

# RAPSMAGAZIN

DAS MAGAZIN DER UNION ZUR FÖRDERUNG VON OEL- UND PROTEINPFLANZEN



## DER FISCH AUF DEM TROCKENEN

*Omega-3-Fettsäuren – selten und so wichtig*

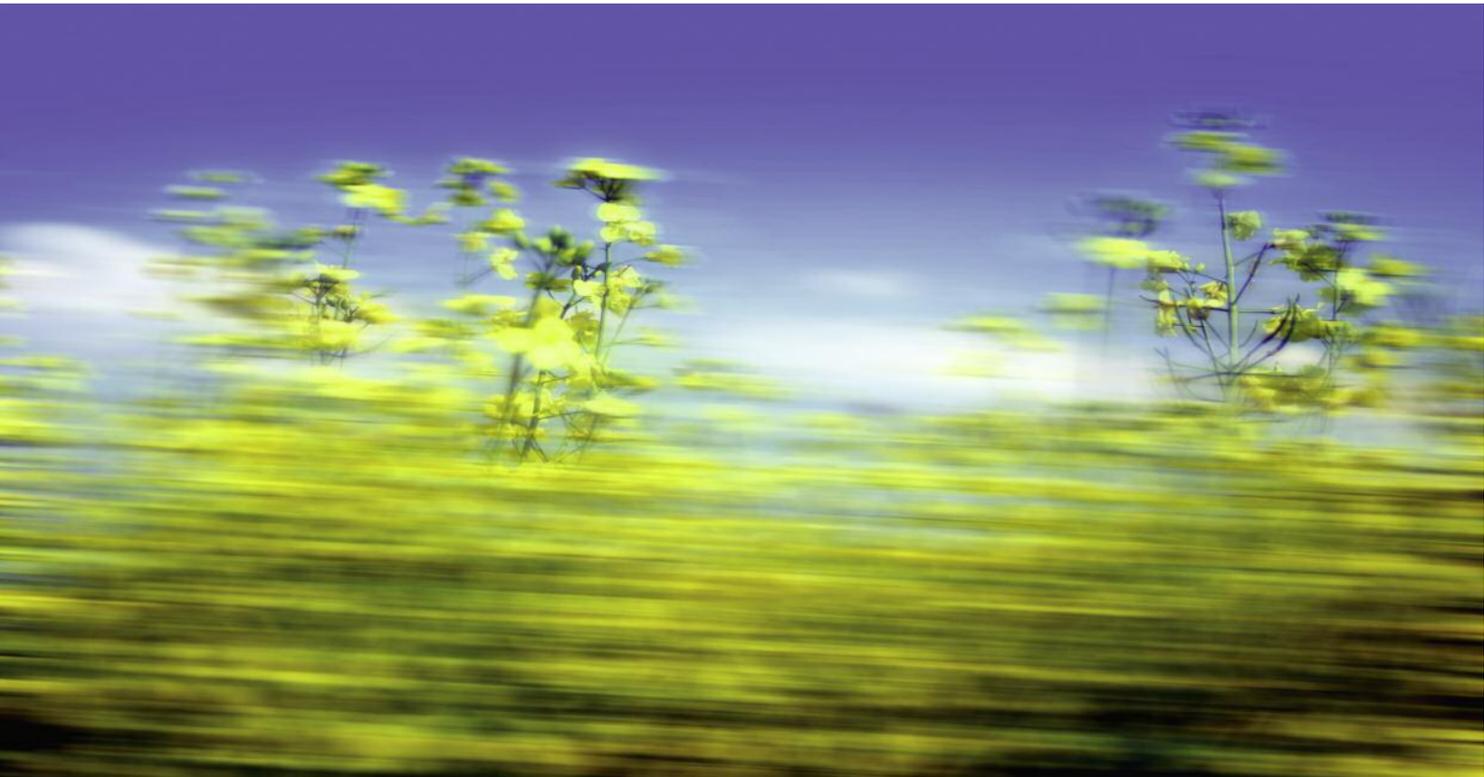
## VON SCHNECKEN UND REGENERATIVEN ENERGIEN

*So entsteht Rapsöl*

## GROSSES GEWINNSPIEL

*Ein Verwöhn-Wochenende beim Sternekoch Harald Rüssel*





## Das Besondere entdecken: Rapsöl!

**Deutschland im Mai, das heißt ein unvergleichliches Naturschauspiel erleben: Der Raps blüht und überzieht die Landschaft mit leuchtend gelben Blütenteppichen. Auf über 1,4 Millionen ha strahlen Deutschlands schönste Ölfelder in diesen Tagen mit der Sonne um die Wette. Mit rund 239.000 ha verfügt Mecklenburg-Vorpommern über die größte Rapsanbaufläche, gefolgt von Bayern mit ca. 177.000 ha und Sachsen-Anhalt mit ca. 168.000 ha.**

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. Ein Teil davon wird wie in jedem Jahr seinen Weg als hochwertiges Speiseöl in die deutschen Haushalte und die Nahrungsmittelindustrie finden. Insgesamt werden die deutschen Rapsbauern im August über 5 Millionen t Rapssaat ernten, aus denen mehr als 2,2 Millionen t Rapsöl entstehen werden.

Kaum noch vorstellbar, aber vor rund 10 Jahren war deklariertes Rapsöl in deutschen Supermärkten praktisch unbekannt. Die Zeiten haben sich – zum Glück – gewandelt. Jahrzehntelang versteckte sich Rapsöl hinter der neutralen Bezeichnung „Pflanzenöl“. Doch Qualität – ernährungsphysiologisch sowie geschmacklich – setzt sich 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. So findet sicherlich jeder „sein“ Rapsöl.

In der diesjährigen Ausgabe unseres Rapsmagazins möchten wir Ihnen die Pflanze Raps, das daraus gewonnene Speiseöl und dessen ganz besondere Eigenschaften vorstellen.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Lesen und bei Ihrer Fahrt durch die blühende Rapslandschaft.

Dr. Klaus Kliem  
Vorsitzender der Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e. V. (UFOP)



## Ernährung

**Von Natur aus ausgewogen**  
Seite 6

**Der Fisch auf dem Trockenen**  
Seite 8

**Eine einfache Formel für bewussten Genuss**  
Seite 10

## Kochen & genießen

**Lust auf Genuss?**  
Seite 11

**Harald Rüssel: Sterneküche mit Rapsöl**  
Seite 12

**Rezeptideen mit Rapsöl**  
Seite 14

**Gewinnspiel**  
Seite 18

## Züchtung & Anbau

**Mendel, Merkmale und maßgeschneiderte Öle**  
Seite 19

**11 Monate für den Raps**  
Seite 21

**Auf was Bienen fliegen**  
Seite 22

**Gelbe Blüten & blaues Blut**  
Seite 23

## Herstellung

**Von Schnecken und regenerativen Energien**  
Seite 24

**Qualität erkennen**  
Seite 26

### IMPRESSUM RAPSMAGAZIN

**Herausgeber:**  
Union zur Förderung von Öl- und  
Proteinpflanzen e. V. (UFOP)  
Claire-Waldoff-Str. 7  
10117 Berlin  
www.ufop.de

