

# RAPSÖL ENTDECKEN

... und das Besondere genießen





# Inhalt

Seite für Seite Rapsöl entdecken



- 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

## Rapsöl entdecken

Deutschland im Mai, das heißt ein unvergleichliches Naturschauspiel erleben: Der Raps blüht und überzieht die Landschaft mit leuchtend gelben Blütenteppichen. Auf rund 1,5 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 10 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 geschmacklich – setzt sich eben durch! Deshalb findet sich in den Regalen des Lebensmittelhandels

heute oftmals eine attraktive Auswahl an verschiedenen Rapsölen. Angeboten werden zwei Varianten: Rapsöl mit Allroundqualitäten und kaltgepresstes Rapsöl für die besonderen Kochideen.

Die Deutsche Landwirtschafts-Gesellschaft (DLG) zeichnet empfehlenswerte Produkte mit dem Zeichen »jährlich DLG prämiert« aus. Für beide Ölvarianten – Rapsöl und kaltgepresstes Rapsöl – wird dasselbe Zeichen vergeben. Damit sind die ausgezeichneten Produkte im Supermarkt auf den ersten Blick sofort erkennbar. Eine weitere Hilfestellung beim Einkauf bietet seit kurzem ein spezielles Rapsöl-Siegel. Mit Hilfe des gelb-blauen Rapsöl-Siegels finden Verbraucher schnell die Produkte in den Regalen, die mit Rapsöl als wertvolle Zutat hergestellt wurden.

Raps wird auf deutschen Äckern mit mehrjähriger Pause angebaut und hinterlässt den nachfolgenden Kulturen einen nährstoffrei-

chen, 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

Es hat sich viel getan in den Speiseölregalen deutscher Supermärkte. Rapsöl ist seit einigen Jahren das beliebteste Pflanzenöl in Deutschland. Kein anderes Speiseöl findet seinen Weg so häufig in die Einkaufswagen der Verbraucher\*. Neben geschmacksneutralem raffiniertem Rapsöl finden insbesondere auch kaltgepresste Rapsöle immer mehr Anhänger.

Manchmal ist es schwierig beim Einkauf von Speiseölen den Überblick zu behalten. Ein großes Sortiment und viele Angaben auf den Etiketten machen es nicht immer leicht, eine Entscheidung zu treffen. Speziell beim Kauf von Rapsöl bietet die Deutsche Landwirtschafts-Gesellschaft (DLG) Verbrauchern eine ganz praktische Hilfestellung. Sie zeichnet empfehlenswerte Produkte mit dem Zeichen »jährlich DLG prämiert« aus. Damit sind die ausgezeichneten Produkte im Supermarkt auf den ersten Blick sofort

erkennbar. Hinter dem neuen Prämierungssystem der DLG steht ein umfassendes Qualitätskontrollsystem. Insgesamt zwei Prüfungen muss jedes Rapsöl im Verlauf eines Jahres erfolgreich bestehen, bevor es das Zeichen »jährlich DLG prämiert« tragen darf. Damit ist gewährleistet, dass die Qualität der Produkte keine Schwankungen aufweist. Im Mittelpunkt der Prüfungen bei kaltgepressten Rapsölen steht der Geschmack. Chemisch-physikalische Parameter ergänzen die Untersuchungen. Maßgeblich verantwortlich für die Prüfungen sind die Rapsöl-Experten des Max-Rubner-Instituts, Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel, die speziell für kalt gepresstes Rapsöl eine anerkannte systematische Sensorikprüfung entwickelt haben. In Deutschland weist kein anderes Qualitätszeichen für Rapsöl einen derart intensiven Prüfmodus auf.

\*It. AMI-Analyse auf Basis GfK-Haushaltspanel



## Das Rapsöl-Siegel

Die Gründe für den Erfolg von Rapsöl sind vielfältig. So wird es in verschiedenen Varianten angeboten, es ist in der Küche vielseitig einsetzbar und wird von Ernährungswissenschaftlern wegen seiner vorteilhaften Fettsäurezusammensetzung empfohlen. Auch für die Ernährungsindustrie und das Ernährungshandwerk ist Rapsöl nicht zuletzt wegen dieser gesundheitlichen Aspekte ein wichtiger Rohstoff bei der Herstellung unterschiedlichster Produkte.

Verbraucher konnten auf verarbeiteten Lebensmitteln meistens nicht direkt erkennen, ob Rapsöl bei der Herstellung verwendet wurde. Das blau-gelbe Rapsöl-Siegel weist nun auf der Verpackung oder dem Etikett auf die wertvolle Zutat hin. Diese eindeutige Kennzeichnung kommt dem Wunsch der Verbraucher nach Information und Transparenz beim Lebensmittelkauf nach. Nur Produkte, die mindestens 50% Rapsöl (bezogen auf

den Gesamtfettgehalt) enthalten, dürfen das Rapsöl-Siegel tragen.

