



DEUTSCHES RAPSÖL

Vielseitig und besonders

ufop

Inhalt

- 04 | **Vorwort**
- 06 | **Qualität erkennen**
Rapsöl setzt Zeichen
- 08 | **In Balance**
Von Natur aus ausgewogen
- 12 | **Bewusster Genuss**
Eine einfache Formel
- 15 | **Omega-3**
Der Fisch auf dem Trockenen
- 19 | **Blühende Landschaften**
Wertvolle Kulturpflanze
- 23 | **Züchtung**
Mendel, Merkmale und maßgeschneiderte Öle
- 26 | **Moderne Herstellung**
Von Schnecken und Kuchen
- 30 | **Rezepte mit Rapsöl**



Vorwort

Deutschland im Mai, das heißt ein unvergleichliches Naturschauspiel erleben: Der Raps blüht und überzieht die Landschaft mit leuchtend gelben Blütenteppichen. Auf über 1 Mio. Hektar strahlen Deutschlands schönste Ölfelder mit der Sonne um die Wette.

Aber auch wenn wenige Wochen später die strahlend gelbe Pracht des Rapses ein Ende hat – etwas bleibt. Es sind dünne Schoten mit kleinen, unscheinbaren schwarzbraunen Samenkörnern, aus denen ein besonders vielseitiges Pflanzenöl gewonnen wird.

Kaum noch vorstellbar, aber vor rund 20 Jahren war Rapsöl in deutschen Supermärkten eine echte Seltenheit. Die Zeiten haben sich – zum Glück – gewandelt. Jahrzehntelang versteckte sich Rapsöl hinter der neutralen Bezeichnung „Pflanzenöl“. Doch Qualität – ernährungsphysiologisch sowie geschmack-

lich – setzt sich eben durch! Deshalb findet sich in den Regalen des Lebensmittelhandels heute eine attraktive Auswahl an verschiedenen Rapsölen. Angeboten werden zwei Varianten: Rapsöl mit Allroundqualitäten und kaltgepresstes Rapsöl für die besonderen Kochideen.

Unsere wichtigste heimische Ölpflanze liefert aber noch mehr als Rapsöl. Die Saat kann zu 100 Prozent verwendet werden, sodass nichts weggeworfen wird. Beim Pressen entsteht neben dem Öl auch der Rapskuchen bei der Kaltpressung oder das Rapsschrot bei der Extraktion. Diese sind mit ihrem hochwertigen Eiweiß ein begehrtes Futtermittel für Rinder und eine Ergänzungskomponente für Schweine- und Geflügelfutter.

Das macht den Anbau von Raps besonders nachhaltig. Es wird nicht nur die ganze Pflan-

ze verwendet, durch den Anbau in Deutschland werden auch lange Transportwege des Futtermittels für die Nutztiere gespart. Ein weiterer positiver Nebeneffekt ist, dass durch die Verfütterung von Rapsextraktionschrot über 1 Mio. Hektar Sojaanbau in Südamerika eingespart werden können. Damit leistet heimischer Rapsanbau sogar einen Beitrag zum Schutz des Regenwaldes.

Raps wird auf deutschen Äckern mit mehrjähriger Pause angebaut und hinterlässt den nachfolgenden Kulturen einen nährstoffreichen, gut aufgelockerten Boden. Der Anbau verschiedener Feldfrüchte, die neben- und nacheinander angebaut werden (Fruchtfolge), bestimmt das Landschaftsbild. So bildet der blühende Raps sowohl für Honig- als auch für Wildbienen und andere Insekten eine unverzichtbare Nektar- und Pollenquelle im Frühjahr.

Die heutige Kulturlandschaft in Deutschland ist das Ergebnis einer jahrhundertelangen Tätigkeit der Landwirtschaft. In vielen Regionen ist die Rapsblüte im Mai ein wichtiger Faktor für den Tourismus. Zahlreiche in den letzten Jahren neu ins Leben gerufene Rapsblütenfeste fördern die kulturelle Identität und den sozialen Zusammenhalt in der Region. So trägt der Rapsanbau wesentlich dazu bei, dass der ländliche Raum seine hohe Attraktivität als Wirtschafts- und Erholungsgebiet auch weiterhin ausbauen kann. Und die Fahrt ins Blaue wird im Mai zur Fahrt ins Gelbe!



Qualität erkennen

Rapsöl setzt Zeichen



Rapsöl ist in Deutschland seit Jahren im wahrsten Sinne des Wortes „in aller Munde“ und erfreut sich steigender Beliebtheit. Sowohl die kaltgepressten Rapsöle, die mit leicht nussigem Geschmack besonders für die kalte Küche geeignet sind, als auch das raffinierte, geschmacksneutrale Rapsöl sind mittlerweile in mehreren Sorten in jedem Supermarkt zu finden und sorgen für Vielfalt auf den Speiseplänen.

Bei diesem breiten Angebot fällt manchem Verbraucher die Kaufentscheidung schwer: Welches Rapsöl überzeugt nicht nur mit seinen Inhaltsstoffen, sondern schmeckt auch noch gut? Auf diese Frage antwortet seit Jahren die Deutsche Landwirtschafts-Gesellschaft e.V. (DLG) mit ihrem Prüfsiegel „Jährlich DLG-prämiert“ und bietet damit beim Kauf von Rapsöl eine willkommene Hilfestellung. Ausgezeichnete Öle tragen auf der Flasche die DLG-Plakette flankiert von

den Farben Schwarz, Rot, Gold. So sind die ausgezeichneten Öle beim Einkauf leicht zu erkennen.

Die DLG-Auszeichnung erhalten nur Rapsöle, die innerhalb eines Jahres zwei umfassende Qualitätskontrollen durchlaufen und dabei eine ganze Reihe von Prüfungskriterien erfüllt haben.

Hinter dem Prämierungsverfahren von Rapsöl steht ein detailliertes Kontrollverfahren, bei dem Sensorikprüfungen eine zentrale Rolle spielen. Schließlich soll das Rapsöl sowohl im Geschmack als auch in Geruch und Farbe die Hobby- und Familienköchinnen und -köche überzeugen und kulinarische Genussmomente bieten.

Es heißt, Geschmack ist subjektiv, doch genau dieser wird von den wissenschaftlichen Prüfern im Auftrag der DLG überaus sorgfältig

bewertet. Dabei sind alle Sinne gefragt, um jedes Rapsöl auf seine geschmacklichen Besonderheiten hin zu überprüfen. Neben Hand und Auge kommen Zunge und Nase der Prüfer zum Einsatz: Wie viskos ist das Rapsöl, wie riecht es und vor allem: Wie schmeckt es? Weist es die für Raps typische Aromenpalette auf und ist frei von jeglichen Fehlgerüchen, gilt die kritische Prüfung als bestanden. Chemisch-physikalische Laboranalysen ergänzen das Kontrollverfahren.

Die von der DLG getesteten Sensorik-Kriterien und natürlich die jeweiligen Ergebnisse sind auch für die herstellenden Betriebe neben eigenen Analysen für ihre Qualitätssicherung und Produktentwicklung äußerst wichtig. Denn die Verbraucher setzen Qualität eines Öls maßgeblich mit seinem Geschmack gleich. Entscheidende Weichen für den Rapsöl-Geschmack werden schon sehr früh gestellt, und zwar bereits zum Zeitpunkt

der Ernte auf dem Feld. Denn wesentliche Aspekte für die Qualität sind der Reifegrad der Rapssaat und das Wetter. So kann ein hoher Feuchtigkeitsgehalt bei der Rapssaat, bedingt durch Regen rund um die Ernte, später zu Fehlgerüchen beim Öl führen.

Rapssaat reagiert sehr empfindlich auf die Aufnahme von Fremdstoffen, schon kleinste Mengen können sich später im Geschmack des Öls bemerkbar machen. Nur eine gewissenhafte Prüfung der Rohstoffe bei Anlieferung, bestmögliche, vor allem trockene Lagerungsbedingungen und kontrollierte Verarbeitungsschritte garantieren eine hohe Qualität des daraus gewonnenen Öls.

Eine aktuelle Übersicht der DLG-prämierten Rapsöle kann auf der Website der DLG (www.dlg.org) eingesehen werden.