**Redaktion und Gestaltung:**  
WPR COMMUNICATION, Berlin/Königswinter

### Bildnachweis:

Claus, Tom (S. 23)  
DB AG (Titelmotiv)  
Deutsche Gesellschaft für  
Fettwissenschaft (DGF) (S. 26)  
Enders, Uwe (S. 21)  
Landhaus St. Urban (S. 12, 18)  
Norddeutsche Pflanzenzucht  
Hans-Georg Lembke KG (NPZ) (S. 20)  
Pulch, Olaf (S. 21)  
Teutoburger Ölmühle (S. 5, 24/25)

# Ernährung

## Von Natur aus ausgewogen

**Rapsöl hat Karriere gemacht. Kein Wunder: Ernährungswissenschaftler geben dem wertvollen Saatöl Bestnoten. Für eine ausgewogene Ernährung ist das bedeutendste heimische Öl optimal. Seine Fettsäurezusammensetzung ist nach Ansicht von Ernährungswissenschaftlern mustergültig und für unseren Körper wahrscheinlich günstiger als alle anderen Pflanzenöle. Die Merkmale, die dafür verantwortlich sind: ein hoher Gehalt an Ölsäure, ein moderater Gehalt an Linolsäure und ein sehr geringer Anteil gesättigter Fettsäuren. Der besondere Clou des Rapsöls, bei dem viele andere Öle passen müssen, ist sein relativ hoher Gehalt an Alpha-Linolensäure, einer für Herz und Kreislauf günstigen Omega-3-Fettsäure. Dass es sich dabei nicht um reine Marketingargumente handelt, zeigen die Empfehlungen unabhängiger Organisationen wie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), die Rapsöl ebenso empfiehlt wie verwandte Institutionen in der Schweiz und in Österreich.**

Was genau hinter den Eigenschaften von Rapsöl steckt, wird deutlich, wenn man sich die Wirkungsmechanismen im Körper beim Umgang mit Fetten und Ölen einmal genauer ansieht. Denn 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 dick, sondern sind für die menschliche Gesundheit unentbehrlich, ebenso wie Eiweiß, Kohlenhydrate und Vitamine. Entscheidend für die differenzierte Beurteilung von Ölen und Fetten ist die Zusammensetzung ihrer Fettsäuren. Sie sind die wichtigsten Komponenten der Nahrungsfette. Die Fettsäuren werden nach ihrer chemischen Struktur in drei Gruppen unterteilt: gesättigte Fettsäuren, einfach 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 allen Speiseölen der niedrigste Wert.

Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind essenziell, d. h. lebensnotwendig, denn der Körper kann sie nicht selbst produzieren. Sie müssen mit der Nahrung aufgenommen werden. Man weiß, dass sich mehrfach ungesättigte Fettsäuren positiv auf den Blut-

cholesterinspiegel auswirken, indem sie das so genannte LDL-Cholesterin senken. Verantwortlich dafür sind in erster Linie die Omega-6-Fettsäuren und hier insbesondere ihre wichtigste Vertreterin, die Linolsäure.

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 auch auf die richtige Dosis an. Deshalb werden Omega-6-Fettsäuren heute nur noch in Maßen empfohlen.

Im Fokus stehen heute eher andere Fettsäurefamilien. 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.

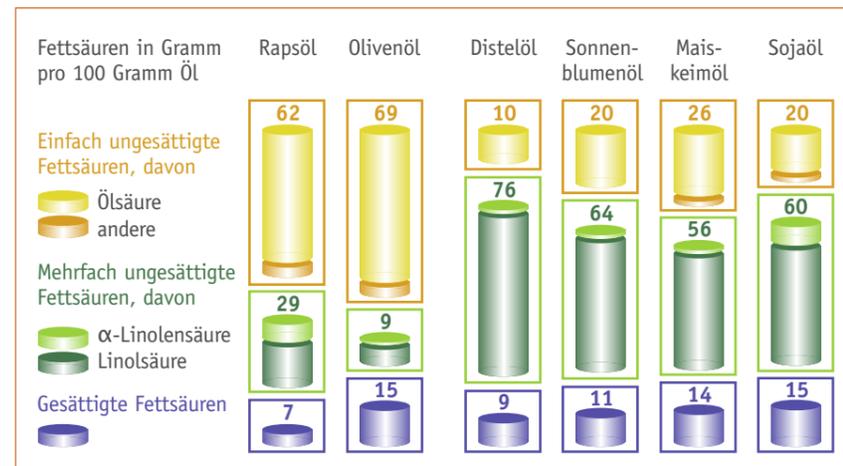
Ganz wesentlich ist, dass die Balance zwischen Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren stimmen muss. Denn ein ausgewogenes Verhältnis zwischen diesen beiden Fettsäurefamilien in der täglichen Ernährung kann dazu beitragen, das Herzinfarktrisiko

zu verringern und Krebserkrankungen vorzubeugen. Das gilt mittlerweile als wissenschaftlich erwiesen. 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.

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 (59/100 g), einen mindestens ebenso positiven Einfluss haben. Die Ölsäure verbessert die Balance der Blutfette, das bedeutet: Sie lässt das „günstige“ HDL-Cholesterin uneinflusst, senkt das „ungünstige“ LDL-Cholesterin und leistet somit einen Beitrag zum Schutz vor Arterienverkalkung.

Außer dem mustergültigen Fettsäurespektrum gibt es noch einen weiteren Grund, Rapsöl in den täglichen Speiseplan einzubauen: Ein Esslöffel des 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.

### Pflanzenöle im Vergleich



Quelle: Prof. Dr. Helmut Hesecker



## 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 Millionen) einen Herzinfarkt erleiden, sind es in Japan weniger als 100.000 (Gesamtbevölkerung: 127 Millionen).

Die Ursache des Phänomens liegt im Fisch selbst – 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.

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. 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.

Der Urmensch lebte als Jäger von Fischen und frei lebenden 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 frei lebender 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 von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, rheumatischen Erkrankungen, Allergien und bestimmten 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 Ungeborenen ausreichend Omega-3-Fettsäuren zur Verfügung stehen, der Bedarf eines Säuglings kann am besten durch das Stillen 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 Durchschnittsmix in der typischen mitteleuropäischen Ernährungsweise tatsächlich bei einem Verhältnis von mindestens 8:1, d. h., 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 des täglichen Speiseplanes zu machen.

### Omega-Fettsäuren in verschiedenen Speiseölen

Speiseöl	Omega-6-Fettsäuren (Linolsäure)	Omega-3-Fettsäuren (Alpha-Linolensäure)	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

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt ein Verhältnis von Linolsäure zu Alpha-Linolensäure von 5:1. Das tatsächliche Verhältnis beträgt in Deutschland zurzeit ca. 8:1 und ist damit zugunsten der Linolsäure verschoben. Ein konsequenter Einsatz von Rapsöl kann helfen, das Gesamtverhältnis der Nahrung deutlich zu verbessern.

