

## Rapsöl das gesunde einheimische

Mai 2020

LISELOTTE KELLER, Fachstelle Paralandwirtschaft & Hauswirtschaft

**Vor einigen Wochen sah man sie überall. Die leuchtend gelb blühenden Rapsfelder. Jetzt reifen die Samen und werden im Juli geerntet. In Schweizer Ölmühlen wird daraus hochwertiges, einheimisches Rapsöl hergestellt. Rapsöl enthält wertvolle Inhaltsstoffe in idealer Zusammensetzung und sollte in keiner Küche fehlen.**

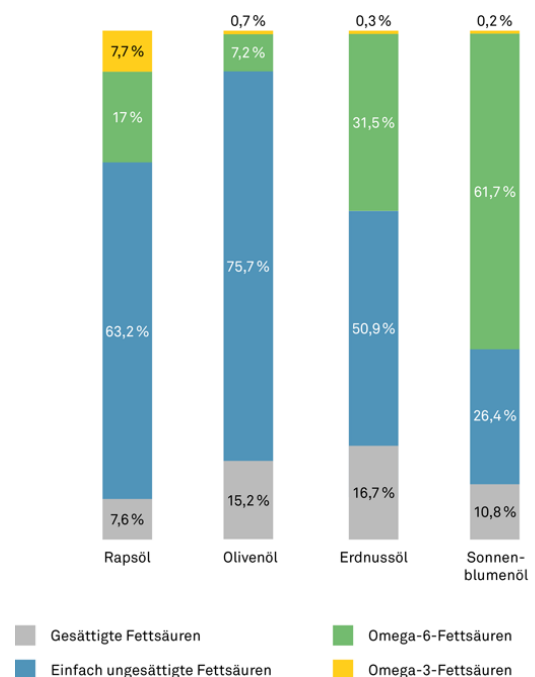


Raps wurde schon in der Bronzezeit in den Mittelmeerländern als Öllieferant genutzt. Seit etwa 400 Jahren wird Raps auch in Mitteleuropa grossflächig angebaut. Anfang des 19. Jahrhunderts kamen in der Schweiz Öllampen in Mode, was zu einem Anstieg des Rapsanbaus führte. Doch wurde Raps als Lampenöl schon bald durch importiertes Petroleum verdrängt. 1940 lag die Anbaufläche von Raps in der Schweiz bei nur 34 Hektaren. Während des Zweiten Weltkrieges wurde vermehrt Raps zur Ölgewinnung angebaut. Ende der 80er Jahre betrug die Anbaufläche in der Schweiz 17000 Hektaren, 2014 waren es bereits 23000 Hektaren. Dieser Durchbruch wurde dank der Züchtung von sogenanntem 00-Raps möglich. Die Erucasäure wurde weggezüchtet und das Öl dieser Pflanzen enthält keine unangenehmen Bitterstoffe mehr. Heutiges Rapsöl ist geschmacks- und geruchsneutral, kaltgepresstes Rapsöl hat einen feinen nussigen Geschmack. Im Jahr 2003 gelang ein weiterer Züchtungserfolg mit den HOLL-Rapsorten.

### Wertvolles Speiseöl

Aufgrund der sehr günstigen Fettsäurezusammensetzung zählt das heutige Rapsöl aus ernährungswissenschaftlicher Sicht zu den wertvollsten Speiseölen. Es ist für den Körper noch günstiger als sein mediterraner Konkurrent Olivenöl. Die optimale Kombination von einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren sowie das ausgewogene Verhältnis von Linol- und Linolensäure macht Rapsöl zum idealen Speiseöl (siehe Grafik Schweizer Rapsöl im Vergleich).

- der hohe Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren ist günstig für den Cholesterinspiegel, das Herz und den Kreislauf
- der hohe Anteil an Linolsäure, die zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren der Omega-6-Gruppe gehört, ist wichtig für den Zellaufbau, für die Stärkung des Immunsystems und für Herz und Kreislauf
- der einmalig hohe Anteil an Alpha-Linolensäure, die zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren der Omega-3-Gruppe gehört, ist wichtig im Kampf gegen Arteriosklerose und Herzinfarkt und ausserdem für das Nervensystem, das Gehirn und die Augennetzhaut. Sie kann sogar Entzündungen hemmen, die Blutgerinnung fördern und die Blutgefässe erweitern.