Auch Pflanzenöle, die zu 100% aus Rapsöl bestehen und entsprechend deklariert sind, dürfen mit dem Siegel gekennzeichnet werden. Vergeben wird das Zeichen durch die agrikom, Bundeszentrale für Agrarmarketing.

Es lohnt sich beim Einkauf auf das Zeichen »jährlich DLG prämiert« und auf das blau-gelbe Rapsöl-Siegel zu achten!



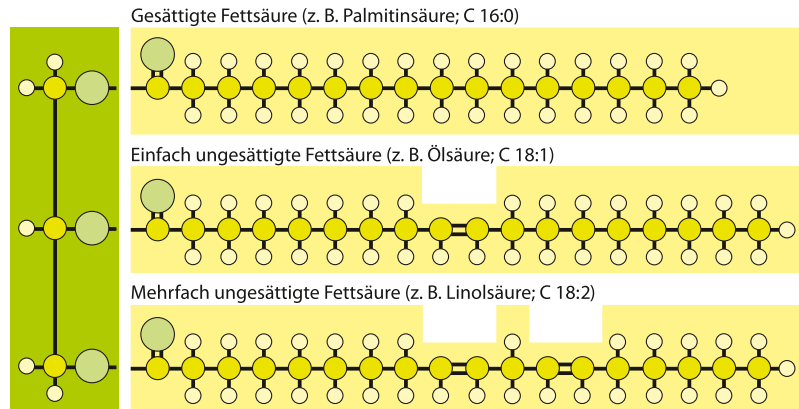
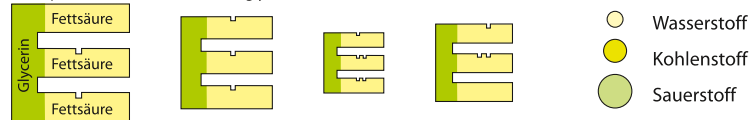
# In Balance

## 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 Fettsäuren 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 Cholesterinspiegel auswirken, indem sie das LDL-Cholesterin senken. Dabei stehen die so genannten 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 so genanntes 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 Blutgefäße 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.

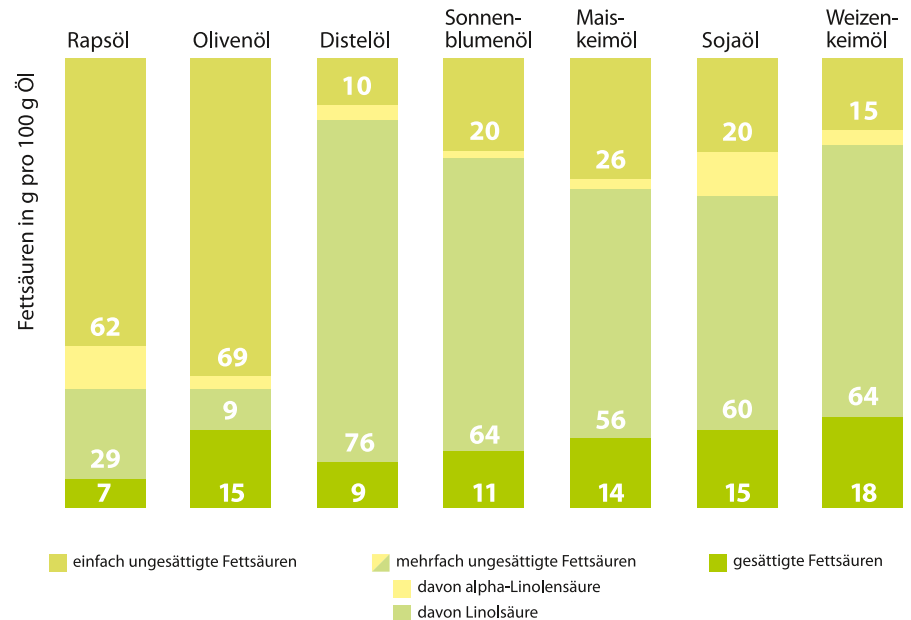
Allerdings ist bei der Dosierung Augenmaß geboten. Denn man weiß heute, dass ein Zuviel an mehrfach ungesättigten Fettsäuren eher schädlich ist und sogar die Arterioskleroseentstehung fördern kann. Es ist also, wie so oft im Leben: Viel hilft nicht immer viel. Es kommt auf die richtige Dosis an. Deshalb werden Omega-6-Fettsäuren heute nur noch in Maßen empfohlen.