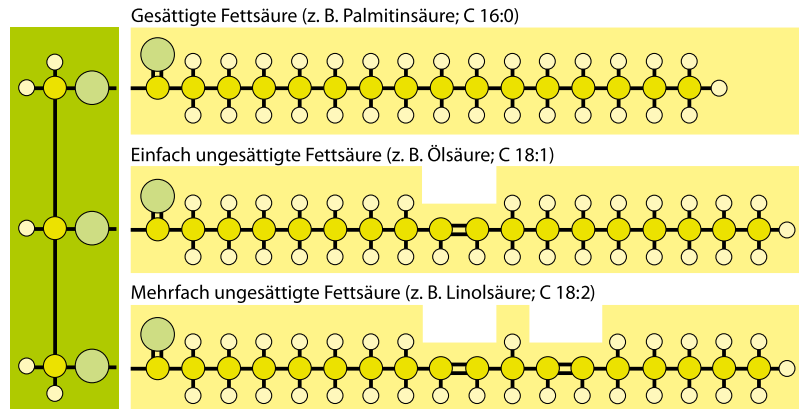
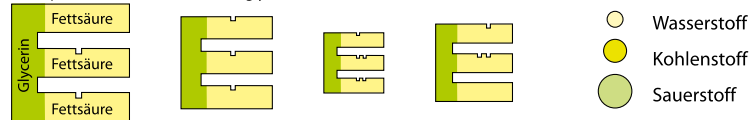
In Balance

Von Natur aus ausgewogen

Fett ist nicht einfach Fett. Dies ist eine Binsenweisheit, die aber entscheidende Bedeutung hat, wenn es um die Qualitätsbeurteilung von Speiseölen geht. Werden Fette in Maßen genossen, machen sie nicht fett, sondern sind für die menschliche Gesundheit unentbehrlich, ebenso wie Eiweiß, Kohlenhydrate und Vitamine. Ein Blick auf die Zusammensetzung der Fettsäuren ist entscheidend. Sie sind die wichtigsten Komponenten der Nahrungsfette. Die Fettsäuren werden nach ihrer chemischen Struktur in drei Gruppen unterteilt: gesättigte Fettsäuren, ungesättigte Fettsäuren und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Ein gesundes Öl sollte einen möglichst hohen Anteil an ungesättigten und einen möglichst geringen Anteil an gesättigten Fettsäuren enthalten. Genau das bietet Rapsöl: Nur 6 g gesättigte Fettsäuren pro 100 g ist unter den pflanzlichen Speiseölen der niedrigste Wert.

Aufbau der Fette

Prinzip beim Aufbau der Fette (Triglycerid)



Cholesterin – gut und böse

Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind essenziell, das heißt lebensnotwendig, denn der Körper kann sie nicht selbst produzieren. Sie müssen mit der Nahrung aufgenommen werden. Man weiß, dass mehrfach ungesättigte Fettsäuren sich positiv auf den Blutcholesterinspiegel auswirken, indem sie das LDL-Cholesterin senken. Dabei stehen die sogenannten Omega-6-Fettsäuren und hier insbesondere ihre wichtigste Vertreterin, die Linolsäure, im Mittelpunkt. LDL-Cholesterin wird auch als „böses“ Cholesterin bezeichnet, weil hohe Anteile von LDL-Cholesterin im Blut zu Arteriosklerose führen können. Wie kann es dazu kommen?

Die Leber ist das Hauptsteuerungsorgan des Cholesterinstoffwechsels. Sie transportiert

das Cholesterin in Form des LDL-Cholesterins zu den Organen und Geweben, die für ihr Funktionieren Cholesterin benötigen. Dort wird das Cholesterin aufgenommen. Was nicht mehr benötigt wird oder überschüssig ist, wird dann wieder als sogenanntes HDL-Cholesterin zur Leber transportiert, wo es abgebaut und anschließend ausgeschieden wird. Weil das HDL dafür sorgt, dass ein Zuviel an Cholesterin ausgeschieden wird, bevor es Schaden anrichten kann, bezeichnet man es auch als „gutes“ Cholesterin. Nun kann es aus verschiedenen Gründen aber manchmal passieren, dass viel mehr LDL-Cholesterin zu den Organen transportiert wird, als aufgenommen werden kann. Dieses Cholesterin sammelt sich dann in den Blutbahnen an. Weisen die Wände der Blutgefä-

ße kleine Beschädigungen auf, kann sich das Cholesterin dort ablagern und zu einer Verengung der Arterien führen. Dies bezeichnet man als Arteriosklerose. In der richtigen Dosierung können mehrfach ungesättigte Fettsäuren hier vorbeugend wirken, indem sie das LDL-Cholesterin absenken.

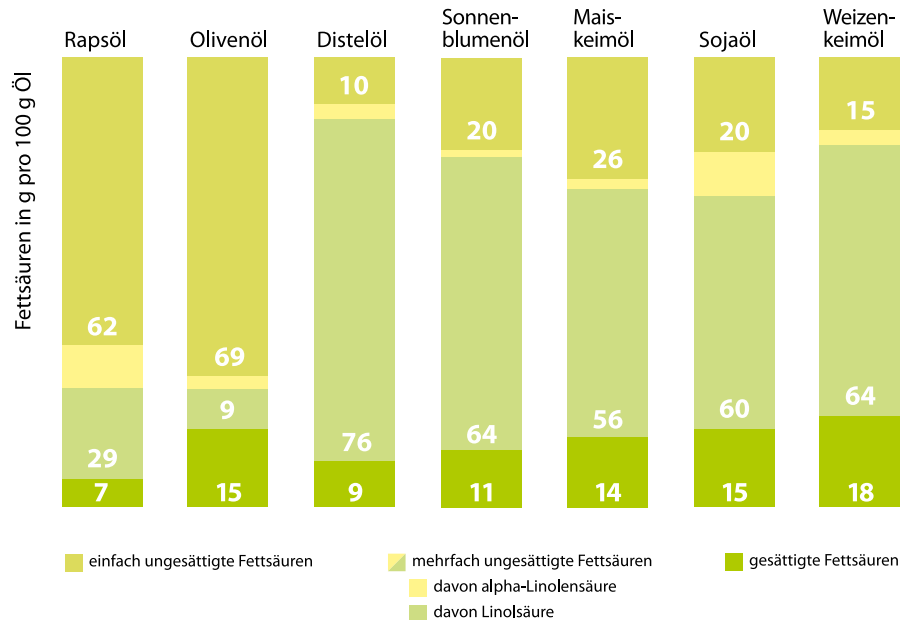
Bei der Dosierung ist also Augenmaß geboten – wie so oft im Leben gilt auch hier: Viel hilft nicht immer viel. Es kommt auf die richtige Dosis an. Deshalb werden Omega-6-Fettsäuren heute nur noch in Maßen empfohlen.

Omega-3 muss sein

Im Fokus stehen heute eher andere Fettsäurefamilien. Besonders hoch bewertet werden die sogenannten Omega-3-Fettsäuren. In Rapsöl sind die aus Sicht von Ernährungswissenschaftlern und -medizinern besonders wertvollen Fettsäuren in Form der alpha-Linolensäure in vergleichsweise hohen Mengen enthalten. Sie unterstützen unter anderem die Gehirnfunktion, senken den Blutdruck, wirken entzündungshemmend und stärken die Immunabwehr.

Ganz wesentlich ist, dass die Balance zwischen Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren stimmt. Im Rapsöl sind Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren in nahezu optimaler Relation enthalten. Ein regelmäßiger Verzehr von Rapsöl kann helfen, das Gesamtverhältnis beider Fettsäurefamilien in unserer Ernährung deutlich zu verbessern.

Speiseöle im Vergleich



Quelle: Prof. Dr. Helmut Heseker

100 g Rapsöl enthalten:

91 g ungesättigte Fettsäuren

- davon 62 g einfach ungesättigte Fettsäuren (davon 97–98 % Ölsäure)
- 20 g mehrfach ungesättigte Linolsäure
- 9 g mehrfach ungesättigte alpha-Linolensäure
- 23 mg Vitamin E

Quelle: Prof. Dr. Helmut Heseker

Ein Esslöffel Rapsöl (15 g) enthält von der empfohlenen Zufuhr pro Tag

23 % einfach ungesättigte Fettsäuren

20 % mehrfach ungesättigte Fettsäuren

38 % Linolsäure

87 % alpha-Linolensäure

*Basierend auf den Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr der Deutschen Gesellschaft für Ernährung im Jahr 2000
Berechnungsgrundlage: Richtwerte für durchschnittliche Energiezufuhr männlicher Erwachsener von 25 bis unter 51 Jahre (2.900 kcal)*

Einfach gut

Wurden früher ausschließlich den mehrfach ungesättigten Fettsäuren positive Wirkungen auf den Blutcholesterinspiegel zugeschrieben, so ist heute bekannt, dass die einfach ungesättigten Fettsäuren, wie die im Rapsöl reichlich vorkommende Ölsäure (59 g/100 g), einen mindestens ebenso günstigen Einfluss haben. Die Ölsäure verbessert die Balance der Blutfette, das bedeutet: Sie lässt das

„günstige“ HDL-Cholesterin unbeeinflusst, senkt das „ungünstige“ LDL-Cholesterin und leistet somit einen Beitrag zum Schutz vor Arterienverkalkung.

Radikale fangen

Außer dem mustergültigen Fettsäurespektrum gibt es noch einen Grund, Rapsöl in den

täglichen Speiseplan einzubauen: Ein Esslöffel dieses hochwertigen Pflanzenöls deckt bereits den täglichen Vitamin-E-Bedarf zu rund einem Drittel.

