

RAPSMAGAZIN

DAS MAGAZIN DER UNION ZUR FÖRDERUNG VON OEL- UND PROTEINPFLANZEN

| RAPSBILÜTE 2016 |

Zertifiziert, nachhaltig,
klimafreundlich

Biodiesel aus Raps

In der Wurzel liegt die Kraft

Überraschende Fakten rund um die Rapswurzel

Küchenkunst

Sketchrezepte zum Nachkochen





Editorial

Alles gelb macht der Mai

Auf etwa 1,3 Mio. Hektar strahlt der Raps in diesen Tagen mit der Sonne um die Wette. Das gelb leuchtende Schauspiel haben wir den deutschen Landwirten zu verdanken. Sie haben den Raps bereits im August des vergangenen Jahres ausgesät und werden im Juli bis zu 5,9 Mio. Tonnen ernten können.

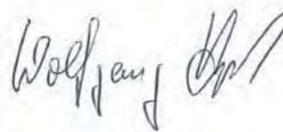
Raps ist eine der wichtigsten Kulturpflanzen in Deutschland. Besonders geschätzt wird das Rapsspeiseöl, das seit Jahren die Nummer 1 bei deutschen Verbrauchern ist. Tolle Rapsöl-Rezepte sind fester Bestandteil des Rapsmagazins. Jahr für Jahr präsentieren wir wieder anregende Kreationen, die zum Nachkochen animieren. Für diese Ausgabe wollten wir den Begriff der Küchenkunst einmal ganz anders interpretieren. Dazu haben wir die in Berlin lebende französische Illustratorin Babeth Lafon gebeten, unsere Rezepte mit liebevoll angefertigten Zeichnungen zu illustrieren. Auch in Ihrer Küche findet sich bestimmt ein passender Platz für die kleinen Kunstwerke.

Raps ist nicht nur vielseitig und schön anzuschauen. Auch unter der Erde hat die beliebte heimische Ölpflanze einiges zu bieten. Ihre Wurzel ist ein imposantes Gebilde, das fast 2 Meter lang werden kann. Sie versorgt die Rapspflanze während der gesamten Wachstumsphase mit Nährstoffen und Wasser. Diese Leistung ist bei einem „Kraftwerk“, wie es die Rapspflanze ist, allein schon bemerkenswert. Aber es gibt noch weitere spannende Fakten rund um die Rapswurzel. Mit einer detailgetreuen Illustration verdeutlichen wir den Aufbau und das Ausmaß dieser besonderen Wurzel.

Doch wie ist der Raps, den wir heute kennen, eigentlich entstanden? Rapszüchter sind genau wie Gregor Mendel, der Urvater der Vererbungslehre, Menschen mit Visionen. Sie brauchen Geduld und Weitsicht, denn es dauert rund 12 Jahre, um eine neue Sorte bis zur Markteinführung zu bringen. Deutschland feiert 2016 das „Mendel-Jahr“. Daher haben wir uns die Rapszüchtung von gestern und heute einmal genauer angeschaut.

Wissen Sie, dass dem Dieselmotorkraftstoff in Deutschland Biodiesel beigemischt wird? Laut einer im Januar 2016 durchgeführten Umfrage weiß dies nur rund die Hälfte der Bundesbürger. Dieses und weitere spannende Ergebnisse der Meinungsforscher haben wir für Sie in der aktuellen Ausgabe des Rapsmagazins zusammengefasst.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Lesen und vergessen Sie nicht, ab und zu einen Blick aus dem Fenster zu werfen, um den Anblick der blühenden Rapsfelder zu genießen!