## Omega-3 muss sein

Im Fokus stehen heute eher andere Fettsäurenfamilien. Besonders hoch bewertet werden die so genannten 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 Fettsäurenfamilien in unserer Ernährung deutlich zu verbessern.

## Speiseöle im Vergleich



Quelle: Prof. Dr. Helmut Heseke

## 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 Hesecker

## Ein Esslöffel Rapsöl (15 g) enthält in % 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 positiven 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 so genannte »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 % 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: 82 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-Meeresfischen 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 Ver-

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



## 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



## Empfehlenswert

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.

Die nationalen und internationalen Gesellschaften für Ernährung, so auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, haben sich für ein wünschenswertes Verhältnis der Omega-6-Fettsäuren 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 Fischölsäuren 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 11 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. 2 bis 3 Zentimeter tief werden die Saatkörner in Reihen in den fein krümeligen Boden abgelegt. Je Hektar werden auf diese Weise 3 bis 4 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 beginnen zu blühen, 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 Ausbildung 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 sowie 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 4 Wochen.

Nach seinem großen Auftritt verändert der Raps in den folgenden 2 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 Sommersonne 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 3 bis 4 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% 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 rund 1,5 Mio. Hektar. Dies entspricht über 10% 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 züch-

terischen 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 so genannte Genpool. In ihm werden Rapssamen mit definierten Merkmalen aufbewahrt, die im Hinblick auf die Weiterentwicklung der Rapszüchtung viel versprechend sind. Angesichts dieser Fülle einzeln eingetüteter, winzig kleiner Saatkörner wird schnell klar, wie beschwerlich und aufwändig 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 Fettsäurenspektrum 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 so genanntes 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.

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 un-

ternehmenseigenen 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 so genannten 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% aufweist. In einem Extrakteur wird der Presskuchen bis auf 1 bis 2% weiter entölt. Der eiweißhaltige Presskuchen wird als Rapsschrot in der Tierfütterung eingesetzt. Das Rapsöl wird anschließend in verschie-

denen 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 Raps-  
saat zu geschmacks- und geruchsneutralem  
Rapsöl verarbeitet. Als ganz besondere Spe-  
zialitätenöle werden kaltgepresste Rapsöle  
hergestellt. Modernste Technologie ist auch  
in diesen regionalen Ölmühlen gefragt, denn  
Qualität ist kein Zufall. Die Rapsaat wird  
vor der Verarbeitung genauestens unter die  
Lupe genommen und auf ihre Eignung zur  
Herstellung kaltgepresster Rapsöle unter-  
sucht. Dann geht es los. Zunächst wird die  
Rapsaat getrocknet und dann je nach Öl-  
mühle 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 so genannte 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) prämiert überdurchschnittlich gute kaltgepresste Rapsöle mit Auszeichnungen in Bronze, Silber und Gold. Nativen Rapsölen mit ausgezeichnetem Geschmack verleiht die Deutsche Gesellschaft für Fettforschung (DGF) die DGF-Rapsöl-Medaille.

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, Majonäsen und Salatdressings mit ihrer ganz besonderen Note.

### ***Rapsöl***

**Geschmack: neutral**

**Farbe: hell, leicht gelblich**

# Rezepte mit Rapsöl

## Kurz angebratenes Tatar von der Lachsforelle mit Senföl und Rettichsalat

### Und so gehts:

**Senföl:** Senfsamen in einer Pfanne bei schwacher Hitze leicht rösten, dann in einem Mörser zerstoßen. Noch warm mit kaltgepresstem Rapsöl, Senfmehl, Kurkuma und je 1TL Salz und Zucker mixen und mind. 3 Std. ziehen lassen, ab und zu schütteln, später durch ein feines Sieb passieren.

**Salat:** Rettich schälen, Radieschen putzen, beides in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Scheiben mit wenig Salz und Zucker leicht vermischen und 30 Min. ziehen lassen, dann auf Küchentuch abtropfen lassen. Schnittlauch fein schneiden. Alles vermengen und mit Essig, Pfeffer und gegebenenfalls mit Salz und Zucker abschmecken. Haselnüsse zerkleinern und in einer Pfanne ohne Fett rösten.

**Tatar:** Lachsforellenfilet kalt abrausen, trocken tupfen und sehr fein würfeln (TIPP: Fischfilet kurz anfrieren!). Lauchzwiebeln putzen und fein schneiden. Avocado schälen, entkernen, fein würfeln und mit Zitronensaft beträufeln. Alles mit Senf und Salz vermengen und zu 4 »Frikadellen« formen (geht besonders gut in einem Ausstechring). »Fischfrikadellen« mit Pfeffer bestreuen und in einer sehr heißen Pfanne in Rapsöl von beiden Seiten kurz anbraten (das Tatar soll in der Mitte leicht warm, aber noch roh bleiben), zusammen mit dem Salat, den Nüssen und dem Senföl anrichten.