Quelle: Prof. Dr. Helmut Heseke



## Eine einfache Formel für bewussten Genuss

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 sie 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 so genannten Lyon-Studie erbringen. Das kardiovaskuläre Risiko 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?

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 so Genuss und Gesundheit in idealer Weise. Profitieren kann also jeder, denn diese Ernährungsweise schmeckt und ist abwechslungsreich. Und dazu ist sie ganz einfach und unkompliziert in der Umsetzung. Typische Elemente sind Gemüse, Früchte, Vollkornprodukte, Seefisch und Joghurt. Fleisch, Wurst, Butter und Sahne spielen eine untergeordnete Rolle. Alle Zutaten sollten frisch sein und möglichst schonend gegart werden. Auch reichlich Kräuter und Knoblauch sind erlaubt, ebenso wie Rotwein zu den Mahlzeiten. Das Ergebnis: leichter und gesunder Genuss mit viel Aroma.

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



## Kochen & genießen

### Lust auf Genuss?

Die leuchtend gelbe Rapsblüte im Mai lässt bereits erahnen, wie viel Genuss in ihr verborgen ist. Aber erst zur Ernte im August wird klar, was wirklich im Raps steckt. Dann sind aus den Blüten Schoten entstanden, die unzählige schwarzbraune Saatkörner enthalten. Aus ihnen wird hochwertiges Speiseöl gewonnen: Rapsöl und kaltgepresstes Rapsöl.

Welches von ihnen in der Küche zum Zuge kommt, hängt von der Frage ab, was zubereitet werden soll. 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 Chili 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.

Haben Sie bereits beim Lesen Lust auf Rapsöl bekommen? Dann probieren Sie einmal die Rezepte auf den folgenden Seiten aus!

	Rapsöl	Kaltgepresstes Rapsöl
Geschmack	neutral	leicht bis kräftig nussig
Farbe	hell, leicht gelblich	intensiv honiggelb



## Interview mit Harald Rüssel

Harald Rüssel zählt zu den besten Köchen Deutschlands, hat einen Michelin-Stern und führt gemeinsam mit seiner Frau das Landhaus St. Urban in Naurath. Das Besondere an seinem Kochstil: Harald Rüssel setzt bevorzugt auf Produkte aus der Region. Diese verbindet er raffiniert zu einer leichten, frischen Küche mit feiner ländlich-regionaler Note.

**Herr Rüssel, verraten Sie uns bitte, warum Sie in erster Linie auf regionale Produkte setzen!**

Der kurze Weg dieser Produkte ermöglicht mir, die Produzenten kennenzulernen. So können wir Wünsche äußern und Dinge verbessern. Zum anderen gibt es in jeder Region Produkte, die man geschickt modern zubereiten und somit ein wenig mehr authentisch und anders sein kann.

**Ihre Küche ist bekannt dafür, dass Sie Sterne-Gerichte auch ohne Hummer und Gänseleber zaubern. Was ist Ihr Geheimnis?**

Wir sind nicht dogmatisch. Wenn wir Edelprodukte aus Saisongründen anbieten müssen, dann immer mit regionalem Anker! Und die regionalen Produkte werden sehr aromatisch und geschickt in Szene gesetzt.

**Sie haben uns gesagt, dass Rapsöl für Sie ganz selbstverständlich seinen Platz in Ihrer Küche hat. Warum?**

Weil es sehr gesund ist, geschmackvoll und seinen ganz eigenen, unverwechselbaren Geschmack hat.

**Rapsöl gibt es in zwei Varianten: geschmacksneutrales Rapsöl und kaltgepresstes Rapsöl. Welches setzen Sie ein?**

Besonders gerne kaltgepresstes, um gerade bei kalten Gerichten tolle Marinaden oder Vinaigrettes zu kreieren. Das geschmacksneutrale Rapsöl setzen wir zum Braten ein.

**Haben Sie abschließend vielleicht noch einen Profi-Tipp für ein schnelles Rapsölrezept?**

Zu dieser Jahreszeit hat Spargel Hauptsaison. Zusammen mit einer Tapenade aus Spitzmorcheln und kaltgepresstem Rapsöl ein Hochgenuss! Und ein pochiertes Ei rundet das Geschmackserlebnis perfekt ab.

Harald Rüssel hat nach seiner Kochausbildung bei vielen seiner berühmten Kollegen wie Christof Lang, Jo und Philippe Rostang, Dieter Kaufmann, Dieter Müller und Fritz Schiling gearbeitet. Diese Erfahrungen haben seine Liebe zu den Produkten weiter gefördert und seinen Kochstil geprägt. Nach seiner letzten Station, der „Traube“ in Grevenbroich, folgte die Meisterschule. Gemeinsam mit seiner Frau kaufte und renovierte er ihr gemeinsames Wunschobjekt – ein altes Mühlenanwesen, das 1992 als Hotel und Gourmetrestaurant St. Urban eröffnet wurde. Mit seiner beschwingten regionalen Küche hat sich Harald Rüssel schnell in die Herzen seiner Gäste gekocht. Kein Wunder, dass Restaurant und Hotel inzwischen zu den besten Gastronomieadressen Deutschlands gehören. So hat die Zeitschrift „Der Feinschmecker“ das Landhaus St. Urban vor kurzem erst zum „Restaurant des Jahres“ gekürt.

**Landhaus St. Urban**  
Büdlicherbrück 1, 54426 Naurath/Wald  
Tel.: 06509/9140-0  
[www.landhaus-st-urban.de](http://www.landhaus-st-urban.de)

Und hier das genaue Rezept von Harald Rüssel:

### Pochiertes Landei mit gebratenem Spargel in Spitzmorchel-Rapsöltapenade

#### Für das Landei:

Eier vorsichtig nacheinander öffnen und jeweils in eine Kelle gleiten lassen. Eier mit Hilfe der Kelle in das mit den Gewürzen versetzte siedende Wasser geben. Ca. 4 Minuten garen und herausnehmen.

#### Für den Spargel:

Spargel schälen, die Enden abschneiden, in schräge Stücke schneiden. In Rapsöl anbraten, eine Prise Zucker, Salz, Pfeffer und Muskat hinzugeben. Wenn der Spargel etwas Farbe bekommen hat, mit Geflügelbrühe ablöschen und mit einem Spritzer Zitronensaft verfeinern. Butter hinzugeben und bissfest garen.

#### Für die Spitzmorchel-Rapsöltapenade:

Spitzmorcheln mit Rapsöl und Schalotten leicht anschwitzen, dann Pinienkerne, Zitronenthymianblätter und Knoblauch hinzugeben, kurz mitdünsten. Kaltgepresstes Rapsöl zufügen, mit Pfeffer, evtl. etwas Salz und einem Spritzer Zitronensaft würzen.

#### Anrichtevorschlag:

Spargel, Ei und Tapenade mit etwas Kräutersalat anrichten.