Dieses sogenannte „Schutzvitamin“ hilft bei der Bekämpfung schädlicher, krebsauslösender freier Radikale (aggressive Sauerstoffverbindungen) im Körper.

Bewusster Genuss

Eine einfache Formel

Größer könnten die Unterschiede kaum sein: Sattgrüne Wälder und Wiesen, zahlreiche Seen und Flüsse und im Frühjahr leuchtend gelbe Rapsfelder, das ist typisch Deutschland. Und auf der anderen Seite die Insel Kreta mit langen Sandstränden und vielen silbrig-grünen Olivenbäumen. So verschieden diese beiden Landschaften auch sind, so nah sind sie sich bei einer Ernährungsform, bei der mit Rapsöl und Olivenöl die jeweils wichtigsten Pflanzenöle der Regionen im Mittelpunkt stehen.

Dass im Zuge des gewachsenen Gesundheitsbewusstseins die mediterrane Küche boomt und auch von Ernährungsexperten als „gesund“ bewertet wird, wissen viele. Der Grund: Herzinfarkt und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen treten dank der günstigen Ernährungsweise in den Mittelmeerländern

seltener auf als in Nordeuropa. Und speziell die Ernährung der Bewohner Kretas, so wie sie in den frühen 60er-Jahren üblich war, hat sich als vorbildlich herausgestellt. So erleiden Kreter im europäischen Vergleich (7-Länder-Studie) weniger häufig einen Herzinfarkt und erkranken nur selten an Krebs.

Was ist das Geheimnis ihrer Ernährungsweise, die heute als Kreta-Diät von sich reden macht? Einen eindeutigen Nachweis für ihre vorbeugende Wirkung gegen Herzerkrankungen konnte ein französisches Forscherteam mit der Lyon-Studie erbringen. Das kardiovaskuläre Risiko insgesamt konnte unter mediterraner Ernährung um 50 Prozent gesenkt werden. Ein beachtlicher Erfolg, der nach Aussage der Forscher bislang von keinem Medikament erreicht werden konnte. Doch wo ist die Verbindung zu Deutschland?





Das richtige Fett

Zentraler Punkt in der Lyon-Studie ist die Verwendung von Rapsöl, Olivenöl und Margarine aus Rapsöl anstelle von herkömmlichen Fetten, Butter oder Sahne. Unser wichtigstes heimisches Pflanzenöl ist damit ein wesentlicher Bestandteil, der den Erfolg dieser Ernährungsform mit ausmacht.

Sie ist keine Krankenkost – ganz im Gegenteil. Denn sie greift die traditionelle Kost Kretas auf, wie sie noch Anfang der 60er-Jahre üblich war, und vereint Genuss und Gesundheit in idealer Weise. Profitieren kann also jeder davon, denn diese Ernährungsweise ist ebenso schmackhaft wie abwechslungsreich und dazu ganz unkompliziert in der Umsetzung mit wertvollen heimischen Zutaten.

Rapsöl ist in der Küche vielseitig zu verwenden und für alle Zubereitungsarten gut geeignet.

kalt für Salate und Marinaden

zum Backen herzhafter und süßer Teige

zum Braten bei kräftiger Hitze

zum Schmoren bei mäßiger Hitze

zum Frittieren

Für Salatsaucen und Marinaden, die nicht erhitzt werden, empfiehlt sich kaltgepresstes Rapsöl.



Typische Zutaten sind Gemüse, Früchte, Vollkornprodukte, Seefisch und Joghurt. Fleisch, Wurst, Butter und Sahne spielen eine untergeordnete Rolle.

Alle Zutaten sollen frisch sein und möglichst schonend gegart werden. Auch reichlich Kräuter und Knoblauch sind erlaubt, ebenso wie Rotwein zu den Mahlzeiten. Das Ergebnis: Aroma und Leichtigkeit.



Omega-3

Der Fisch auf dem Trockenen

Der britische Chemiker Hugh Sinclair machte 1944 auf einer Forschungsreise ins ewige Eis Grönlands eine erstaunliche Entdeckung: Obwohl sich die dortigen Ureinwohner, die Inuit, fast ausschließlich von fettem Fisch, Robben- und Walfleisch ernährten, litten sie extrem selten an Herz-Kreislauf-Erkrankungen und ihre Blutfettwerte waren hervorragend. Diese Forschungsergebnisse waren die ersten kleinen Schritte zum Aufstieg der Omega-3-Fettsäuren zu den Stars unter den Nährstoffen.

Bis vor einigen Jahren war Wissenschaftlern der Befund aus Grönland ein Rätsel, da man annahm, dass nur eine fettarme Ernährung, die vor allem Linolsäure und wenig gesättigte Fettsäuren enthält, Herz und Gefäße schützt. Doch ähnliche Feststellungen hat man auch in Japan gemacht, wo viel Fisch gegessen wird. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind dort ebenfalls seltener als bei uns: Während in

Deutschland pro Jahr etwa 300.000 Menschen (Gesamtbevölkerung: 83 Mio.) einen Herzinfarkt erleiden, sind es in Japan weniger als 100.000 (Gesamtbevölkerung: 127,5 Mio.).

Die Ursache des Phänomens liegt in der fischreichen Ernährung – und zwar in den Omega-3-Fettsäuren. Davon enthält das Fettgewebe von Kaltwasser-Meerestischen besonders viel. Verantwortlich dafür ist die Nahrung der Tiere: Verschiedene Algen- und Planktonarten haben sich im Laufe der Evolution den kalten Temperaturen im Polarmeer angepasst, indem sie besonders viele der langkettigen Omega-3-Fettsäuren in ihre Zellwände einbauten. Das hält diese auch bei Minusgraden noch flexibel und geschmeidig. Eine ähnliche Wirkung haben die Fette auch im menschlichen Körper. Sie verbessern die Fließfähigkeit des Blutes und wirken zudem entzündungshemmend.

Vielfältige Wirkungen

Zahlreiche Forschungsergebnisse belegen inzwischen den gesundheitlichen Nutzen von Omega-3-Fettsäuren: Sie wirken blutdrucksenkend und gefäßschützend bei Arteriosklerose, entzündungshemmend, können Allergien bessern und haben sogar eine schützende Wirkung bei verschiedenen Krebsarten. Sehr gut kontrollierte Studien haben gezeigt, dass Omega-3-Fettsäuren den Krankheitsverlauf verschiedener Autoimmunerkrankungen, besonders der entzündlich-rheumatischen Erkrankungen, positiv beeinflussen.

Neben den Omega-3-Fettsäuren gibt es eine weitere Gruppe von Fettsäuren, die für den Menschen lebensnotwendig sind: die Omega-6-Fettsäuren. Ihre wichtigste Vertreterin, die

Linolsäure, ist in vielen pflanzlichen Ölen wie Distel- oder Sojaöl in großen Mengen enthalten. Lange Zeit haben die Wissenschaftler zur Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf Omega-6-Fettsäuren gesetzt. Heute weiß man, dass ein Zuviel an Omega-6-Fettsäuren eher ungünstig ist. Gleichzeitig scheint das Verhältnis von Omega-6-Fettsäuren zu Omega-3-Fettsäuren ganz entscheidend zu sein. Die Ursache hierfür reicht bis weit vor die Steinzeit zurück. Wissenschaftler, die sich mit der Evolution des Menschen befassen, gehen davon aus, dass sich der Mensch unter einem Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren von etwa 1:1 entwickelt hat. Heute beträgt dieser Quotient in der Nahung nur noch 8:1 bis 16:1.

Ein Blick zurück

Der Urmensch lebte als Jäger von Fischen und freilebenden Wildtieren, als Sammler von Blättern, Moosen und Farnen. Erst mit dem Übergang zu Ackerbau und Viehzucht, der nach biologischer Zeitrechnung erst vor Kurzem stattgefunden hat, und vor allem seit der Industrialisierung von Ackerbau und Viehzucht in den letzten 100 Jahren stieg die Aufnahme von Fett insgesamt. Zudem wurden immer mehr Omega-6- und immer weniger Omega-3-Fettsäuren aufgenommen, da der Verzehr von Fisch zurückging und das Fleisch freilebender Tiere durch das Fleisch von Masttieren ersetzt wurde. So kam es zu einer massiven Verschiebung im Verhältnis der Omega-Fettsäuren und gleichzeitig zum dramatischen Anstieg der

Omega-Fettsäuren in verschiedenen Speiseölen

Speiseöl	Omega-6-Fettsäuren (Linolsäure) in g/100 g Öl	Omega-3-Fettsäuren (alpha-Linolensäure) in g/100 g Öl	Verhältnis
Rapsöl	19,6	9,4	2:1
Olivenöl	8,3	0,9	9:1
Distelöl	75,1	0,5	160:1
Sonnenblumenöl	63,0	0,5	126:1
Maiskeimöl	55,3	0,9	61:1
Sojaöl	53,1	7,7	7:1
Weizenkeimöl	55,7	7,8	7:1

Quelle: Prof. Dr. Helmut Heseke



Herz-Kreislauf-Erkrankungen, rheumatischer Erkrankungen, der Allergien und bestimmter Krebsarten.