Wolfgang Vogel
Vorsitzender der Union zur Förderung von Öl- und Proteinpflanzen e. V. (UFOP)

Inhalt

- 06 | Rezeptideen mit Rapsöl**
Von deftig bis süß
- 10 | In der Wurzel liegt die Kraft**
Die Rapswurzel
- 12 | Küchenkünstlerin**
Illustrierte Sketchrezepte zum Nachkochen
- 16 | Rapsölsortiment**
DLG-Prämierung sorgt für Durchblick
- 18 | Spitzenreiter**
Rapsöl bleibt weiter vorn
- 20 | Mustergültig!**
Warenkunde zum Thema Rapsöl
- 21 | Was niemand weiß: Fett ist gesund!**
Mit Rapsöl, Margarine und Fettrechner zur fettgesunden Ernährung
- 26 | Rapszüchtung – Tradition und Weitblick**
2016 ist das Mendel-Jahr
- 30 | Gratis-App:**
Rezepte, Rezepte, Rezepte
- 31 | Zertifiziert, nachhaltig, klimafreundlich**
- 32 | Blühende Landschaften mit vielen Talenten**
- 34 | Raps in der Region**
Rapsblütenfeste in Deutschland
Interview mit Christine Köneke, Rapsblütenkönigin Insel Fehmarn



IMPRESSUM**Herausgeber:**

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

Redaktion:

WPR COMMUNICATION, Berlin/Sankt Augustin

Gestaltung:

WPR COMMUNICATION, Berlin

Bildnachweis:

Titel	UFOP e. V., NPZ
S. 2	UFOP e. V.
S. 4-5	UFOP e. V.
S. 6-11	UFOP e. V.
S. 12-15	Babeth Lafon
S. 16-17	UFOP e. V.
S. 18-19	Shutterstock.com/gyn9037
S. 20-21	UFOP e. V., Unilever Deutschland Holding GmbH
S. 22-23	Shutterstock.com/sergeyshibut, Unilever Deutschland Holding GmbH
S. 24-25	Fotolia.com/George Dolgikh, Unilever Deutschland Holding GmbH
S. 26-27	UFOP e. V., NPZ/Baer
S. 28-29	NPZ Lembke
S. 30-33	UFOP e. V.
S. 35	Köneke

www.ufop.de
www.deutsches-rapsoel.de
www.facebook.com/Rapsoelentdecken

Rezeptideen mit Rapsöl

REZEPTIDEEN MIT RAPSÖL



Tip

Das Pesto lässt sich auch gut in größeren Mengen herstellen und zu anderen Fleischgerichten verwenden.



SCHWEINEFILET MIT CHAMPIGNONS

in Basilikumöl und Pastinakenpüree

Zutaten für 4 Portionen:

Basilikumöl

1 Bund Basilikum
Salz
2 EL Rapsöl, kaltgepresst

Pilze

750 g kleine Champignons
3 EL Rapsöl

Pastinakenpüree

750 g Pastinaken
Zitronensaft
250 ml Gemüsefond

Fleisch

1 TL Fenchelsamen
400 g Schweinefilet

Und so geht's:

Basilikumöl: Basilikumblätter von den Stielen zupfen, in kochendem Salzwasser kurz überbrühen, dann in Eiswasser abschrecken. Blanchierte Blätter sorgfältig ausdrücken und mit einem scharfen Messer klein schneiden, mit 2 EL gut gekühltem(!) kaltgepresstem Rapsöl fein pürieren und mit Salz abschmecken.

Pilze: Champignons putzen, ggf. klein schneiden, in 1 EL Rapsöl anbraten, salzen und mit Zitronensaft abschmecken. Anschließend in dem Basilikumöl 30 Min. marinieren.

Pastinakenpüree: Pastinaken schälen, klein schneiden und zugedeckt in einem Topf mit wenig Wasser, etwas Salz sowie 1 TL Zitronensaft weich kochen, abschütten. Fond aufkochen, Pastinaken hineingeben, fein pürieren, mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Fleisch: Fenchelsamen in einem Mörser zerstoßen. Filet salzen, mit den Samen bestreuen und in einer beschichteten Pfanne etwa 5 Min. im restlichen Rapsöl bei mittlerer Hitze rundherum anbraten. Dann den Herd ausschalten und das Fleisch rosa gar ziehen lassen, dabei einmal wenden. Zusammen mit den Champignons sowie dem Pastinakenpüree servieren.