TIPP: Man kann Senföl auch in größeren Mengen herstellen – es hält sich einige Wochen im Kühlschrank!





#### Zutaten für 4 Portionen:

##### *Senföl*

4 EL gelbe Senfsamen  
100 ml Rapsöl, kaltgepresst  
1 TL Senfmehl  
1 TL Kurkuma  
Meersalz und Zucker

##### *Salat*

500 g Rettich  
½ Bund Radieschen  
1 Bund Schnittlauch  
Apfelessig  
weißer Pfeffer  
60 g Haselnüsse, ohne Schale

##### *Tatar*

500 g Lachsforellenfilet  
1 Bund feine Lauchzwiebeln  
1 reife Avocado  
Zitronensaft  
1 TL grober Senf  
4 TL zerstoßener schwarzer Pfeffer  
2 EL Rapsöl zum Anbraten

## Maronencremesuppe mit Petersilienöl und Schinkenchips

### Und so gehts:

**Petersilienöl:** Für das Petersilienöl Petersilie waschen, gut trocken tupfen, grobe Stiele entfernen, Blättchen mit gekühltem kaltgepresstem Rapsöl zusammen in einem hohen Gefäß pürieren.

**Suppe:** Maronen klein hacken. Zwiebel, Knoblauch und Sellerie schälen, sehr fein würfeln. Rapsöl in einem Topf erhitzen, Gemüse darin andünsten, mit Wein und Brühe ablöschen, Lorbeerblatt und Nelken zugeben, 30 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Dann die Gewürze entfernen, die Suppe

mit einem Stabmixer pürieren, mit Salz und Cayennepfeffer würzen und abschmecken.

Majoranblättchen von den Stielen zupfen, einige zum Garnieren beiseite legen, Rest unter die Suppe ziehen.

Schinken in einer heißen Pfanne ohne Fett von beiden Seiten knusprig braten, herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kalte Butter in Stückchen in die Suppe geben, mit dem Stabmixer unterrühren, dabei die Suppe etwas aufschäumen. Suppe mit Majoran und Petersilienöl garnieren, Schinkenchips dazu servieren.

TIPP: Das Rapsöl für Kräuteröle muss beim Pürieren sehr kalt sein! Die Kräuter könnten sonst bitter und grasig im Geschmack werden.







#### Zutaten für 4 Portionen:

##### *Petersilienöl*

1 Bund Petersilie

150 ml Rapsöl, kaltgepresst (gut gekühlt)

##### *Suppe*

400 g Maronen (vakuumiert)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

100 g Knollensellerie

4 EL Rapsöl

100 ml Weißwein

1 l Geflügel- oder Gemüsebrühe

1 Lorbeerblatt

2 Nelken

Salz, Cayennepfeffer

½ Bund Majoran

100 g luftgetrockneter Schinken –  
dünn geschnitten

50 g kalte Butter

**Zutaten für 4 Portionen:**

*Chiliöl*

- 10 getrocknete Chilischoten
- Meersalz
- 40 ml Rapsöl
- 60 ml Rapsöl, kaltgepresst

*Teig*

- 1 Bund Thymian
- 400 g Mehl, Typ 550
- 1 Päckchen Backpulver
- 200 g Magerquark
- 120 ml Rapsöl
- 4 EL Milch
- 1 Ei (L)

*Belag*

- 300 g Ziegenfrischkäse
- 4 rote Zwiebeln
- 150 g Baby-Spinat
- 8 Scheiben magerer Bauchspeck
- Salzflocken, ersatzweise  
gemahlenes Meersalz





## Zwiebelpizza mit Ziegenkäse, Spinat und Chiliöl

Und so gehts:

**Chiliöl:** Die Hälfte der Chilischoten mit ½ TL Meersalz grob zerstoßen und mit Rapsöl auf 100 bis 120°C erhitzen, vom Herd nehmen und durch ein feines Sieb passieren. Mit kaltgepresstem Rapsöl und den restlichen Chilischoten vermengen.

**Teig:** Backofen auf 250°C vorheizen. Thymianblättchen von den Stielen streifen und fein schneiden. Mehl mit Backpulver vermengen und sieben. Zusammen mit Quark, Rapsöl, Milch, Ei, 1 TL Meersalz und der Hälfte des Thymians verkneten. Teig auf Backpapier dünn ausrollen.