Was in der Evolution des Menschen maßgeblich dazu beigetragen hat, dass sich der ostafrikanische Frühmensch zum Homo sapiens entwickeln konnte, ist offenbar auch heute noch für die Entwicklung archaischer Gewebe wie Gehirn und Netzhaut entscheidend: Omega-3-Fettsäuren. Bereits im Mutterleib sollten dem Ungeborenen ausreichend Omega-3-Fettsäuren zur Verfügung stehen, der Bedarf eines Säuglings kann am besten durch Muttermilch gedeckt werden.

Empfehlenswert

Die nationalen und internationalen Gesellschaften für Ernährung, so auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, haben sich für ein wünschenswertes Verhältnis der Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren von ca. 5:1 ausgesprochen. Jedoch liegt der Durchschnitt in der typischen mitteleuropäischen Ernährungsweise tatsächlich bei einem Verhältnis von mindestens 8:1, das heißt, es gilt diesen Quotienten wieder zu „verengen“.

Neben fettreichen Kaltwasserfischen wie in der Ernährung der Inuit sind auch wenige pflanzliche Öle, allen voran Rapsöl, Quellen für Omega-3-Fettsäuren. So enthält Rapsöl alpha-

Linolensäure, die der menschliche Körper zu einem Teil in die wertvollen Fischölfettsäuren umwandeln kann. Aus diesem Grund empfehlen Ernährungsexperten weltweit, Rapsöl zu einem regelmäßigen Bestandteil im täglichen Speiseplan zu machen.



Blühende Landschaften

Wertvolle Kulturpflanze

Jedes Jahr im Mai ist es so weit: Ein unvergleichliches Naturspektakel verwandelt Deutschland in ein gelbes Blütenmeer. Was sich dann in leuchtend gelbem Farbleid präsentiert, hat seinen Anfang schon vor vielen Monaten genommen. Insgesamt benötigt der Raps elf Monate, um zu reifen. Den Anfang macht die Aussaat, die bereits Ende August erfolgt. Kurz nach der Getreideernte ist der ideale Zeitpunkt für den Landwirt, um mit seiner Raps-Sämaschine auf die Felder zu fahren. Zwei bis drei Zentimeter tief werden die Saatkörner in Reihen in den fein krümeligen Boden abgelegt. Je Hektar werden auf diese Weise drei bis vier Kilogramm Saatgut ausgebracht.

Wenige Tage nach der Aussaat zeigen sich die ersten Blätter. Bis zum Winter hat sich eine flache Blattrosette ausgebildet. Hier zeigt sich auch gleich die erste Besonderheit

der wertvollen Kulturpflanze Raps, denn ihre Blätter schützen den Boden in den kalten Monaten vor Abtragung durch Wind und Niederschläge. Noch mehr schützen ihre Wurzeln vor Erosion.

Die Kälte schadet den Pflanzen nicht. Ganz im Gegenteil, Raps gehört zu den Pflanzen, die erst zu blühen beginnen, wenn sie in ihrer Jugend eine andauernde Periode mit niedrigen Temperaturen durchlebt haben. Dieses Phänomen wird als Vernalisation bezeichnet. Das Wachstum wird über den Winter im Regelfall jedoch vollständig eingestellt.

Cleverer Pflanzenschutz

Mit steigenden Temperaturen beginnt der Raps weiter zu wachsen und zu schossen. Damit meint der Landwirt das Strecken der Pflanzentriebe und die anschließende Aus-

bildung von Blütenständen. Das geht beim Raps wirklich sehr rasant. Innerhalb kürzester Zeit schießen die Stängel in die Höhe und die Pflanzen verdichten sich zunehmend. Vom Boden ist bald nichts mehr zu sehen. Ein geschickter Zug der Natur: Denn ohne Licht am Boden haben Konkurrenten wie Unkräuter kaum eine Chance zu keimen.

Moderne Technik und neue Erkenntnisse aus der Forschung unterstützen den Rapsbauern, die Landbewirtschaftung immer umweltverträglicher durchzuführen. Die Bemessung der Düngergaben erfolgt nach den Ergebnissen aus Bodenuntersuchungen oder Pflanzenanalysen. Pflanzenschutzmaßnahmen richten sich nach dem Prinzip der Schadensschwelle. Das bedeutet, der Landwirt toleriert Schädlinge so lange, bis deren Bekämpfung wirtschaftlich sinnvoll ist.

Äußere und innere Werte

Ende April ist dann meistens der Beginn eines einmaligen Naturschauspiels. Die Rapsblüte nimmt ihren Anfang und zaubert gelbe Farbt Teppiche in die Landschaft. Das Fest für die Sinne reicht bis weit in den Mai und dauert rund vier Wochen.

Nach seinem großen Auftritt verändert der Raps in den folgenden zwei Monaten sein Aussehen. Kaum jemand nimmt ihn dann noch wahr. Aus den leuchtenden Blüten werden unscheinbare Schoten, die Blätter fallen ab, die Stängel werden zu braunem und trockenem Stroh. Erst zur Ernte im Juli zeigt der Raps, was wirklich in ihm steckt. In der Sommer-sonne sind in den Schoten schwarzbraune Samenkörner herangereift.

Raps ist ein echtes Kraftpaket. Durchschnittlich 4.200 Kilogramm Rapssaat liefert jeder Hektar heutzutage. Daraus entstehen 2.000 Liter Rapsöl. Und das aus nur drei bis vier Kilogramm Saatgut! Das bedeutet: Jedes einzelne Samenkorn erzeugt über 1.000 neue Rapskörner.

Das Öl, das diese Körner liefern, ist gefragt wie nie zuvor. Rapsöl hat sich in den vergangenen Jahren sowohl zum bedeutendsten Speiseöl als auch in Form von Biodiesel und Rapsölkraftstoff zum wichtigsten alternativen Treibstoff entwickelt.





Nachhaltiger Rapsanbau

Nach der Ernte verbleibt das Rapsstroh auf den Feldern, was auch im Sommer die Bodenabtragung minimiert. Raps wird mit mehrjähriger Pause stets in einer Abfolge mit anderen Feldfrüchten (Fruchtfolge) angebaut und hinterlässt den nachfolgenden Kulturen durch seine langen Pfahlwurzeln einen nährstoffreichen, gut aufgelockerten Boden. Der ist im Fall von Raps so gut, dass der Pflug nach der Rapsernte in der Scheune bleiben kann. Den Landwirt und die Nachfrucht freut's, wie man am Ertrag erkennt. Bis zu 10 Prozent fällt er höher aus, wenn Weizen nach Raps angebaut wird.

Am direktesten nachvollziehbar und für jedermann sichtbar ist der Siegeszug des Rapses innerhalb der letzten 30 Jahre an der Zunahme der gelb blühenden Rapsfelder. Hinter dieser leuchtenden Pracht stehen beeindruckende Zahlen: 1965 wurden in der BRD und der DDR zusammen auf ca. 171.000 Hektar Raps angebaut, im Jahr 1975 betrug die gesamtdeutsche Anbaufläche rund 217.000 Hektar, 1990 waren es schon 707.000 Hektar und mittlerweile steht Raps in Deutschland auf einer Fläche von über 1 Mio. Hektar. Dies entspricht über 10 Prozent der gesamten Ackerfläche. Grund dafür sind nicht nur die guten Erträge, die der Raps verspricht. Sein Anbau bringt daneben viele Vorteile für Landwirtschaft und Umwelt mit sich.