#### Zutaten:

6 Eier (Größe M)  
1,5 EL Weißweinessig  
Salz, ½ Lorbeerblatt  
1 Thymianzweig  
500 ml Wasser

20 Stangen Spargel  
10 g Butter  
1 cl Rapsöl  
Zucker, Salz, Pfeffer, Muskat  
50 ml Geflügelbrühe  
Zitronensaft, 1 EL Butter

80 g Spitzmorcheln (fein gewürfelt)  
1 EL Rapsöl  
¼ Schalotte (fein gewürfelt)  
80 g gehackte Pinienkerne  
1 Zweig (Zitronen-)Thymian  
¼ Knoblauchzehe  
80 ml kaltgepresstes Rapsöl  
Pfeffer, Salz, Zitronensaft





## Zwiebel-Pizza mit Ziegenkäse, Spinat und Chiliöl

### Und so geht's:

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

**Pizza:** Backofen auf 250° C vorheizen.

Thymianblätter abzupfen und hacken. Mehl mit Backpulver vermengen und sieben. Zusammen mit Quark, Rapsöl, Milch, Ei, Salz sowie der Hälfte des Thymians verkneten. Teig auf Backpapier dünn ausrollen und mit Ziegenkäse bestreichen.

Zwiebeln abziehen, in sehr dünne Ringe schneiden, auf dem Ziegenkäse verteilen. Pizza im Backofen auf der untersten Schiene 12 bis 15 Min. knusprig backen.

Spinat putzen, waschen, trocken schleudern. Speck in feine Streifen schneiden, in einer Pfanne ohne Fett knusprig auslassen.

Die fertige Pizza noch heiß mit Spinat, Speck sowie restlichem Thymian belegen, salzen und mit Chiliöl beträufeln.

### Zutaten für 4 Portionen:

#### Chiliöl

10 getrocknete Chilischoten  
40 ml Rapsöl  
60 ml kaltgepresstes Rapsöl  
½ TL Meersalz

#### Teig

1 Bund Thymian  
400 g Mehl, Typ 550  
1 Päckchen Backpulver  
200 g Magerquark  
8 EL Rapsöl  
4 EL Milch  
1 Ei (Größe L)  
1 TL Meersalz

#### Belag

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

# Rezeptideen mit Rapsöl

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



### Zutaten für 4 Portionen:

#### Senföl

4 EL gelbe Senfsamen  
100 ml kaltgepresstes Rapsöl  
1 TL Senfmehl  
1 TL Kurkuma  
je 1 TL Meersalz und Zucker

#### Salat

500 g Rettich  
½ Bund Radieschen  
Zucker  
1 Bund Schnittlauch  
Apfelessig  
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

### Und so geht's:

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

**Salat:** Rettich schälen, Radieschen putzen, beides in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Scheiben mit wenig Salz und Zucker leicht verkneten, 30 Min. ziehen lassen, auf Küchentrepp abtropfen lassen. Schnittlauch fein schneiden. Alles vermengen und mit Essig, Pfeffer und evtl. Salz und Zucker abschmecken.

Haselnüsse zerkleinern und in einer Pfanne ohne Fett rösten.

**Tatar:** Lachsforellenfilet kalt abbrausen, trocken tupfen, sehr fein würfeln (TIPP: das Fischfilet kurz anfrieren!). Lauchzwiebeln putzen, fein schneiden. Avocado schälen, entkernen, fein würfeln, 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 sowie dem Senföl anrichten.

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

## Spanferkelbraten mit Tomatenbröseln auf schwarzem Linsengemüse mit Zitronenthymian-Pesto



### Zutaten für 4 Portionen:

#### Pesto

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

#### Linsen

200 g Belugalinsen  
1 Orange, unbehandelt  
2 Schalotten  
1 Bund Suppengrün  
2 EL Rapsöl  
500 bis 600 ml Geflügelfond  
2 EL Zucker  
3 bis 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

### Und so geht's:

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

**Linsen:** Linsen 1 Std. in kaltem Wasser einweichen, abgießen. Orange heiß waschen, abtrocknen, Schale fein reiben, Saft auspressen. Schalotten abziehen, Suppengemüse putzen, alles fein würfeln, in Rapsöl anschwitzen, Linsen hinzufügen, mit anschwitzen. Mit 500 ml Fond ablöschen, aufkochen lassen. 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, mit Orangenschale und Butter zu den Linsen geben. Mit Salz, Pfeffer sowie evtl. 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, in Rapsöl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils 2 bis 3 Min. knapp gar braten. Mit Senf bestreichen, 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 auf dem Biomarkt erhältlich.

## Käsekuchen-Muffins mit getrockneten Sauerkirschen

### Und so geht's:

Backofen auf 180° C vorheizen. Muffinform ausbuttern, leicht mit Grieß bestreuen. Vanilleschote halbieren, Mark herauskratzen. Orange heiß waschen, trocknen, Schale fein reiben, Saft auspressen. Saft erwärmen, Sauerkirschen darin einweichen. Eier mit Zucker, Vanillemark, Orangenschale und Salz weißschaumig schlagen. Nach und nach Rapsöl unterrühren, dann Quark und anschließend Pudding- sowie Backpulver mit Grieß und zuletzt Sauerkirschen unterheben. Teig in die Form füllen, 35 bis 40 Min. im Ofen backen, nach 20 Min. Temperatur auf 150° C reduzieren.

Am besten schmecken die Muffins lauwarm. Dazu passen Sauerkirschkompott und Vanilleeis.

**TIPP:** Bei Verwendung von Sauerkirschen aus dem Glas diese sorgfältig abtropfen lassen und in Grieß wälzen. Ein Drittel des Teiges in die Form geben, dann die Kirschen darauf verteilen und zuletzt den restlichen Teig darübergeben.



### Zutaten für 12 Muffins:

1 Vanilleschote  
1 Orange, unbehandelt  
150 g getrocknete Sauerkirschen  
2 Eier (Größe M)  
65 ml Rapsöl  
110 g feiner Zucker  
1 Prise Salz  
500 g Sahne- oder Magerquark  
1 Päckchen Puddingpulver, Vanillegeschmack  
½ Päckchen Backpulver  
2 EL Weizengrieß  
etwas weiche Butter und Grieß für die Form



## Gewinnspiel:

### Verbringen Sie ein Wochenende beim Sternekoch!

Machen Sie mit und gewinnen Sie einen Wochenendaufenthalt im Verwöhnhotel Landhaus St. Urban bei Harald Rüssel!

So einfach geht's: Beantworten Sie die folgende Frage und kreuzen Sie die richtige Antwort auf einer der Postkarten am Ende des Magazins an, ausreichend frankieren und „ab die Post“! Sollten bereits alle Postkarten abgetrennt sein, schicken Sie die richtige Lösung bitte an folgende E-Mail-Adresse: [info@ufop.de](mailto:info@ufop.de)  
Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir tolle Preise.

Rapsöl wird insbesondere wegen einer wichtigen Fettsäurefamilie von Ernährungsexperten empfohlen. Welche ist das?

- Gesättigte Fettsäuren
- Omega-3-Fettsäuren
- Kurzkettige Fettsäuren

Diese Preise können Sie gewinnen:

#### 1. Preis:

Ein Wochenende für zwei Personen im Landhaus St. Urban bei Harald Rüssel im Wert von 1.000 EUR. Sie verbringen 2 Tage in dem idyllischen Spitzenhotel in der Nähe von Trier inkl. Frühstück, eines Vier-Gänge-Menüs mit passenden Weinen, einer Weinprobe sowie eines Feinschmecker-Menüs, bestehend aus sechs köstlichen Gängen deutsch-regionaler Spezialitäten.