**Belag:** Ziegenkäse auf den Teig streichen. Zwiebeln abziehen, sehr dünn schneiden und auf dem Ziegenkäse verteilen. Pizza im Backofen auf der untersten Schiene 12 bis 15 Min. knusprig backen. Spinat putzen, waschen und trocken schleudern. Speck in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne ohne Fett knusprig auslassen. Die fertige Pizza noch heiß mit Spinat, Speck und dem restlichen Thymian belegen, salzen und mit Chiliöl beträufeln.

TIPP: Man kann Chiliöl auch in größeren Mengen herstellen – es hält sich im Kühlschrank einige Wochen!

# Zanderfilet mit krossen Speckchips auf Petersilienrisotto in weißer Petersiliensauce

## Und so gehts:

**Sauce:** Sahne steif schlagen, kalt stellen. Petersilienwurzeln schälen, Schalotten abziehen, beides klein schneiden und in Rapsöl anschwitzen. Mit Zucker glasieren, dann mit Fond ablöschen und zugedeckt bei kleiner Hitze 15 Min. kochen. Anschließend fein pürieren, durch ein Sieb passieren und mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Kurz vor dem Servieren die Sahne unter die kochende Sauce ziehen.

**Risotto:** Petersilie von den groben Stielen befreien, waschen, sehr sorgfältig trocken schleudern. Petersilie in kleinen Mengen in

175°C heißem Rapsöl jeweils etwa 30 Sek. knusprig ausbacken, auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Einige Zweige zum Garnieren beiseitelegen, den Rest mit der Butter und etwas Salz pürieren und kalt stellen. Gemüsebrühe aufkochen. Schalotten abziehen, fein würfeln und in Rapsöl anschwitzen. Reis hinzufügen und unter ständigem Rühren mit anschwitzen. Mit Wein ablöschen und einkochen lassen. Mit etwas heißem Fond aufgießen, so dass der Reis bedeckt ist. Sobald der Fond fast eingekocht ist, wieder neuen hinzufügen. Auf diese Weise den Risotto unter gelegentlichem Rühren etwa 20 Min. garen, so dass

der Reis gar ist, aber noch in etwas Flüssigkeit schwimmt. Käse reiben, mit der Petersilienbutter unter den Risotto heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Fisch:** Fisch kalt abrausen, trocknen und salzen. Speck ohne Fett in einer Pfanne knusprig auslassen, herausnehmen und warm halten. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Zander hineingeben, insgesamt 4 bis 5 Min. braten, dabei einmal wenden. Zum Schluss Butter hinzufügen und kurz bräunen. Zander mit Speck, Sauce und Risotto anrichten und mit der restlichen gebackenen Petersilie garnieren.

TIPP: Gebackene Petersilie hat ein unvergleichliches, nussiges Aroma, aber natürlich lässt sich die Petersilienbutter als Alternative auch »ungebacken« herstellen.



## Zutaten für 4 Portionen:

### *Sauce*

- 100 ml Sahne
- 400 g Petersilienwurzeln
- 2 Schalotten
- 1 EL Rapsöl
- 1 TL Zucker
- 400 ml Geflügelfond
- Meersalz
- Zitronensaft

### *Risotto*

- 3 Bund Blattpetersilie
- 1 l Rapsöl
- 80 g Butter
- 600 ml Gemüsebrühe
- 2 Schalotten
- 2 EL Rapsöl
- 150 g Risottoreis
- 80 ml trockener Weißwein
- 60 g Parmesan
- frisch gemahlener weißer Pfeffer

### *Fisch*

- 4 Zanderfilets à 180 g, ohne Haut
- 12 dünne Scheiben magerer Speck, quer halbiert
- 1 EL Rapsöl
- 2 TL Butter

**Zutaten für 4 Portionen:**

*Pesto*

- 30 g Mandelkerne
- 2 Bund Zitronenthymian
- ½ Bund Blattpetersilie
- 1 Knoblauchzehe, 20 g Parmesan
- 80 ml Rapsöl, kaltgepresst
- Meersalz
- frisch gemahlener weißer Pfeffer

*Linsen*

- 200 g Belugalinsen
- 1 Orange, unbehandelt
- 2 Schalotten, 1 Bund Suppengrün
- 2 EL Rapsöl
- 500–600 ml Geflügelfond
- 2 EL Zucker, 3–4 EL Honigessig
- 40 g kalte Butterwürfel

*Kruste*

- 80 g getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt
- 4 Scheiben Toastbrot
- 60 g Mandeln, 2 EL weiche Butter

*Fleisch*

- 750 g Spanferkelrücken,  
ohne Knochen, Haut und Sehnen
- 1 EL Rapsöl
- 4 TL süßer Senf



# Spanferkelbraten mit Tomatenbröseln auf schwarzem Linsengemüse mit Zitronenthymian-Pesto

## Und so gehts:

**Pesto:** Mandeln grob zerkleinern, in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen. Thymianblättchen und Petersilie von den Stielen zupfen, grob hacken. Knoblauchzehe abziehen, Käse fein reiben, alles zusammen mit kaltgepresstem Rapsöl pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Linzen:** Linsen 1 Std. in kaltem Wasser einweichen, abgießen. Orange heiß waschen, trocknen, Schale fein reiben und Saft auspressen. Schalotten abziehen und Suppengemüse putzen, alles fein würfeln und in Rapsöl anschwitzen, Linsen hinzufügen und mit anschwitzen. Mit 500 ml Fond ablöschen und aufkochen.