- Bereits zwei Esslöffel Rapsöl decken den gesamten Tagesbedarf an Omega-3-Fettsäuren sowie rund 70 bis 80 Prozent des Bedarfs an Vitamin E.

Das Verhältnis von Linolsäure und Alpha-Linolensäure in unserer Nahrung wäre idealerweise 5:1. In unserer heutigen Ernährung ist das Verhältnis durchschnittlich 15:1. In Rapsöl beträgt das Verhältnis 2,5:1. Mit dem Konsum von Rapsöl können wir das schlechte Verhältnis in unserer Ernährung korrigieren. Die Schweizerische Vereinigung für Ernährung empfiehlt Rapsöl für eine gesunde Ernährung ebenso wie verwandte Institutionen in Deutschland und Österreich.

### Wie viel Fett pro Tag?

Fette haben viele wichtige Funktionen in unserem Körper. Sie dienen der Polsterung von Organen, der Wärmeisolation, Thermoregulation und sind Bestandteil von Zellmembranen. Die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K können nur in Anwesenheit von Fett durch den Körper aufgenommen werden. Weiter verringert Fett Schwankungen im Blutzuckerspiegel, spielt bei der Sättigung eine wichtige Rolle und ist nicht zuletzt Geschmacksträger. Wie viel Fett ist jedoch gesund? Als Faustregel gilt 1 Gramm Fett pro Kilogramm Körpergewicht und Tag. Dabei entsprechen 1 Esslöffel Öl zirka 15g. Höchstens sollten es 60 bis 80 Gramm Fett pro Tag sein. Darin sind auch unsichtbare Fette enthalten. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt pro Tag 2 bis 3 Esslöffel Pflanzenöl, wovon die Hälfte mindestens Rapsöl sein sollte, 20 bis 30 Gramm Samen, Nüsse oder Kerne und maximal 1 Esslöffel Butter oder Margarine.



### Verwendung in der Küche

Raffiniertes Rapsöl wird gepresst oder extrahiert mit Hilfe von chemischen Lösemitteln oder Wärmezufuhr. Es eignet sich für fast alle Zubereitungsarten. Mit seinem neutralen Geschmack und seiner hellen Farbe ist es für Salate, Saucen, zum Dämpfen, Dünsten und Braten geeignet. Verschlös-sen, dunkel und kühl gelagert, hält es sich mindestens ein Jahr. Kaltgepresstes Rapsöl sollte nicht erhitzt werden und eignet sich deshalb nur für die kalte Küche. Es ist von honiggelber Farbe und hat ein ausgeprägtes Nussaroma. Es kann bis zu einem halben Jahr aufbewahrt werden. Wird es unter 7°C gelagert, kommt es zu Ausflockungen, die die Qualität jedoch nicht beeinflussen.

Zum Frittieren wird das extra dafür entwickelte HOLL-Rapsöl verwendet. Durch seine Fettsäurezusammensetzung mit einem hohen Ölsauregehalt und einem geringen Anteil an Linolensäure hat es ein ideales Fettprofil welches hitzestabil ist und sich dementsprechend gut zum Frittieren eignet. Dabei werden seine ernährungstechnisch guten Eigenschaften nicht zerstört, es entstehen keine gesundheitsschädigenden Substanzen.

### Rezept für Salatsauce auf Vorrat

1 kleiner Apfel, 1 Zwiebel und 1–2 Knoblauchzehen klein schneiden.

Kräutersalz, Pfeffer, Senf und 1 dl Apfelessig zugeben.

Im Mixglas oder mit dem Stabmixer pürieren

Anschliessend 2 dl Apfelessig und 5 dl Rapsöl zugeben und kurz mixen.

In eine Literflasche füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Haltbarkeit zirka zwei Wochen.

Die Salatsauce passt sehr gut zu allen Blattsalaten.