

Die Wirkung von Rapsöl

Allergien

Rapsöl enthält dank Züchtungen kaum noch Bitterstoffe und Erucasäure und löst nur in seltenen Fällen eine Nahrungsmittelallergie aus. Weil aber immer mehr Raps angebaut wird, nehmen inhalative Allergien gegen Rapspollen zu.

Cholesterin

Rapsöl weist eine günstige Fettsäuren-Zusammensetzung auf, weshalb es vor allem als kalt gepresstes Öl für Salate verwendet werden sollte. Es eignet sich aber genauso gut für die warme Küche. Es enthält pro 100 Gramm Öl nur 9 Gramm gesättigte Fettsäuren, die das «böse» LDL-Cholesterin steigern. Dem gegenüber stehen 72 Gramm einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren pro 100 Gramm Öl, die den LDL-Cholesterin-Spiegel senken. Das «gute» Cholesterin dagegen, der HDL-Spiegel, wird durch Rapsöl nicht verändert. Damit sinkt das Gesamtblutcholesterin und damit auch das Arteriosklerose- und Herzinfarkt-Risiko.

Diabetes

Rapsöl enthält keine Kohlenhydrate und ist damit bei Diabetes unbedenklich.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Rapsöl besteht zu 50 bis 60 Prozent aus einfach ungesättigten und 25 bis 30 Prozent aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Diese senken nicht nur den Cholesterinspiegel, sondern wirken sich aufs gesamte Herz-Kreislauf-System positiv aus.

Übergewicht

Rapsöl enthält keine Kohlenhydrate, dafür allerdings 100 Gramm Fett pro Deziliter. Der hohe Fettgehalt erklärt auch die hohe Kalorienzahl: 884 kcal pro 100 g Rapsöl. Daher sollten Menschen, die auf ihr Gewicht achten, generell Rapsöl – wie übrigens auch alle anderen Speiseöle – mit Bedacht einsetzen.

Verdauung

Rapsöl gibt gekochtem Gemüse nicht nur wunderbaren Geschmack, es hilft auch, beim Verdauen die fettlöslichen Vitamine aufzunehmen. Es ist ein gutes Speiseöl für die kalte Küche: An Salaten und kalt gerührten Saucen verfeinert es jede Speise.

Fachliche Mitarbeit:

Prof. Dr. Christine Brombach, Institut für Lebensmittel- und Getränkeinnovation, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften



Bild: Claudia Linsi

Raps, das gelbe Wunder

Die wichtigste Schweizer Ölpflanze kommt aus bescheidenen Verhältnissen. Und hat Karriere gemacht.

Brassica napus hat jahrhundertlang als junge Pflanze mit ihren knackigen Blättern frisches Frühlingsgrün geliefert und nach der Reife ein bitteres Öl, das vor allem in der Armenküche eine Rolle gespielt hat», formuliert es Journalist und Buchautor Paul Imhof.

Vor gut zwanzig Jahren wurde aber damit begonnen, durch gezielte Kreuzungen die Verursacherin der Bitternis, die Erucasäure, aus dem Raps wegzuzüchten. Entstanden sind neue Sorten, die ein leichtes, blumig-zartes, eher neutrales Öl hergeben, das andere Aromen nicht konkur-

renziert. Und damit hat es das Rapsöl auch in die Haute Cuisine geschafft. Kann gut sein, dass es mittlerweile den Platz einnimmt, den früher Erdnuss- oder Sonnenblumenöl besetzt hielt. Das nennt man dann wohl eine ölige Karriere.

Vor 2000 bis 3000 Jahren, je nach Quelle, wurde Raps bereits in Indien angebaut. Nahezu gleichzeitig wurde er auch im östlichen Mittelmeerraum nachgewiesen. Bei uns in Mitteleuropa lassen sich die Anfänge des Rapsanbaus bis in das 14. Jahrhundert zurückverfolgen. Schon damals war Raps eine Zweinutzungspflanze, Rapsöl wurde in der Küche und als Lampen- und Schmieröl eingesetzt.

Raps ist die wichtigste Ölpflanze, die in der Schweiz angebaut wird – und die, im Gegensatz zum Olivenbaum, unser Klima ganz gut mag. Die Anbaufläche beträgt ungefähr 20 000 Hektaren, was

der Fläche von rund 30 000 Fussballfeldern entspricht. Rapsöl kommt warm oder kalt gepresst oder als «HOLL»-Raps (High Oleic, Low Linolenic) auf den Markt. «HOLL»-Raps ist eine neue Züchtung, und das Öl ist sehr hitzebeständig. Im Gegensatz zum klassischen Rapsöl eignet es sich zum Braten und Frittieren. Und soll den Eigengeschmack der Kartoffeln fördern.

Und jedes Jahr im April und Mai bieten die gelben Rapsfelder in der Schweizer Landschaft ein ganz wundervolles Farbenspiel, das übrigens nicht nur uns, sondern auch viele Insekten erfreut.

Bienen fühlen sich in Rapsfeldern besonders wohl. Ein Happy End für Fauna, Flora, Biodiversität und Schleckmäuler: Rapshonig gilt als Köstlichkeit, deren zarte Cremigkeit hoch gelobt wird. Ja, der Raps hat Karriere gemacht. Gaby Labhart

Aus den leuchtend gelben Rapsfeldern kommt ein ebenso strahlend gelbes Öl.

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.



Jungspinatsalat mit Eierdressing

Zutaten für 2 Personen

- 1 TL Senf
- 1 EL Aceto balsamico bianco
- 1 TL Zitronensaft
- 2 EL Rapsöl
- wenig frischer Meerrettich, fein gerieben
- eine Prise Salz
- nach Belieben Pfeffer aus der Mühle
- 100 g Jungspinat
- 1 Ei, hartgekocht, in Würfeli
- 2 Radiesli, halbiert gescheibelt
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 2 EL Pinienkerne, geröstet

Für das Eierdressing Senf und Rapsöl in einer grossen Schüssel gut verrühren, nach und nach Aceto balsamico bianco und Zitronensaft unterrühren und mit Meerrettich, Salz und Pfeffer würzen. Jungspinat und Eierwürfeli, Radiesli und Schnittlauch zur Sauce geben und alles sorgfältig mischen. Den Salat auf zwei Tellern anrichten und die gerösteten Pinienkerne darüberstreuen. Dazu passt: Baguette.

Tipp: Frischen Meerrettich durch Meerrettich im Glas ersetzen.

Zeitangaben Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

Energiewert/Person ca. 744 kJ/178 kcal



Bild: www.coop.ch/rezepte