Etwa 20 Min. garen, bis die Flüssigkeit komplett aufgenommen ist und die Linsen gar sind, gegebenenfalls noch etwas Brühe nachgießen. Zucker karamellisieren, mit Essig und Orangensaft ablöschen. Karamell loskochen und mit Orangenschale und Butter zu den gegarten Linsen geben. Mit Salz, Pfeffer und gegebenenfalls weiterem Essig abschmecken.

**Kruste:** Tomaten fein würfeln. Toastbrot entrinden, mit Mandeln in einer Küchenmaschine fein mahlen. Dann mit Butter, Tomatenwürfeln und Salz verkneten.

**Fleisch:** Backofen auf 220°C Oberhitze vorheizen. Fleisch salzen und pfeffern und in einer Pfanne in Rapsöl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils 2 bis 3 Min. knapp gar braten. Anschließend mit Senf bestreichen und mit der Krustenmasse belegen. Im Backofen auf der mittleren Stufe hellbraun überbacken. Zusammen mit dem Linsengemüse sowie dem Pesto anrichten.

TIPP: Belugalinsen sind z. B. im Reformhaus oder Biomarkt erhältlich.

# Gegrillte Maispouardenbrust in Cajun-Gewürzöl auf Zuckerschotensalat

## Und so gehts:

**Gewürzöl:** Schalotte und Knoblauchzehe abziehen, klein schneiden, in Rapsöl kurz dünsten, abkühlen lassen. Pfeffer, Kreuzkümmel und Senfkörner in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Zusammen mit den anderen Gewürzen und Salz in einem Mörser zerstoßen und mit Schalotte, Knoblauch und kaltgepresstem Rapsöl mixen, mind. 3 Std. ziehen lassen.

**Salat:** Grill des Backofens vorheizen. Paprika halbieren und entkernen, auf einem Backblech im Backofen so lange grillen, bis die Haut schwarz wird und Blasen wirft. Herausnehmen, in einen Gefrierbeutel geben,

Beutel verschließen und etwas abkühlen lassen. Paprika von der Haut befreien, klein schneiden. Zuckerschoten putzen, eventuell halbieren, in kochendem Salzwasser kurz garen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Macadamianüsse zerkleinern und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Lauchzwiebeln putzen und fein schneiden.

**Dressing:** Orange heiß waschen, trocknen, Schale fein abreiben, Saft auspressen. Beides mit 2 EL Zitronensaft sowie Senf verrühren. Kaltgepresstes Rapsöl erst tropfen-

weise, dann in dünnem Strahl unterschlagen, mit restlichem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Salat ca. 1 Std. vor dem Servieren mit dem Dressing marinieren.

**Fleisch:** Fleisch kalt abbrausen, sorgfältig trocken tupfen, mit Rapsöl bestreichen und salzen. Auf dem Grill (alternativ: Grillpfanne) 6 bis 7 Min. saftig grillen, dabei einmal wenden. Zusammen mit Salat und Cajun-Öl anrichten.

TIPP: Für eine Vinaigrette müssen zunächst alle Gewürze mit dem Essig verrührt werden, bis sie sich gelöst haben. Erst dann führt man das Öl unter, zu Beginn tropfenweise, später in einem dünnen Strahl. Bevor man den Salat mit dem Dressing vermischt, muss er richtig trocken sein. Die Sauce wird sonst wässrig und haftet auch nicht so gut an den Blättern. Am besten die empfindlichen Blätter gut abtropfen lassen und dann abtupfen. So bleiben sie top in Form und bekommen keine Druckstellen.