Züchtung

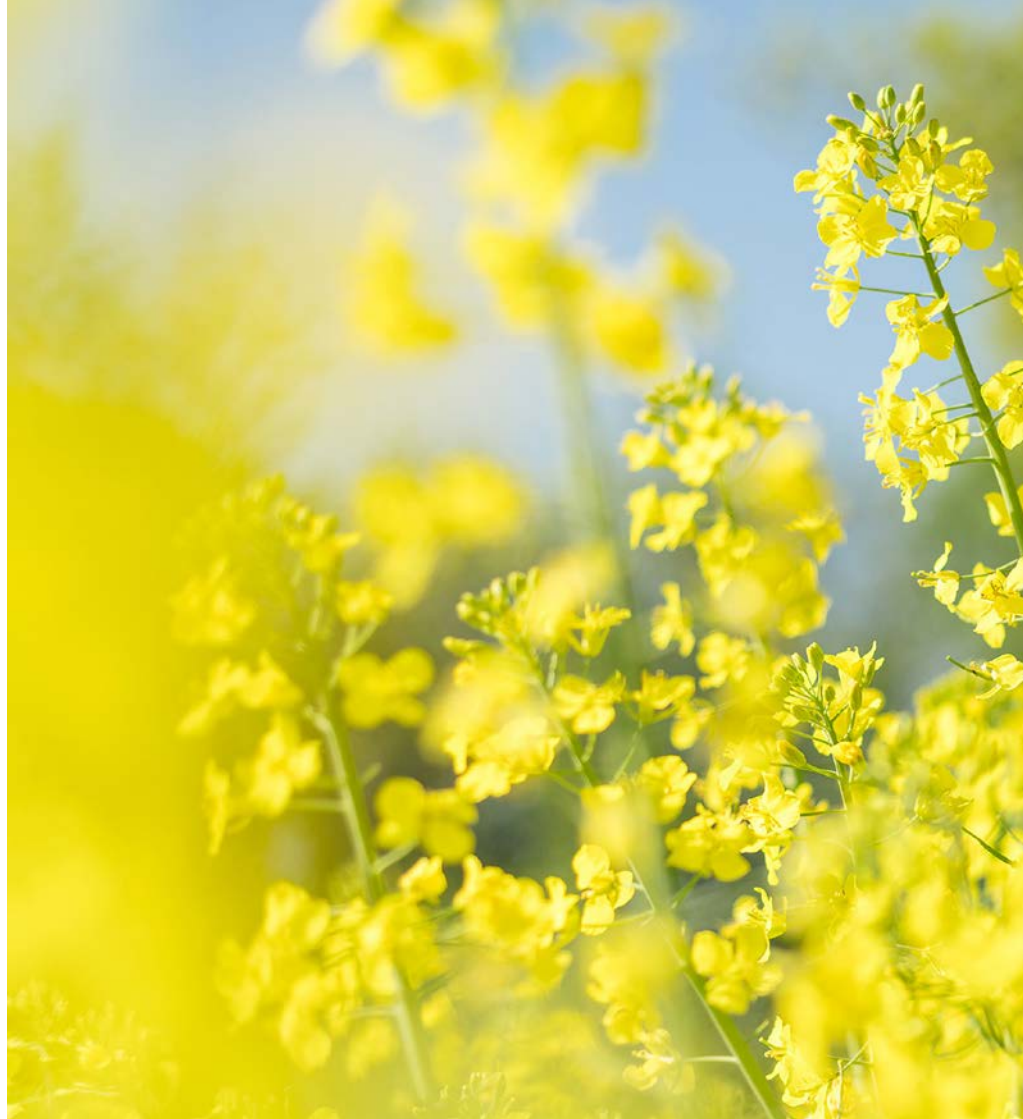
Mendel, Merkmale und maßgeschneiderte Öle

Er ist der bekannteste Erbsenzähler der Welt und gilt heute als Begründer der Molekulargenetik: der Augustinermönch Gregor Mendel. 1856 hat er in Brünn mit seinen berühmten Erbsenversuchen begonnen. Mit sieben verschiedenen Samenarten kultivierte Mendel ca. 28.000 Erbsenpflanzen und führte 10.000 Kreuzungen durch. Zeitungsberichten zufolge hatte er bei seinen Vorträgen über seine Forschungsergebnisse ein freundliches, aber verständnisloses und vielleicht sogar spöttisches Publikum. Mendels Methode war einfach zu neu: Noch nie zuvor hatte jemand versucht, Mathematik oder Statistik bei biologischen Experimenten anzuwenden. Seine Hauptidee, nicht das Gesamtbild eines Individuums zu betrachten, sondern die einzelnen Merkmale, muss geradezu fremdartig gewirkt haben. Heute, 150 Jahre später, gelten die drei von Mendel definierten Gesetze über die Abläufe der Vererbung nach wie vor. Sie bilden die Grundlage jeder züchterischen Maßnahme –

auch für den Raps. Verließ man sich früher auf glückliche Zufälle, ist Züchtung heute wissenschaftliches Arbeiten. Wer die Gelegenheit hat, einmal einen Blick in das Allerheiligste eines Rapszüchters zu werfen, wird sehr beeindruckt sein. Ihm präsentiert sich ein klimatisierter Raum, in dem Millionen kleiner Tütchen systematisch geordnet und penibel beschriftet sehr sorgfältig aufbewahrt werden. Das ist der sogenannte Genpool. In ihm werden Rapssamen mit definierten Merkmalen aufbewahrt, die im Hinblick auf die Weiterentwicklung der Rapszüchtung vielversprechend sind. Angesichts dieser Fülle einzeln eingetüteter, winzig kleiner Saatkörner wird schnell klar, wie beschwerlich und aufwendig Züchtungsarbeit ist. Viel Geduld, Handarbeit und Erbsenzählerei, in diesem Fall Zählerei von Rapskörnern, sind gefragt, bis eine neue Rapsorte zum Anbau zugelassen wird.

Neue Ziele

Die Pflanzenzüchtung der letzten Jahrzehnte hat Raps erst zu einer für die Land- und Ernährungswirtschaft interessanten Pflanze gemacht. Doch die Arbeit der Züchter ist damit noch lange nicht beendet. Züchtung ist ein kontinuierlicher und fortwährender Prozess. Mit dem 00-Raps (sprich: Doppel-Null- oder Null-Null-Raps) hat man eine hervorragende Ausgangsbasis für die heutige Qualitätszüchtung geschaffen. Agrarökonomische und anwenderorientierte Ansprüche bestimmen die Zuchtziele. So sind Qualität, Ertrag und Krankheitsresistenz drei Kernziele in der Rapszüchtung. Hinzu kommen Ziele, die auf einzelne Bestandteile des Rapskorns ausgerichtet sind. Ein wesentlicher Bereich der Züchtung beschäftigt sich beispielsweise mit der Fettsäurezusammensetzung. Es ist bislang gelungen, ein Rapsspeiseöl mit einem aus ernährungsphysiologischer Sicht optimalen Fettsäurespektrum zu erzeugen, das als Allroundöl einsetzbar ist. Dennoch gibt es





Spezialanwendungen, die andere Ansprüche an die Fettsäurezusammensetzung stellen. So gibt es mittlerweile Sorten mit einer ausgezeichneten Fähigkeit zur Langzeithocherhitzung, die einen extrem hohen Gehalt an einfach ungesättigter Ölsäure und einen reduzierten Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren besitzen. Wegen des hohen Rauchpunktes und der guten Stabilität ist ein solches hochölsäurereiches Speiseöl ideal für den Einsatz in der Ernährungsindustrie, dem Ernährungshandwerk, der Gemeinschaftsverpflegung sowie der Schnellgastronomie.

Eine optimale Ergänzung wären darüber hinaus Rapssaaten mit einem noch höheren Gehalt an wertvoller alpha-Linolensäure als bisher. Sie könnten die Ausgangsbasis für ein kaltgepresstes Rapsspeiseöl sein, das über die Anwendung in der kalten Küche hinaus die Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren noch deutlich erhöhen könnte.

Moderne Herstellung

Von Schnecken und Kuchen

Es liegt was in der Luft ... Unverkennbar ist der typische Geruch, wenn man sich einer Ölmühle nähert, in der Rapsöl gewonnen wird. Er ist sehr intensiv, aber angenehm. Es ist der gleiche Geruch, den man ganz zart wahrnimmt, wenn man eine Flasche kaltgepresstes Rapsöl öffnet. Doch das Öl, das in den großen deutschen Ölmühlen entsteht, wird am Ende neutral riechen. Denn es wird als sogenanntes raffiniertes Rapsöl hergestellt und von allen Farb- und Aromastoffen befreit, damit es möglichst vielseitig verwendet werden kann. Doch bevor es so weit ist, muss modernste Technologie zum Einsatz kommen, um aus der Rapssaat hochwertiges Rapsöl zu erzeugen.