#### 2. Preis:

Eine Kitchen Aid Artisan-Küchenmaschine in Pastellgelb im Wert von 400 EUR.

#### 3. bis 5. Preis:

Je eine Küchenwaage Page von Söhnle im Wert von 30 EUR.

#### 6. bis 10. Preis:

Je eine Flasche Rapsöl und kaltgepresstes Rapsöl im Wert von 7 EUR.

#### Teilnahmebedingungen:

Alle vollständig ausgefüllten und ausreichend frankierten Postkarten sowie E-Mail-Einsendungen nehmen an der Verlosung teil. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Mitarbeiter der UFOP sowie deren Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Eine Barauszahlung ist nicht möglich.

Einsendeschluss: 31.07.2009 (Datum des Poststempels)



## Züchtung & Anbau

### Mendel, Merkmale und maßgeschneiderte Öle

**Er ist der bekannteste Erbsenzähler der Welt und gilt heute als Urvater der Vererbungslehre: der Augustinermönch Gregor Mendel. 1856 hat er in Brünn mit seinen berühmten Erbsenversuchen begonnen. Heute, ca. 150 Jahre später, gelten die drei von Mendel definierten Gesetze über die Abläufe der Vererbung nach wie vor. Sie bilden die Grundlage der klassischen Pflanzzüchtung – auch für den Raps.**

Wer die Gelegenheit hat, einmal einen Blick auf 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. Es ist die Schatzkammer der Pflanzenzüchter, der so genannte Genpool. In ihm werden Rapsamen 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 aufwändig Züchtungsarbeit ist.

Im Mai herrscht Hochkonjunktur bei den Rapszüchtern. Zunächst müssen geeignete Elternpflanzen systematisch ausgewählt werden. Wenn der Raps blüht, sind viele fleißige und vor allem geschickte Hände gefragt, um die Pflanzen miteinander zu kreuzen. Man braucht schon ein scharfes Auge, um den winzigen Pollen einer Blüte mit der Pinzette auf den Stempel einer anderen Blüte aufzubringen. Kommt man zu dieser Zeit an einem Raps-Zuchtgarten vorbei, wird man staunen. Hunderte von Pflanzen sind bestückt mit kleinen Tüten, die eine ungewollte Bestäubung verhindern. Bis zum Juli entstehen aus den Blüten schwarzbraune Samenkörner. Daraus werden dann weiter konsequent und zielgerichtet Pflanzen mit den gewünschten Merkmalen selektiert und herangezogen. Da es jeweils 11 Monate dauert, bis aus einem Saatkorn eine erntereife Rapspflanze herangewachsen ist, wird schnell deutlich, wie langwierig und zeitaufwändig dieser Prozess ist. Es dauert rund 12 Jahre, bis der Rapszüchter weiß, ob sich seine Arbeit ausgezahlt hat. Alle Schritte erfolgen in Handarbeit. Jedes Saatkorn wird genauestens erfasst und alle Schritte werden detailliert festgehalten. Ist es

endlich gelungen, eine neue Sorte mit verbesserten Eigenschaften heranzuziehen, folgt im amtlichen Zulassungsverfahren ein 3-jähriger Sortentest. Jetzt zeigt sich, was die Sorte kann. Erst wenn dieser bestanden ist, darf die neue Sorte auf dem Markt angeboten werden.

Der große Durchbruch in der Rapszüchtung gelang 1974. Damals wurde der erste erucasäurefreie Raps, auch O-Raps (sprich: Null-Raps) angebaut. Wegen negativer Einflüsse dieser Fettsäure auf die menschliche Gesundheit waren die Einsatzmöglichkeiten von Raps und dem daraus gewonnenen Öl als Hauptprodukt bis dahin stark eingeschränkt. Deshalb wurde der Rapsanbau in den 50er und 60er Jahren stark in Frage gestellt. Der Austausch der Erucasäure durch die ernährungsphysiologisch wertvolle Ölsäure hat Raps und das daraus gewonnene Öl zu einem begehrten Rohstoff der Ernährungsindustrie gemacht.

Bei der Gewinnung von Rapsspeiseöl fällt als zweites Produkt neben dem Öl das so genannte Rapsschrot an. Dieser hochwertige Eiweißträger ist ein ideales Futtermittel. Doch auch die Rapssorten nach 1974 eigneten sich nur begrenzt für die Gewinnung von Futtermitteln, da sie bitter schmeckende Glucosinolate enthielten. 1985 konnten die Rapszüchter mit einer Reduktion des Glucosinolatgehaltes auf unter 10 % des Ausgangswertes (00-Raps; sprich: Doppel-Null- oder Null-Null-Raps) den zweiten maßgeblichen Erfolg feiern. Damit stand der erfolgreichen Vermarktung von Rapsschrot nichts mehr im Wege.

Die Pflanzenzüchtung hat Raps erst zu einer für die Land- und Ernährungswirtschaft interessanten Pflanze gemacht. Doch die Arbeit der Züchter ist damit noch lange nicht beendet. Aus ihrer Sicht bildet der 00-Raps eine hervorragende Basis für neue Züchtungsziele im Hinblick auf Qualität, Ertragshöhe und Ertragssicherheit. Auch ernährungsphysiologische Aspekte bestimmen die Arbeit der Rapszüchter. Die Vision „maßgeschneiderter“ Rapsöle für unterschiedliche Anwendungsbereiche und Bedürfnisse kommt ihrer Verwirklichung Schritt für Schritt näher.



## 11 Monate für den Raps

Auf über 1,4 Millionen ha blüht in diesen Tagen der Raps und gibt der Natur in diesem Mai wieder ihr ganz besonderes Aussehen. Doch wo wächst der meiste Raps in Deutschland? Die Antwort auf diese Frage ist ganz eindeutig: Mecklenburg-Vorpommern verfügt mit ca. 239.000 ha über die größte Rapsanbaufläche, gefolgt von Bayern mit ca. 177.000 ha und Sachsen-Anhalt mit ca. 168.000 ha. In Sachsen wird auf rund 134.000 ha Raps angebaut, in Brandenburg sind es ca. 129.000 ha und in Niedersachsen etwa 128.000 ha. Danach kommen Thüringen mit 121.000 ha und Schleswig-Holstein mit 108.000 ha Rapsanbaufläche.

Was sich im Augenblick im leuchtend gelben Farbleid präsentiert, hat seinen Anfang schon vor vielen Monaten genommen. Denn der Raps benötigt insgesamt 11 Monate, um zu reifen. Insgesamt werden die deutschen Rapsbauern 2009 über 5 Millionen t Rapssaat ernten können. Daraus werden mehr als 2,2 Millionen t Rapsöl entstehen.