## Zutaten für 4 Portionen:

### *Gewürzöl*

- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Rapsöl
- je ½ TL schwarzer Pfeffer, Kreuzkümmelsamen und gelbe Senfkörner
- je ½ TL getrockneter Oregano, Chilipulver, Paprikapulver, edelsüß und Meersalz
- 100 ml Rapsöl, kaltgepresst

### *Salat*

- 2 Paprika
- 200 g kleine Zuckerschoten
- 60 g Macadamianüsse
- 125 g Kirschtomaten
- 1 Bund feine Lauchzwiebeln

### *Dressing*

- 1 kleine Orange, unbehandelt
- 3 EL Zitronensaft
- 2 TL Honigsenf, alternativ: süßer Senf
- 75–90 ml Rapsöl, kaltgepresst
- Meersalz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

### *Fleisch*

- 4 Maispouardenbrüste
- 1 EL Rapsöl

**Zutaten für 4 Portionen:**

*Fleisch*

je 1 EL schwarze und weiße Pfefferkörner  
700 g Kalbsrücken, ohne Fett und Sehnen  
Meersalz  
2 EL Rapsöl

*Remoulade*

1 TL Koriandersamen  
1 Eigelb  
1 TL süßer Senf  
120 ml Rapsöl, kaltgepresst  
100 g Honiggurken  
1 Bund Koriander  
100 g stichfeste saure Sahne  
frisch gemahlener weißer Pfeffer

*Salat*

6 Mini-Salatgurken, oder  
2 normale Salatgurken  
Zucker  
2 EL geschälter Sesam  
1 Limette  
1 Bund feine Lauchzwiebeln  
½ Kopf Friséesalat  
Rapsöl, kaltgepresst

*Kartoffeln*

2 rote Chilischoten  
700 g kleine Kartoffeln, vorw. festkochend  
1 EL Rapsöl  
2 TL Butter



# Roastbeef vom Kalb mit Koriander-Remoulade, Limetten-Gurken-Salat und scharfen Kartoffeln

## Und so gehts:

**Fleisch:** Backofen auf 80°C vorheizen. Pfefferkörner in einem Mörser zerstoßen und vermischen. Roastbeef rund herum mit der Pfeffermischung einreiben, salzen und in einer Pfanne in Rapsöl von allen Seiten kurz anbraten. Anschließend das Fleisch auf einem Stück Alufolie in den Ofen geben und etwa 60 bis 80 Min. rosa garen. Anschließend in Scheiben schneiden und nochmals nachsalzen.

**Remoulade:** Koriandersamen in einer Pfanne ohne Fett rösten, in einem Mörser zerstoßen. Eigelb (zimmerwarm) mit dem Senf verrühren. kaltgepresstes Rapsöl erst tropfenweise, dann in einem dünnen Strahl einrühren und

zur Majonäse aufarbeiten. Honiggurken fein würfeln. Korianderblätter von den Stielen zupfen (bis auf einige Zweige für die Garnitur), fein schneiden und mit saurer Sahne in die Majonäse rühren. Gurken untermengen und alles mit Koriandersamen, etwas Gurkenwasser, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Salat:** Gurken waschen und mit einem Sparschäler längs in dünne Scheiben schneiden, salzen, leicht zuckern, ca. 10 Min. ziehen lassen. Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, abkühlen lassen. Limette heiß waschen, trocknen, Schale fein reiben, Saft auspressen. Lauchzwiebeln putzen und fein

schneiden. Frisée putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Marinierte Gurken leicht ausdrücken und mit Sesam, Lauchzwiebeln und Frisée vermischen, mit Limettenschale, -saft, kaltgepresstem Rapsöl, Pfeffer und Salz abschmecken.

**Kartoffeln:** Chilischoten waschen, entkernen, fein schneiden. Kartoffeln in kochendem Salzwasser garen, abgießen, pellen, in Rapsöl goldbraun braten. Chili und Butter hinzufügen, kurz bräunen, salzen. Zusammen mit dem Roastbeef, Remoulade sowie Gurkensalat anrichten und mit dem restlichen Koriander garnieren.

TIPP: Damit die Majonäse gelingt, müssen alle Zutaten die gleiche Temperatur haben. Besonders schnell lässt sich übrigens eine Majonäse mit dem Pürierstab zubereiten. Dazu alle Zutaten (bis auf das Öl) in ein hohes Gefäß geben. Das Öl darauf gießen. Den Pürierstab bis auf den Boden eintauchen und auf hoher Stufe vorsichtig von unten nach oben ziehen. Fertig.