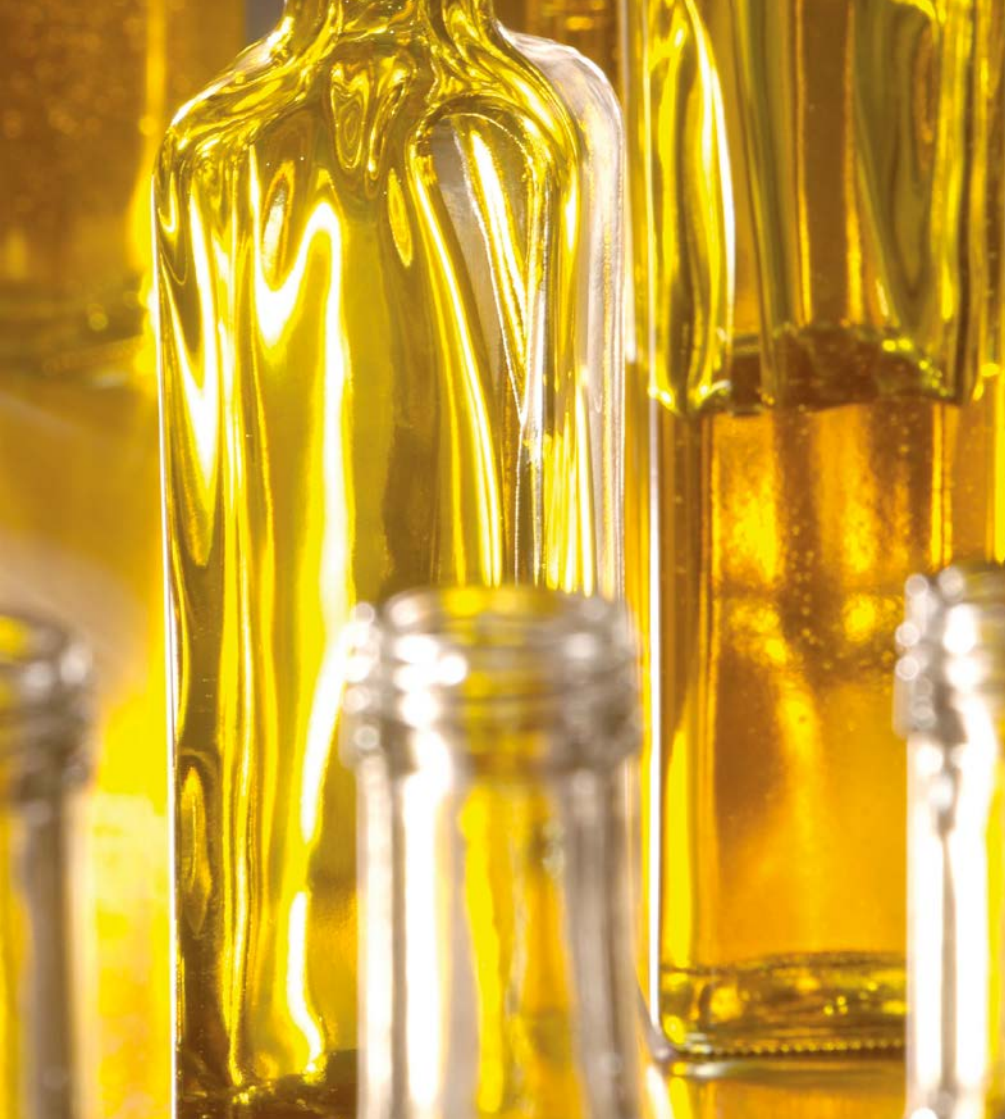
Qualität von Anfang an

Wichtig bei der Herstellung von Rapsöl ist die Qualität der Rapssaat als Ausgangsstoff. Sie darf zum Beispiel nicht zu viel Wasser enthalten. Deshalb wird jede Lieferung Rapssaat, die in der Ölmühle ankommt, zunächst im unternehmenseigenen Labor untersucht. Wenn das Ergebnis einwandfrei ist, kommt der Raps in Silos, wo er bis zur Weiterverarbeitung gelagert wird.

Vor dem eigentlichen Pressvorgang wird die Saat in den großen Ölmühlen gereinigt, anschließend zerkleinert und erwärmt, um das Abfließen des Öls zu erleichtern. Das Öl wird in einer sogenannten Schneckenpresse, dem „Herz“ der Ölmühle, gewonnen. Das ist eine Art gigantischer Fleischwolf, in dem die Rapssaat mechanischem Druck ausgesetzt wird. Gleich mehrere dieser beeindruckenden „Schnecken“ bearbeiten Millionen kleiner Saatkörner. Außer dem Öl bleibt dabei der Presskuchen übrig, der einen Restölgehalt von

6 bis 12 Prozent aufweist. In einem Extrakteur wird der Presskuchen bis auf 1 bis 2 Prozent weiter entölt. Der eiweißhaltige Presskuchen wird als Rapsschrot in der Tierfütterung eingesetzt. Das Rapsöl wird anschließend in verschiedenen Schritten von Trüb-, Farb- und Geschmacksstoffen befreit. Das Ergebnis: ein hellgelbes, klares, geruchs- und geschmacksneutrales Öl mit vielen hochwertigen Fettsäuren. Mehrere Hundert bis Tausend Tonnen Saat können je nach Größe der Ölmühle auf diese Weise an einem Tag verarbeitet werden. Das fertige Rapsöl wird in Flaschen, Kanister, Tanklastzüge und Container abgefüllt.

Alle großen Ölmühlen liegen an einem schiffbaren Wasserweg. Auf diese Weise können Saat und Öl nicht nur mit dem Lkw, sondern auch per Schiff transportiert werden. Denn die deutsche Ölmühlenindustrie liefert deutsches Rapsöl nach ganz Europa und darüber hinaus.



Innovative Technologie

Allerdings wird nicht die gesamte Rapssaat zu geschmacks- und geruchsneutralem Rapsöl verarbeitet. Als ganz besondere Spezialitätenöle werden kaltgepresste Rapsöle hergestellt. Modernste Technologie ist auch in diesen regionalen Ölmühlen gefragt, denn Qualität ist kein Zufall. Die Rapssaat wird vor der Verarbeitung genauestens unter die Lupe genommen und auf ihre Eignung zur Herstellung kaltgepresster Rapsöle untersucht. Dann geht es los. Zunächst wird die Rapssaat getrocknet und dann je nach Ölmühle manchmal auch geschält. Das ist zur Herstellung von kaltgepresstem Rapsöl zwar nicht notwendig, wird aber dennoch gemacht. Das auf diese Weise gewonnene Öl ist milder im Geschmack als das aus ungeschälter Saat. Es wird in der Regel unter dem Namen „Rapskernöl“ angeboten.



Klein und fein

Die ungeschälte oder geschälte Saat wird gepresst, und zwar ebenfalls in Schneckenpressen. Diese sind allerdings, wie auch die gesamte Ölmühle, um ein Vielfaches kleiner als die, mit denen man das geschmacksneutrale Rapsöl herstellt. So entsteht nur wenig Reibungswärme und die Rapssaat in der Presse und das auslaufende Öl erwärmen sich kaum. Es entsteht ein kaltgepresstes Rapsöl. Das wird nun mehrfach gefiltert und ist als natives Rapsöl bereits fertig für die Abfüllung. Was dann in die Flaschen kommt, ist goldgelb in der Farbe. Typisches Kennzeichen ist der nussige Geschmack, der aus kaltgepressten Rapsölen besondere Feinschmeckeröle macht.

Kaltgepresstes Rapsöl

Geschmack: leicht bis kräftig nussig

Farbe: intensiv honiggelb

Manchmal erfolgt vor der Abfüllung noch eine sogenannte Dampfwäsche der Rapsöle, um die Haltbarkeit zu erhöhen. Diese Behandlung muss allerdings auf dem Etikett ausgewiesen werden und die Bezeichnung „nativ“ ist in diesen Fällen nicht zulässig.

Die Deutsche Landwirtschafts-Gesellschaft (DLG) zeichnet empfehlenswerte Produkte mit dem Zeichen „JÄHRLICH DLG-PRÄMIERT“ aus. Für beide Varianten – kaltgepresstes Rapsöl und Rapsöl – wird dasselbe Zeichen vergeben.

Ob geschmacksneutrales oder kaltgepresstes Rapsöl in der Küche zum Zuge kommt, hängt von der Frage ab, was zubereitet werden soll. Geschmacksneutrales Rapsöl lässt dem Aroma der frischen Zutaten den Vortritt. Der hellgelbe „Alleskönner“ ist hitzestabil bis 180 °C und absolviert alle Küchendisziplinen



mit Bravour: Kochen, Dünsten, Braten und Frittieren. Auch Kuchen gelingt perfekt. Mit Kräutern und Gewürzen lässt sich aus dem geschmacksneutralen Rapsöl leicht ein delikates Würzöl kreieren: Estragon, Lorbeer, Salbei oder Chilischoten in eine saubere Flasche füllen, mit Rapsöl auffüllen und mindestens eine Woche an einem kühlen, dunklen Ort ziehen lassen.

Favoriten für Salate sind kaltgepresste Rapsöle: sehr aromatisch mit Nussgeschmack und toller honiggelber Farbe. Sie sind die Spezialisten für die kalte Küche und verfeinern Dips, Marinaden, Mayonnaisen und Salatdressings mit ihrer ganz besonderen Note.

Rapsöl

Geschmack: neutral

Farbe: hell, leicht gelblich

Rezepte mit Rapsöl

Brotsalat mit Pesto und gefüllten Hackbällchen

Und so geht's:

Hackbällchen: Kräuter waschen, trocknen, Blätter abzupfen und fein hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Hackfleisch, Zwiebel, Knoblauch, Ei, Tomatenmark und Paniermehl in einer Schüssel verkneten. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Blauschimmelkäse in kleine Stücke schneiden. Hackfleischmasse zu Bällchen formen und jeweils ein Stück des Käses mittig einarbeiten. 2 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Hackbällchen darin von allen Seiten 5 bis 7 Min. braten.