GEBRATENE LAMMFILETS

mit Möhren-Walnuss-Pesto auf Bohnen

Und so geht's:

Pesto: Möhren und Ingwer schälen, beides fein reiben. Zusammen mit den Walnüssen, dem Orangensaft sowie dem kaltgepressten Rapsöl pürieren und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

Gemüse: Die Schneidebohnen putzen, in Rauten schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 5 Min. knapp gar kochen, abschütten und abtropfen lassen. Die dicken Bohnen ggf. palen, in kochendem Salzwasser 2 bis 3 Min. blanchieren, abschütten, abschrecken und die dünnen Häutchen um die Kerne entfernen. Die Melisse von den Stielen zupfen und fein schneiden. Die Schalotten abziehen, fein würfeln und in 2 EL Rapsöl anschwitzen, dann die Schneidebohnen, die dicken Bohnen sowie die Melisse hinzufügen. Alles einmal durchschwenken, nochmals erwärmen und mit Salz abschmecken.

Fleisch: Die Lammfilets salzen, pfeffern und in einer beschichteten Pfanne etwa 3 Min. in dem restlichen Rapsöl bei mittlerer Hitze rundherum anbraten. Dann die Herdplatte ausschalten und das Fleisch rosa gar ziehen lassen, dabei einmal wenden.

Die Filets auf den Bohnen anrichten und das Pesto dekorativ auf den Teller träufeln.

Zutaten für 4 Portionen:

Pesto:

300 g junge Möhren
20 g frischer Ingwer
40 g Walnuskerne
80 ml Orangensaft
5 EL Rapsöl, kaltgepresst
Meersalz
schwarzer Pfeffer,
frisch gemahlen

Gemüse:

800 g Schneidebohnen
1,2 kg dicke Bohnen, frisch,
oder 400 g TK-Ware
1/2 Bund Zitronenmelisse,
ersatzweise Minze
80 g Schalotten
4 EL Rapsöl

Fleisch:

600 g Lammfilets,
ohne Sehnen

PUTENSCHNITZEL MIT COUSCOUS und Zitronenmöhren

Und so geht's:

Zitronenmöhren: Zitrone heiß waschen, dann trocknen, die Schale fein reiben und den Saft auspressen. Die Möhren putzen, schälen und längs halbieren. In 2 EL Rapsöl anschwitzen, dann Zitronensaft, Ahornsirup sowie etwas Salz dazugeben und das Gemüse zugedeckt bei kleiner Hitze gar dünsten. Inzwischen die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Kerbelblättchen von den Stielen zupfen und fein schneiden. Zusammen mit der Zitronenschale sowie 2 EL kaltgepresstem Rapsöl zu den fertigen Möhren geben und nochmals abschmecken.

Couscous: Aprikosen fein würfeln. 200 ml Wasser mit etwas Salz aufkochen und mit 2 EL kaltgepresstem Rapsöl sowie den Aprikosenstücken zum Couscous geben, dann 5 Min. quellen lassen und mit Zimt und Salz abschmecken.

Putenschnitzel: Den Backofen auf 220 °C (Oberhitze) vorheizen. Ein Backblech mit 2 EL Rapsöl austreichen und leicht salzen. Das Fleisch darauf ausbreiten und 5 Min. im Ofen garen, anschließend mit Baharat und etwas Salz bestreuen.

Zusammen mit den Zitronenmöhren, dem Couscous sowie dem Joghurt servieren.



Zutaten für 1 Muffinform mit 12 Mulden:

160 g Pecannüsse,	2 Eier (L)
ersatzweise Walnusskerne	100 g feiner Zucker
80 g weiße Schokolade	1 TL Vanillepulver oder
125 g Himbeeren	das Mark einer Vanilleschote
250 g Mehl, Type 405	2 Prisen Salz
1 Päckchen Backpulver	
100 ml Rapsöl, kaltgepresst	Zusätzlich:
200 g Joghurt	12 Papiermanschetten für die Form

HIMBEERMUFFINS MIT PECANNÜSSEN und weißer Schokolade

Und so geht's:

Den Backofen auf 170 °C Umluft (180 °C Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Muffinform mit Manschetten auskleiden.