Wir haben mit zwei Rapsbauern gesprochen, die uns erklärt haben, welche Vorteile der Rapsanbau für sie, den Boden und die Kulturlandschaft in Deutschland hat. Olaf Pulch und Uwe Enders führen ihre Betriebe im Taunus. Beide sind mit Herz und Seele Landwirte. Ihre Betriebe sind seit mehreren Generationen im Familienbesitz und werden seit rund 15 Jahren jeweils von den beiden Betriebsleitern geführt. In den letzten 10 Jahren hat sich die Kooperation ständig intensiviert. Angefangen vom gelegentlichen Ausleihen von Maschinen bis zum mittlerweile fast vollständig gemeinsam genutzten Maschinenpark und der gemeinsam durchgeführten Arbeitserledigung.



### Interview mit Olaf Pulch und Uwe Enders

**Herr Pulch, Herr Enders, wie groß sind Ihre Betriebe und was erzeugen Sie in erster Linie?**

Wir bewirtschaften zusammen rund 330 ha und produzieren neben Weizen und Raps noch Wintergerste.

**Bei Ihnen gibt es eine Besonderheit. Sie beide arbeiten partnerschaftlich zusammen und erledigen Arbeiten wie Aussaat, Pflanzenschutz und Ernte gemeinsam. Warum?**

Um Kosten zu sparen und moderne Technik sowie Arbeitskräfte effektiver einzusetzen. Außerdem haben wir beide neben den Ackerbaubetrieben noch andere Tätigkeitsbereiche, so dass hier zusätzliche Synergieeffekte entstehen.

**Wie viel Raps haben Sie in diesem Jahr angebaut?**

Dieses Jahr haben wir 110 ha Raps gedreht.

**11 Monate benötigt der Raps zum Reifen. Wie oft müssen Sie sich in dieser Zeit um die Pflanzen kümmern?**

Je nach Nährstoffbedarf, Verunkrautung und Schädlingsbefall fahren wir ca. 6- bis 8-mal mit unserer Technik auf das Rapsfeld.

**Warum ist der Rapsanbau für Sie wichtig?**

Raps ist eine ausgezeichnete Vorfrucht, entzerrt Arbeitsspitzen und ist wirtschaftlich eine gute Alternative zu Weizen.

**Welche Vorteile bringt der Raps in der Fruchtfolge?**

Raps hinterlässt durch seine lange Beschattung eine sehr gute Bodengare, d. h. ein gut durchwurzeltes Bodengefüge, und ermöglicht die Aussaat der Folgefrucht mit geringem Aufwand.

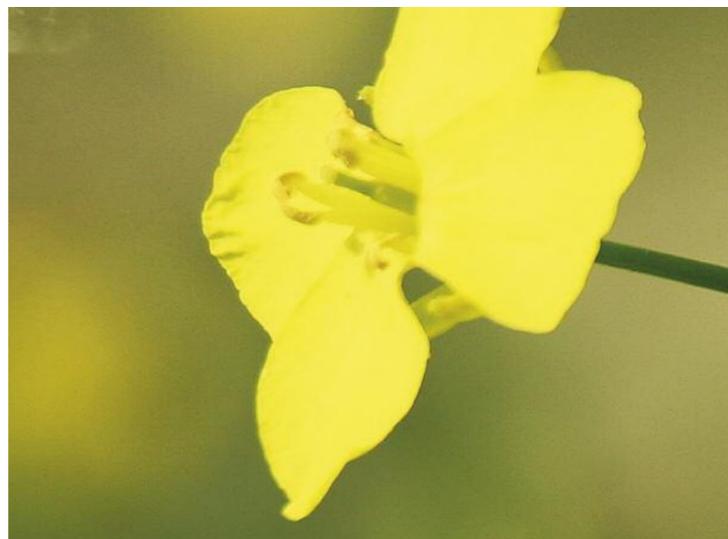
**Der Boden war und ist die Existenzgrundlage des Ackerbaus. Die Ressource Boden ist trotz modernster Technologie nicht vermehrbar. Der Rapsanbau in Deutschland wird so außerordentlich geschätzt, weil er die Bodenfruchtbarkeit erhalten und mehren kann. In diesem Bewusstsein sät der Landwirt Mitte bis Ende August Saatgut von immer leistungsfähigeren modernen Rapssorten aus, ernährt die wachsenden Rapspflanzen über einen Zeitraum von 11 Monaten mit Dünger und hält sie mit ackerbaulichen Maßnahmen und dem Einsatz von Pflanzenschutzmitteln gesund. Motivation des Landwirtes ist es, außer der Nutzung des Vorfruchtwertes von Raps für nachfolgende Kulturen, beim Rapsanbau selbst optimale Voraussetzungen für einen hohen Kornertrag zu schaffen.**

## Auf was Bienen fliegen

Für ein Glas Honig müssen Arbeitsbienen rund 40.000-mal ausfliegen und dabei 2 bis 7 Millionen Blüten besuchen! Deshalb ist der Fleiß der Bienen sprichwörtlich. Doch es mag jeden beruhigen, der sich mit dem Hinweis auf die sammelwütigen Vielflieger schon einmal einen Tadel eingefangen hat: Auch Bienen sind von Natur aus nicht fleißig, sondern eher bequem. Sie steuern konsequent die nächstliegende Blüte an.

Diese Eigenschaft machen sich Imker und Landwirte gemeinsam zunutze. Häufig sieht man Bienenkästen in und an blühenden Rapsfeldern stehen. Die Imker haben ihre Völker ganz gezielt dorthin platziert, denn Raps ist reich an Blüten und liefert sehr viel Nektar und Pollen. Somit winkt dem Imker eine sichere Honigernte. Die Bienen danken dem Imker für den Aufwand, den er mit dem Transport der Stöcke hatte, denn sie sind „blütenstetig“, d. h., sie bleiben ihrer Pflanze treu. Haben sie sich einmal an einem Rapsfeld eingefunden, bleiben sie so lange, bis die letzte Pflanze verblüht ist. Der Imker erhält einen sortenreinen Rapshonig, der sich in Deutschland großer Beliebtheit erfreut.

Bei den Rapsbauern sind die Imker mit ihren Bienenvölkern gern gesehene Gäste. In seiner ursprünglichen Form war der Raps auf die Bestäubung durch Insekten sogar angewiesen. Die Kultivierung und damit der Anbau in dichten Flächen haben die Windbestäubung möglich gemacht. Wo es möglich ist, macht es jedoch Sinn, die Windbestäubung durch eine gezielte Bestäubung über Honigbienen zu optimieren.



Für die Landwirte ergibt sich aus dieser effizienten Zusammenarbeit selbstverständlich die Verpflichtung, auf die Gesundheit der Bienen und die Unbedenklichkeit des Nektars zu achten. Daher ist die Anwendung von Pflanzenschutzmitteln streng limitiert auf spezielle bienenungefährliche Produkte und Termine. Auf diese Weise profitieren Imker, Landwirte, Bienen und alle Liebhaber von Rapshonig.

Neben Bienen fühlen sich auch viele andere Tiere in den Rapsfeldern wohl. Durch sein dichtes Blätterdach bietet der Raps bodensiedelnden Insekten und kleinen Säugetieren guten Schutz. Seine Blüten ziehen massenweise Insekten an. Und das freut die Vögel. Eine Untersuchung aus Großbritannien belegt dies sehr eindrucksvoll. In Colworth wurden 10 % des Winterweizens durch Winterraps ersetzt. Die Vogelpopulation stieg daraufhin im Hochsommer um 80 %!