Salat: Zwiebel schälen und fein würfeln. Tomaten waschen und trocknen. 1 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Tomaten zugeben, kurz mitbraten, mit Essig ablöschen und zur Seite stellen. Rucola waschen und trockenschleudern. Die Hälfte des Rucolas mit kaltgepresstem Rapsöl in ein hohes Gefäß geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Brot in Würfel schneiden und in einer Pfanne in 3 EL Rapsöl goldbraun anrösten. Tomatenmischung, Rucolapesto, Brot und restlichen Rucola in einer Schüssel vermengen. Hackbällchen auf dem Salat anrichten und servieren.

TIPP: Alternativ kann man die Hackbällchen auch mit Feta füllen.





Zutaten für 2 Portionen:

Hackbällchen

- ½ Bd. Petersilie
- 2 Stiele Oregano
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g Hackfleisch, gemischt
- 1 Ei, Größe M
- 3 EL Tomatenmark
- 3 EL Paniermehl
- Salz
- Pfeffer
- 100 g Blauschimmelkäse
- 6 EL Rapsöl

Salat

- 1 Zwiebel
- 200 g Cherry-Tomaten
- 50 ml dunkler Balsamico
- 80 g Rucola
- 50 ml Rapsöl, kaltgepresst
- 200 g Ciabatta

Poké Bowl mit Lachs, Minze und Himbeeren

Und so geht's:

Lachs: Lachsfilets waschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm großen Würfel schneiden. Für die Marinade Limetten heiß abspülen, trocken tupfen und die Schale einer Limette fein abreiben. Limetten halbieren und den Saft auspressen. 2 EL Rapsöl, Zucker, Limettensaft und -abrieb in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lachs marinieren und anschließend ca. 10 Min. ziehen lassen.

Bowl: Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Bohnen in Salzwasser ca. 10 Min. garen. In der Zwischenzeit Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter grob zupfen. Himbeeren bei Bedarf waschen. Himbeeren, Minze, restliches Rapsöl und 1 Prise Salz

vorsichtig vermengen. Erdnüsse grob hacken. Bohnen abschrecken, abtropfen lassen und pulen. Avocado halbieren, entkernen, schälen und das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Reis in Schüsseln füllen und leicht andrücken. Lachs, Himbeeren, Avocado-scheiben und Bohnen nebeneinander auf dem Reis anrichten. Anschließend mit restlicher Marinade beträufeln. Mit Erdnüssen garnieren.





Zutaten für 2 Portionen:

Lachs

- 2 Lachsfilets, ohne Haut (à ca. 150 g)
- 2 Bio-Limetten
- 2 EL Rapsöl, kaltgepresst
- 1 TL brauner Zucker
- weißer Pfeffer
- Salz

Bowl

- 200 g Reis
- 100 g Dicke Bohnen
- 3 Stiele Minze
- 80 g Himbeeren
- 1 EL Rapsöl, kaltgepresst
- 1 EL Erdnüsse, geröstet
- 1 Avocado
- Salz

Zutaten für 4 Portionen:

Harissa-Öl

100 g Pfefferschoten
1 kleine Knoblauchzehe, frisch
je ½ TL Koriandersamen, Kreuzkümmel und Pfefferkörner, schwarz
1 Kardamomkapsel
je ¼ TL Kurkuma, Ingwerpulver, Zimtpulver und Paprikapulver, edelsüß
Salz
100 ml Rapsöl, kaltgepresst

Süßkartoffeln

4 Süßkartoffeln à 350 g
1 Zitrone, unbehandelt
250 g Nordseekrabbenfleisch
1 Mango, ca. 400 g
8 Stiele Minze



Ofen-Süßkartoffeln mit Nordseekrabben, Mango und Harissa-Rapsöl

Und so geht's:

Harissa-Öl: Backofen auf 90 °C Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen. Pfefferschoten kalt abbrausen, trocknen, längs halbieren und entkernen (Handschuhe!), dann auf dem Blech im Ofen 3 bis 4 Std. trocknen, dabei die Ofentür einen Spalt offen lassen. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Koriander, Kreuzkümmel sowie Pfeffer in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, dann mit Kardamom im Mörser zerstoßen. Anschließend zusammen mit den anderen Gewürzen, Pfefferschoten, Knoblauch, etwas Salz und mit kaltgepresstem Rapsöl pürieren.

Süßkartoffeln: Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze (190 °C Umluft) vorheizen. Süßkartoffeln waschen, trocknen und in Alufolie einwickeln, dann 90 bis 100 Min. im Ofen auf dem Rost garen (alternativ kann man die Süßkartoffeln auch in Salzwasser kochen). Inzwischen Zitrone heiß waschen, trocknen, Schale abreiben und Saft auspressen. Nordseekrabbenfleisch kurz kalt abbrausen, dann mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale sowie etwas Zitronensaft marinieren.

Mango schälen und fein würfeln. Minze waschen, Blätter – bis auf einige schöne Spitzen – von den Stielen zupfen und grob schneiden. Süßkartoffeln mittig aufbrechen und zusammen mit Nordseekrabben, Mango, Minze sowie Harissa-Öl servieren. Nach Wunsch mit Minze dekorieren.

Zoodles mit Wok-Gemüse, Rührei und Salat

Und so geht's:

Zoodles: Zucchini waschen, Stängelansätze abschneiden und mit einem Spiralschneider zu Zoodles verarbeiten (siehe Tipp!). Paprika waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel pellen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen, Knoblauch pellen und beides fein reiben, mit kaltgepresstem Rapsöl, Chilisauce, Sojasauce und Brühe zu einer Würzsauce verrühren. In einer großen, beschichteten Pfanne 4 EL Rapsöl erhitzen, Paprika und Zwiebeln darin leicht anbraten. Zucchini-Nudeln zugeben, mit Salz würzen und 2 bis 3 Min. mitbraten. Die Würzsauce zugeben und durchschwenken. Warm stellen.

Topping: Salatblätter waschen, trocken-schleudern und in Streifen schneiden. Eier

verquirlen. In einer beschichteten Pfanne restliches Rapsöl erhitzen. Die Pfanne dünn mit Ei ausgießen, Ei stocken lassen und faltig zusammenschieben. Auf diese Weise vier Rühreier braten. Koriander waschen, gut trocknen und die Blättchen von den Stielen zupfen. Zoodles in vorgewärmten Bowls mit dem Rührei anrichten, mit Salat und Koriander bestreut servieren.

TIPP: Zoodles findet man jetzt auch fertig in gut sortierten Supermärkten bei den gekühlten Salatmischungen. Wer gerne selbst tätig wird, ist mit einem Spiralschneider gut beraten. Es gibt Modelle zum Drehen von Hand wie auch zum Einspannen und Kurbeln.





Zutaten für 2 bis 4 Portionen:

Zoodles

- 3 Zucchini (ca. 700 g)
- 1 Paprika, rot
- 1 Zwiebel, rot
- 20 g Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- Rapsöl, kaltgepresst
- 6 EL Chilisauce, süß-scharf
- 2 EL Sojasauce, hell
- 50 ml Gemüsebrühe, kräftig
- 5 EL Rapsöl
- Salz

Topping

- 6 Römervalatblätter
- 4 Eier (M)
- einige Zweige Koriander

Zutaten für 4 Portionen:

Basisrezept Mayonnaise

1 Eigelb (M)
1–2 TL Senf, scharf
1–2 TL Weißweinessig
150 ml Rapsöl, kaltgepresst
Salz

Grüne Sauce

1 großes Bund gemischte Gartenkräuter
nach Wunsch (z. B. Kerbel, Petersilie, Dill,
Estragon, Pimpinelle, Basilikum)
1 Beet Kresse
150 g Schmand
1 Basisrezept Mayonnaise
1 Bund Schnittlauch

Spargel

800 g Grünspargel
Salz
5 EL Rapsöl

Topping

6 Eier (M)
Salz
6 EL Haselnussblättchen
2 TL Rapsöl
eine Handvoll Frisée- oder Endiviansalat
1 Beet Kresse





Grüenspargel mit grüner Sauce und wachsweichen Eiern

Und so geht's:

Mayonnaise: Alle Zutaten für die Mayonnaise sollten Zimmertemperatur haben. Eigelb mit Senf und Essig in einem hohen Gefäß verrühren. Mit den Quirlen des Handrührgerätes auf höchster Stufe weiter rühren, dabei das kaltgepresste Rapsöl erst tröpfchenweise, dann in dünnem Strahl zugeben. Die Mayonnaise mit Salz würzen.

Grüne Sauce: Gemischte Kräuter waschen, gut trocken, Blätter von den Stielen zupfen. Kresse abschneiden und mit den übrigen Kräuterblättern im Mixer mit dem Schmand pürieren. Schmandmasse mit der Mayonnaise verrühren, mit Salz und einem Spritzer Essig abschmecken. Schnittlauch waschen, gut trocknen, in Röllchen schneiden und unterrühren.

Spargel: Das untere Drittel der Spargelstangen mit dem Sparschäler schälen, die Enden abschneiden und die Stangen salzen. 5 EL Rapsöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, den Spargel darin bei mittlerer Hitze 5 bis 6 Min. braten, dabei öfter wenden und durchschwenken. Leicht abkühlen lassen.