**Zutaten für 12 Portionen:**

*Muffins*

etwas weiche Butter für die Form  
und Grieß zum Ausstreuen

1 Vanilleschote

1 kleine Orange, unbehandelt

150 g getrocknete Sauerkirschen

2 Eier (M)

110 g feiner Zucker

1 Prise Salz

65 ml Rapsöl

500 g Sahnequark oder Magerquark

1 Päckchen Puddingpulver,

Vanillegeschmack

½ Päckchen Backpulver

2 EL Weizengrieß

*Kirschkompott*

15 g Speisestärke

Saft und Schale von 1 Orange

1 Glas Sauerkirschen (320 g Einwaage)

50 g Zucker

2 Stangen Zimt

12 Bällchen Vanilleeis

Orangenzensten, Minzeblättchen





## Käsekuchen-Muffins mit getrockneten Sauerkirschen

### Und so gehts:

**Muffins:** Den Backofen auf 180°C vorheizen, eine Muffinform ausbuttern und leicht mit Grieß bestreuen. Vanilleschote halbieren und das Mark herauskratzen. Orange heiß waschen, trocknen, Schale fein reiben und Saft auspressen. Saft erwärmen und Sauerkirschen darin einweichen. Eier mit Zucker, Vanillemark, Orangenschale sowie Salz weißschaumig schlagen. Nach und nach Rapsöl unterrühren, dann Quark und anschließend Pudding- und Backpulver, Grieß und zuletzt Sauerkirschen unterheben. Teig in die Form füllen und 35 bis 40 Min. im Ofen goldgelb backen, nach der Hälfte der Backzeit die Temperatur auf 150°C reduzieren. Abkühlen lassen. Am besten schmecken die

Muffins lauwarm. Dazu passen Sauerkirschkompott und Vanilleeis.

**Kirschkompott:** Stärke mit Orangensaft glatt rühren. Kirschen abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Zucker in einem Topf karamellisieren, mit Kirschsafte ablöschen, mit Orangenschale sowie Zimt auf die Hälfte einkochen. Gewürze entfernen, Stärkemischung einrühren und nochmals aufkochen. Kirschen hineingeben, Kompott in eine Schüssel umfüllen, diese direkt mit Folie abdecken und abkühlen lassen. Muffins mit Kompott servieren und Vanilleeis dazureichen. Mit Orangenzesten und Minzeblättchen dekorieren.

TIPP: Statt getrockneter Sauerkirschen können auch Sauerkirschen aus dem Glas genommen werden. Diese sorgfältig abtropfen lassen und in Grieß wälzen. Ein Drittel des Teiges in die Formgeben, dann die Kirschen darauf verteilen und zuletzt den restlichen Teig darübergeben.

## Milchreismousse mit gebackenen Minibananen und Minzpesto

### Und so gehts:

**Mousse:** Backofen auf 120°C vorheizen. Vanilleschote halbieren, Mark auskratzen und beides zusammen mit der Milch aufkochen. Vanilleschote entfernen.

Reis in einem Topf in Rapsöl anschwitzen, mit der kochenden Vanillemilch auffüllen. Zucker hinzufügen, nochmals kurz aufkochen, zugedeckt in den Ofen stellen und 20 Min. unter gelegentlichem Umrühren bissfest garen. Aus dem Ofen nehmen und komplett abkühlen lassen.

Terrinenform mit Klarsichtfolie auslegen. Sahne steif schlagen und kalt stellen. Gelatine nach Packungsanweisung in reichlich kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und in heißem Orangensaft auflösen. Gelatine in den kalten Milchreis rühren, Sahne unterheben. Masse in die Form füllen, abdecken und mind. 3 Std. kalt stellen.

**Pesto:** Pinienkerne ohne Fett goldbraun rösten, abkühlen lassen. Schokolade fein raspeln, Minzblätter, bis auf einige zum Garnieren, von den Stielen zupfen und grob zerschneiden. Zusammen mit Pinienkernen, Schokolade, kaltgepresstem Rapsöl und Mangonektar pürieren.

**Bananen:** Hefezopf in der Küchenmaschine fein mahlen. Bananen schälen und halbieren, mehlieren, durch die verschlagenen Eier ziehen und in den Hefezopfbröseln wälzen. 1 bis 2 Min. in 180°C heißem Rapsöl goldbraun frittieren, herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Zusammen mit Milchreismousse und Pesto anrichten, mit der restlichen Minze garnieren.





#### Zutaten für 4 Portionen:

##### *Mousse*

- 1 Vanilleschote
- 500 ml Milch
- 125 g Risottoreis
- 1 EL Rapsöl
- 110 g Zucker
- 150 ml Sahne
- 5 Blatt Gelatine
- 2 EL Orangensaft

##### *Pesto*

- 30 g Pinienkerne
- 30 g weiße Schokolade
- 1 Bund Minze
- 30 ml Rapsöl, kaltgepresst
- 50 ml Mangonektar,  
ersatzweise Orangensaft

##### *Bananen*

- 200 g Hefezopf
- 6 Minibananen
- 2 EL Mehl
- 2 Eier (S)
- 1 l Rapsöl zum Backen

# 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. 7: agrikom GmbH  
S. 25: Teutoburger Ölmühle

**Gestaltung und Realisierung:**

WPR COMMUNICATION