## Gelbe Blüten & blaues Blut

### Interview mit Jaqueline Rahe



„Wer ist die Schönste im ganzen Land?“ Diese Frage wird anlässlich der Rapsblüte in vielen Regionen und Gemeinden in Deutschland gestellt. Denn zu dieser Zeit werden die Rapsblütenköniginnen gewählt. Ein Jahr lang vertreten die Auserwählten ihre Region bei zahlreichen Veranstaltungen.

Auch in Sternberg ist die Wahl der Rapsblütenkönigin ein großes Ereignis, das jedes Jahr im Rahmen eines Rapsblütenfestes gefeiert wird. Wir haben mit Jaqueline Rahe gesprochen, die 2008 in Sternberg zur Rapsblütenkönigin von Mecklenburg-Vorpommern gewählt wurde.

**Frau Rahe, Sie sind die Landesrapsblütenkönigin 2008 von Mecklenburg-Vorpommern. Welche Eigenschaften bringt eine Rapskönigin mit in ihr Amt?**

Ich glaube, als Allererstes steht die Liebe zum eigenen Land, ohne diese hätte ich mich wohl nicht um diese Position beworben. Dann ist es wichtig, aufgeschlossen gegenüber den Menschen zu sein, eine Vorstellung vom Anbau des Rapses und von dessen Bedeutung zu haben. Es ist auch gut zu wissen, aus welchem Teil der Rapspflanze überhaupt die Produkte entstehen, denn nicht alle Rapsprodukte sind wirklich gelb ...

**Welche Aufgaben haben Sie während Ihrer Amtszeit?**

Als Aufgabe möchte ich das gar nicht bezeichnen. Die Landesrapsblütenkönigin soll repräsentieren, nicht nur sich selbst, sondern vor allem das Land Mecklenburg-Vorpommern, den Tourismus, die Natur, die Bedeutung des Rapsanbaus. Sie soll mit ihrer Persönlichkeit, mit ihrer Repräsentanz Interesse wecken, Besucher locken und den Menschen unser Bundesland Mecklenburg-Vorpommern ein wenig näherbringen.

**Welche Bedeutung hat der Rapsanbau für Mecklenburg-Vorpommern?**

In Mecklenburg-Vorpommern wird deutschlandweit der meiste Raps angebaut. Auf der Insel Poel, die vor Wismar liegt, hat die Züchtung des Rapses vor über 100 Jahren wieder ihren Ursprung gefunden, nachdem dieser schon zur Zeit der Römer angebaut wurde. Deswegen gilt Mecklenburg-Vorpommern mittlerweile auch als Wiege der europäischen Rapszüchtung, was uns sehr stolz machen kann.

**Und für Sie persönlich?**

Ich stehe total auf die gelben Felder zur Zeit der Rapsblüte. Außerdem ist Rapshonig einer der besten Honige, den ich je gegessen habe. Und seit der MELA, einer Landwirtschaftsmesse in unserer Region, im letzten Jahr weiß ich, dass die Körperlotion selbst bei Männern die Haut richtig weich macht, ich hatte da nämlich einige „Versuchskaninchen“.

**Vom 8. bis 10. Mai 2009 findet dieses Jahr das 7. Landesrapsblütenfest in Sternberg statt.**

**Was wird hier gefeiert?**

Naja, die neue Königin zum Beispiel. Und dass wir wieder unser Motto „Gelb ist das Land“ haben. Außerdem beginnt mit diesem Fest jedes Jahr der Auftakt der Saison, für Urlaub und Tourismus ebenso wie für Landwirtschaft und Arbeitsplätze. Es ist, als wenn alles ein Stück besser wird mit diesem Fest und ab dieser Jahreszeit.

**Vielen Dank für das Interview, Frau Rahe. Wir wünschen Ihnen für die verbleibende Zeit Ihrer Regentschaft viel Erfolg und Spaß!**

In vielen Regionen ist die Rapsblüte im Mai zu einem wichtigen Faktor für den Tourismus geworden. Wie in Sternberg fördern zahlreiche, in den letzten Jahren ins Leben gerufene Rapsblütenfeste das kulturelle Leben in den Gemeinden und die Attraktivität des ländlichen Raumes als Wirtschafts- und Erholungsgebiet.

Weitere Informationen zum Sternberger Landesrapsblütenfest unter: [www.rapsblueten.de](http://www.rapsblueten.de)

# Herstellung

## Von Schnecken und regenerativen Energien

**Es liegt was in der Luft ... unverkennbar, wir sind in einer Ölmühle. Um genau zu sein, in einer Ölmühle, die Rapsöl herstellt. Der Geruch ist sehr intensiv, nicht unangenehm. Es ist der gleiche Geruch, den man ganz zart wahrnimmt, wenn man eine Flasche kaltgepresstes Rapsöl öffnet. Doch das Öl, das hier entsteht, wird am Ende geruchlos sein.**

### Qualität von Anfang an

Wir sind zu Gast in einer der größten deutschen Ölmühlen, bei der Firma C. Thywissen in Neuss. Wichtig bei der Herstellung von Rapsöl ist die Qualität der Rapssaat als Ausgangsstoff. Sie darf z. B. nicht zu viel Wasser enthalten. Deshalb wird jede Lieferung Rapssaat, die bei 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 erst 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 mechanisch zermahlen wird. Gleich mehrere dieser beeindruckenden „Schnecken“ zermahlen Millionen kleiner Saatkörner. Neben dem Öl bleibt dabei der Presskuchen übrig, der einen Restölgehalt von rund 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 verschiedenen Schritten von Trüb-, Farb- und Geschmacksstoffen befreit. Das Ergebnis: ein hellgelbes, klares, geruchs- und geschmacksneutrales Öl mit vielen hochwertigen Fettsäuren. Bis zu 1.000 t Saat können an einem Tag auf diese Weise verarbeitet werden.



Rapsöl

Wie alle großen Ölmühlen, liegt auch diese 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 Ölmühlindustrie liefert deutsches Rapsöl in die ganze Welt.

Das fertige Rapsöl wird in Flaschen, Kanister, Tanklastzüge und Container abgefüllt. Ein Teil gelangt dann direkt als Speiseöl in die Geschäfte oder wird an Betriebe der Gemeinschaftsverpflegung und Gastronomie geliefert. Der weitaus größte Teil wird jedoch zur Herstellung von Lebensmitteln wie Margarine, Majonäse, Feinkostprodukte oder auch Babynahrung eingesetzt. Denn auch die Ernährungsindustrie hat die Vielseitigkeit des wichtigsten heimischen Pflanzenöls bereits vor langer Zeit erkannt und setzt Rapsöl seit Jahren als wichtigen Rohstoff ein. Neu ist, dass Rapsöl wegen seiner hohen ernährungsphysiologischen Qualität auch auf Verarbeitungsprodukten als Zutat ausdrücklich deklariert wird. Deshalb lohnt sich immer ein Blick auf die Zutatenliste.