Topping: Eier anpieksen und in kochendem Salzwasser 6 bis 7 Min. kochen, anschließend kalt abschrecken, pellen und halbieren. Haselnussblättchen in 2 TL Rapsöl rösten, leicht salzen. Salat putzen, waschen und trocken schleudern.

Spargel auf Tellern mit etwas Sauce anrichten, mit Kresse und Salat garnieren. Die Eihälften darauf verteilen, alles mit Haselnüssen bestreuen und mit übriger Sauce servieren.

Spareribs mit Feigen-Honig-Marinade und Chinakohlsalat

Und so geht's:

Spareribs: Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, Salz hinzufügen, Spareribs hineingeben und 30 Min. leise köcheln lassen. Die Rippchen herausnehmen, etwas abkühlen und „antrocknen“ lassen. Den Backofen auf 220 °C vorheizen.

Knoblauchzehe abziehen. Feigen waschen, trocknen, halbieren und das Innere herauslöffeln. Feigenfruchtfleisch zusammen mit Rapsöl, Senf, Honig, Tomatenmark, Knoblauch und beiden Paprikapulvern in einem Mixer oder mit einem Pürierstab pürieren. Die Rippchen mit der Marinade einstreichen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im heißen Backofen 20 Min. garen.

Salat: Aus Mayonnaise, Sauerrahm und kaltgepresstem Rapsöl ein Dressing anrühren, mit Salz würzen. Schnittlauch waschen, trocknen, in Röllchen schneiden und unter das Dressing rühren. Die Schale der Orangen mit einem Messer abschneiden, dabei auch die weiße Haut entfernen. Die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden und den Saft auffangen. Den Saft unter das Dressing rühren.

Möhre schälen und quer halbieren. Die Stücke erst längs in dünne Scheiben, dann in feine Streifen schneiden. Die Streifen in kaltes Wasser legen. Chinakohl putzen, in Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Möhrenstreifen und Orangenfilets abtropfen lassen und mit dem Chinakohl vermengen. Salat mit dem Dressing beträufeln und zu den Rippchen servieren.





Zutaten für 4 Portionen:

Spareribs

Salz

1,2 kg Spareribs, in Stücke zu 3 bis 4 Rippchen geschnitten

1 Knoblauchzehe

2 Feigen

4 EL Rapsöl

4 TL Dijon-Senf, scharf

4 TL Honig, flüssig

2 TL Tomatenmark

1 TL Paprikapulver, edelsüß

1 Msp. Paprikapulver, geräuchert (Pimenton de la Vera)

Salat

4 EL Mayonnaise (Basisrezept siehe Seite 38)

100 g Sauerrahm

2 EL Rapsöl, kaltgepresst

½ Bund Schnittlauch

2 Orangen

1 dicke Möhre

½ Chinakohl

Zutaten für 4 Portionen:

Salat

150 g Blattsalate, gemischt
(z. B. Radicchio, Chicorée, Frisée, Rauke)

Kapern

ca. 100 ml Rapsöl
60 g Kapern, aus dem Glas
2 TL Mehl

Salsa

1 Bund Petersilie, krause
1 Bund Kerbel
½ Bund Basilikum
100 ml Rapsöl, kaltgepresst
4–6 Zweige Koriander
1 EL Weißweinessig
Salz
1 Schalotte

Fleisch

12 Rinderfiletsteaks (à 50 g)
2 EL Rapsöl
Salz

Topping

80 g Bergkäse, würzig





Minutensteaks mit Kräutersauce, Blattsalaten und frittierten Kapern

Und so geht's:

Salat: Die Salate waschen, trocken schleudern und mundgerecht zupfen.

Kapern: Rapsöl in einem kleinen Topf erhitzen. Die Kapern trocken ausdrücken, im Mehl wenden und abklopfen. Den Sud aus dem Glas aufbewahren. Die Kapern im heißen Öl 1 bis 2 Min. frittieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen, salzen.

Salsa: Kräuter waschen, trocknen und die Blätter von den Stielen zupfen. 100 ml kaltgepresstes Rapsöl mit den Kräutern im Mixer pürieren. Den Kapernsud zugeben. Die Salsa mit Essig und Salz abschmecken. Die Schalotte abziehen, fein würfeln und unterrühren.

Fleisch: Die Rinderfiletsteaks mit Rapsöl einreiben. Eine große beschichtete Pfanne erhitzen, die geölten Steaks hineinlegen und 2 bis 3 Min. scharf anbraten. Die Steaks salzen, wenden und noch 1 Min. weiter braten.

Topping: Den Bergkäse mit einem Sparschäler in dünne Späne schneiden. Die Steaks mit der Salsa und dem Salat auf leicht vorgewärmten Tellern anrichten, mit Kapern und Bergkäse bestreut servieren.

TIPP: Dazu passt Baguette oder Ciabatta.

Zutaten für 4 bis 6 Portionen:

Kompott

- ½ Vanilleschote
- 500 ml Apfelsaft
- 50 g Zucker
- 1 Zitrone, Saft
- 2 Anissterne
- 300 g Aprikosen, getrocknet
- 1 Bio-Orange, Saft und Abrieb
- 5 g Speisestärke

Kaiserschmarren

- 3 EL Mandelblättchen
- 4 Eier (M)
- Salz
- 60 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 125 ml Vollmilch
- 125 g Mehl
- 6 EL Rapsöl
- Puderzucker





Kaiserschmarren mit Aprikosenkompott

Und so geht's:

Kompott: Vanilleschote längs halbieren und das Mark herausschaben. 500 ml Apfelsaft mit Zucker und Zitronensaft aufkochen. Vanillemark und Anissterne unterrühren. Die Aprikosen zugeben und alles offen 8 Min. kochen lassen. Saft und Abrieb einer Orange mit Speisestärke verrühren und unter das kochende Kompott rühren. Nochmal aufkochen lassen und vom Herd nehmen.

Kaiserschmarren: Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten.

Eier trennen. Eiweiß mit einer Prise Salz mit einem Handrührgerät zu Eischnee schlagen und kalt stellen. Eigelbe mit Zucker, Vanillezucker und einer Prise Salz mit dem Handrührgerät cremig aufschlagen. Die Milch zugeben, Mehl sieben und nach und nach unterarbeiten. Eischnee unterheben.

4 Ei Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen, den Teig hineingeben und bei milder Hitze 4 Min. stocken lassen. Den Teig mit zwei Pfannenwendern teilen, in mundgerechte Stücke rupfen und einige Minuten weiter braten, bis der Kaiserschmarren goldbraun ist. Restliches Rapsöl zugeben, den Kaiserschmarren mit etwas Puderzucker bestäuben und nochmals 2 bis 3 Min. braten. Den Kaiserschmarren auf eine gewärmte Servierplatte geben, mit Mandelblättchen bestreuen, nach Belieben mit Puderzucker bestäuben und mit dem Aprikosenkompott servieren.

Pull Apart Bread mit Nugat und Schokolade

Und so geht's:

Füllung: Butter und Nugat würfeln. Schokolade und Nüsse grob hacken.

Teig: Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 165 °C/Umluft: 140 °C). Mehl, Backpulver, Zucker und Salz in einer Schüssel vermengen. Quark, Milch, Ei und 100 ml Rapsöl zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 1 cm dick zu einem Rechteck ausrollen. Anschließend von der längeren Seite aus in 4 Streifen schneiden.

Jeden Streifen mit Butter, Nugat, Schokolade und Haselnüssen bestreuen. Teigstreifen übereinanderschichten und in 4 gleichgroße Stapel schneiden. Kastenform mit dem restlichen Rapsöl einfetten und die 4 Stapel darin übereinanderlegen, sodass sie hochkant in der Form liegen.

Pull Apart Bread auf der untersten Schiene ca. 50 Min. backen. Nach dem Backen das Pull Apart Bread ca. 10 Min. in der Form ruhen lassen, stürzen und servieren.

TIPP: Das Pull Apart Bread schmeckt auch mit einer Apfel-Zimt-Mischung sehr gut.





Zutaten für 1 Brot:

Füllung

- 100 g Butter, kalt
- 150 g Nugat, kalt
- 100 g Zartbitterschokolade
- 80 g Haselnüsse

Teig

- 500 g Mehl, Type 405
- 1 Pck. Backpulver
- 3 EL Zucker
- 1 TL Salz
- 250 g Magerquark, 10 % Fett
- 100 ml Milch, 3,5 % Fett
- 1 Ei, Größe M
- 110 ml Rapsöl
- Mehl für die Arbeitsfläche

Impressum

Herausgeber:

Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e. V. (UFOP)

Claire-Waldoff-Straße 7 · 10117 Berlin

info@ufop.de

www.ufop.de

Bilder:

UFOP

S. 6: DLG e. V.

S. 25: Teutoburger Ölmühle

Gestaltung und Realisierung:

WPR COMMUNICATION