### Innovative Technologie

Der überwiegende Teil der Rapssaat wird zu vielseitigem geschmacksneutralem Rapsöl verarbeitet, doch nicht alles. Als ganz besondere Spezialitätenöle werden kaltgepresste Rapsöle hergestellt. Modernste Technologie ist auch hier gefragt. Wir haben dazu die Teutoburger Ölmühle in Ibbenbüren besucht. Sie ist die erste energieautarke Ölmühle in Deutschland und produziert kaltgepresste Rapsölspezialitäten. Qualität ist hier ebenfalls kein Zufall. Die Rapssaat wird vor der Verarbeitung genauestens unter die Lupe genommen. Dann geht es los. Zunächst wird die Rapssaat getrocknet und dann geschält. Das ist zur Herstellung von kaltgepresstem Rapsöl zwar nicht notwendig, wird hier dennoch gemacht. Denn die Schalen werden zum Betrieb der Ölmühle benötigt. Aus ihnen wird das so genannte Schalenöl gepresst, das für die Produktion von Prozesswärme und elektrischer Energie genutzt wird. Das, was beim Pressvorgang übrig bleibt, findet als hochwertiger Biomassenbrennstoff und rohfasereiches Futtermittel ebenfalls Verwendung. Das Schalenöl selbst dient als Treibstoff für ein spezielles betriebseigenes Block-Heizkraftwerk (BHKW). Ein 6-Zylinder-Dieselaggregat wurde eigens dafür umgebaut. Auf den Einsatz fossiler Brennstoffe kann auf deshalb vollständig verzichtet werden.



Kaltgepresstes Rapsöl

### Klein und fein

Nun zurück zum eigentlichen kaltgepressten Rapsöl. Die geschälte Saat wird gepresst, und zwar ebenfalls in Schneckenpressen. Die sind allerdings um ein Vielfaches kleiner als die, mit denen man Rapsöl herstellt. So entsteht kaum Reibungswärme und die Rapssaat in der Presse und das auslaufende Öl können sich nicht erwärmen. Es entsteht eben ein kaltgepresstes Rapsöl. Das wird nun mehrfach gefiltert und ist dann bereits fertig für die Abfüllung. Was hier in die Flaschen kommt, ist goldgelb in der Farbe. Besonderes Kennzeichen ist aber der nussige Geschmack, der aus kaltgepresstem Rapsöl eine besondere Spezialität macht.

## Qualität erkennen

Rapsöl zählt in Deutschland zu den beliebtesten Speiseölen. Kein Wunder, geben ihm Ernährungswissenschaftler doch Bestnoten in puncto Inhaltsstoffe. In den letzten Jahren haben vor allem auch kaltgepresste Rapsöle mit ihrem schönen Nussaroma immer mehr Verbraucher begeistern können. Das Angebot ist entsprechend groß. Doch wie das Richtige finden? Natürlich gilt auch hier die alte Weisheit „Probieren geht über Studieren“. Zusätzliche Hilfestellung kann ein Qualitätssiegel für kaltgepresste Rapsöle geben, das Anfang des Jahres im Rahmen der Internationalen Grünen Woche in Berlin vergeben wurde.

Bereits zum dritten Mal hat die Deutsche Gesellschaft für Fettwissenschaft (DGF) in Zusammenarbeit mit der Union zur Förderung von Öl- und Proteinpflanzen e. V. (UFOP) und dem Max-Rubner-Institut – Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel (MRI) die DGF-Rapsöl-Medaille für ausgezeichneten Geschmack nativer Rapspeiseöle vergeben.

Insgesamt 31 kaltgepresste Rapsöle wurden zur Prüfung eingereicht. Dabei haben die Experten strenge Maßstäbe angelegt. Die speziell geschulten Fachleute prüfen die sensorischen Eigenschaften anhand systematischer Kriterienkataloge. Das hervorragende Ergebnis: Insgesamt 22 dieser aromatischen Spezialitätenöle beschieden die Prüfer einen ausgezeichneten Geschmack, der mit der Verleihung der DGF-Rapsöl-Medaille honoriert wurde. Die prämierten Öle dürfen nun 1 Jahr mit der Auszeichnung beworben werden. Ein genauerer Blick auf das Etikett lohnt also.



### Ausgezeichnet mit der DGF-Rapsöl-Medaille 2008/2009:

#### **Bimbacher Ölmühle GbR, Großenluder**

„Kaltgepresstes Rapsöl“

#### **Biofarm-Genossenschaft, Kleindietwil, Schweiz**

„Biofarm Rapsöl, schonend kaltgepresst“

#### **Erich und Jochen Hörner, Wertheim**

„Hörner's kaltgepresstes Rapsöl“

#### **Familie Kressibucher, Lanzenneunforn, Schweiz**

„Thurgauer Rapsöl, kaltgepresst“

#### **Kleeschulte GmbH & Co. KG, Büren**

„Moritz – Das westfälische Rapsöl kaltgepresst“

#### **Kunella Feinkost GmbH, Cottbus**

„Kunella Feinkost Kaltgepresstes Rapsöl“

#### **Elbmarsch-Ölmühle GmbH, Bleckede/Brackede**

„Bio Rapsöl aus der Elbtalau“

#### **Ölmühle Donaueschingen GmbH, Donaueschingen**

„Baar Gold, kaltgepresst“

„Gutes vom See, Bodensee Rapsöl, kaltgepresst“

#### **Ölmühle Haubern,**

**Vereinigung Nachwachsende Rohstoffe Haubern e. V.**

„Rapsöl vital, kaltgepresst“

#### **P. Brändle GmbH Ölmühle, Empfingen**

„biovit Raps-Kernöl, kaltgepresst“

„Brändle vita Raps-Kernöl, kaltgepresst“

#### **Ölmühle Lehen GmbH, Lehen**

„Bellasan Raps Vitalöl nativ kaltgepresst“

#### **St. Gallische Saatzucht, Flawil, Schweiz**

„St. Galler Rapsöl kaltgepresst“

„St. Galler Rapsöl geschält, kaltgepresst“

#### **St. Wendeler Ölsaaten GmbH & Co. KG, St. Wendel**

„Feines saarländisches Rapsöl, kaltgepresst“

„Feines St. Wendeler Rapsöl, kaltgepresst“

„Goldéa Huile de Colza, extra vierge“

#### **Teutoburger Ölmühle GmbH & Co. KG, Ibbenbüren**

„Kaltgepresstes Raps Kernöl Organic, Bio“

„Kaltgepresstes Raps Kernöl Classic“

#### **VGS Vertriebsgesellschaft für gesunde Speiseöle mbH, Bottrop**

„Raps Vitalöl nativ kaltgepresst“

#### **VPV Vereinigte Pflanzenöl Vertriebsgesellschaft Ltd., Bonn**

„Rapsöl nativ kaltgepresst“





[www.ufop.de](http://www.ufop.de)

[www.ufop.de](http://www.ufop.de)

Union zur Förderung von Öl- und Proteinpflanzen e. V.