Die Pecannüsse grob zerkleinern, im Backofen ca. 5 Min. rösten, dann herausnehmen. 100 g der Nüsse fein mahlen. Die Schokolade fein würfeln. Die Himbeeren – wenn nötig – kalt abbrausen, dann abtropfen lassen. Das Mehl mit den gemahleneren Nüssen sowie dem Backpulver mischen. Das kaltgepresste Rapsöl mit dem Joghurt, den Eiern, dem Zucker, dem Vanillepulver sowie dem Salz verrühren, dann die Mehl-Nuss-Mischung unterheben. Anschließend die zerkleinerten Nüsse, die Schokolade und die Himbeeren unterrühren.

Den Teig auf die Papierförmchen verteilen und 25 Min. im Backofen bei 170 °C auf einer der unteren Schienen backen.





Zutaten für 4 Portionen:

1 Zitrone, unbehandelt
 800 g junge Möhren
 4 EL Rapsöl
 5 ml Ahornsirup,
 ersatzweise Agavendicksaft
 Meersalz
 40 g Pinienkerne
 1 Bund Kerbel
 4 EL Rapsöl, kaltgepresst
 60 g getrocknete Aprikosen
 200 g Instant-Couscous
 Zimtpulver
 8 Putenschnitzel, insgesamt 400 g,
 sehr dünn geschnitten
 Baharat, ersatzweise
 scharfes Paprikapulver
 100 g Joghurt

BLECHKUCHEN MIT BLAUBEEREN und Sauerrahmguss

Und so geht's:

Teig: Den Backofen auf 170 °C vorheizen.

Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein reiben. Das Mehl mit der Hälfte des Zuckers, dem Backpulver sowie dem Salz vermengen. 1 Ei, 175 g Sahnequark, Rapsöl, Milch und Zitronenschale miteinander verrühren, die Masse zur Mehlmischung geben und mit den Knethaken eines Handrührgeräts zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig mit etwas Mehl auf einem Bogen Backpapier in der Größe des Blechs ausrollen, dann den Teig mit dem Backpapier auf das Blech legen, so dass die Teigkanten ein wenig hochstehen.

Belag: Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark auskratzen. Das Vanillemark mit dem restlichen Quark, dem Sauerrahm, 2 Eiern, dem restlichen Zucker sowie der Speisestärke verrühren und auf den Teig streichen. Die Blaubeeren kalt abbrausen, trocknen und auf dem Guss verteilen. 30 Min. im Backofen auf einer der unteren Schienen backen. Anschließend herausnehmen und mit Puderzucker bestreuen. Dazu passt geschlagene Sahne.

Tip

Man kann den Kuchen vor dem Backen noch mit 50 g Mandelblättchen bestreuen.

Zutaten für 1 Blech (ca. 30 x 35 cm):

Teig:

1 Zitrone, unbehandelt
 400 g Mehl, Type 405
 160 g Zucker
 1 Päckchen Backpulver
 2 Prisen Salz
 3 Eier (L)
 500 g Sahnequark
 80 ml Rapsöl
 90 ml Vollmilch

Belag:

1 Vanilleschote
 125 g Sauerrahm
 1 EL Speisestärke
 300 g frische Blaubeeren
 2 TL Puderzucker

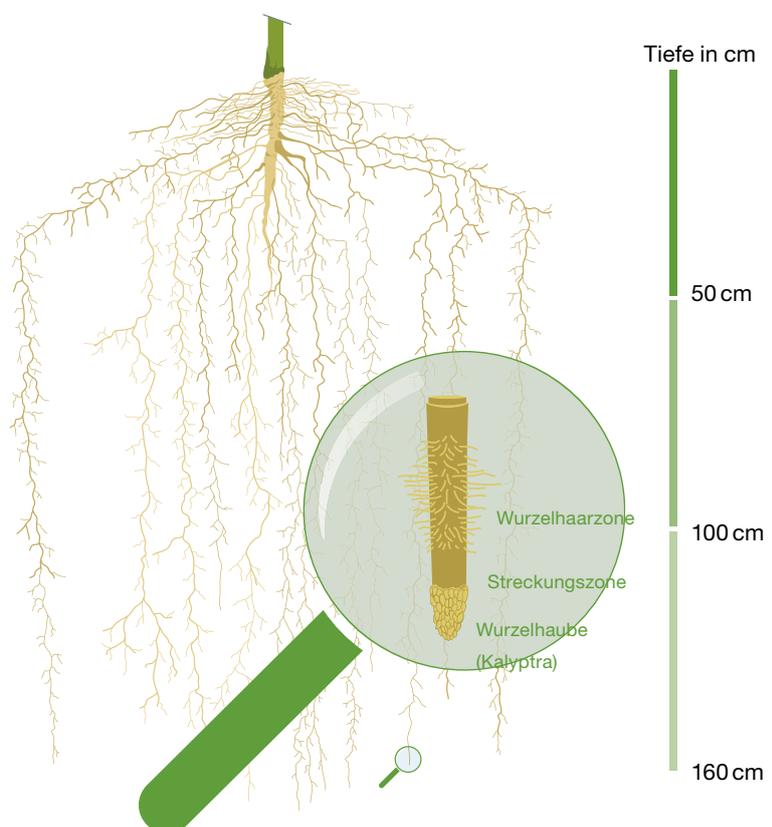


In der Wurzel liegt die Kraft

Was fällt Ihnen als Erstes ein, wenn Sie das Stichwort Raps hören? Die gelben Rapsblüten? So wird es den meisten Menschen gehen, ziehen die leuchtenden Blütenstände doch in den Monaten April und Mai die Blicke auf sich. Aus ihnen erwächst die Rapssaat als Rohstoff für wertvolles Rapsöl und hochwertiges Eiweißfuttermittel. Doch unter der Erde verborgen und unsichtbar für unser Auge findet sich ein nicht minder wichtiger Bestandteil der Rapspflanze – ihre Wurzel. Sie ist ein imposantes Gebilde, das bis zu fast 2 Metern in die Erde herunterreichen kann. Die Wurzel versorgt die Rapspflanze während der gesamten Wachstumsphase mit Nährstoffen und Wasser. Diese Leistung ist bei einem „Kraftwerk“, wie es die Rapspflanze darstellt, allein schon bemerkenswert. Doch reicht die Bedeutung der Rapswurzel weit darüber hinaus.

Aufgrund seiner langen Vegetationsperiode von 11 Monaten wird der Raps bereits im August gesät. Bis zum Winter hat sich die Wurzel dann so weit entwickelt, dass sie den Boden in der kalten Jahreszeit effizient vor Erosion durch Regen und Schnee schützen kann. In ihrer weiteren Entwicklung lockert sie mit ihrer kräftigen Struktur als Pfahlwurzel den Boden auf und verbessert so dessen Struktur. Ein großer Vorteil für die Pflanzen, die nach dem Raps angebaut werden, da sie leichter wachsen können. Oftmals hinterlässt der Raps den Boden sogar in einem so guten Zustand, dass auf das Pflügen verzichtet werden kann. Nach der Ernte verbleiben die Wurzeln mit einem Teil der Stängel auf den Feldern. Die darin enthaltenen Nährstoffe dienen den Folgepflanzen als wertvoller Dünger. Dies führt in Kombination mit der guten Bodengare – so nennt der Fachmann den idealen Zustand eines aufgelockerten, fein krümeligen Bodens, den der Raps hinterlässt – zu einem 10 Prozent höheren Ertrag, wenn im Anschluss Weizen angebaut wird.

Die Wurzeln des Rapses kommen also nicht nur der Pflanze selbst zugute, sondern darüber hinaus dem Landwirt, dem Boden sowie der nachfolgenden Ackerkultur.



Quelle: Kutschera „Wurzelatlas“



Eigenschaften der Rapswurzel:

- Das Wurzelsystem wächst bis in eine Tiefe von 1,80 Meter.
- Es besteht aus einer kräftigen Pfahlwurzel, an der sich im oberen Bereich kurze und im unteren Bereich lange Seitenwurzeln ausbilden.
- Alle Wurzeln bestehen an der Spitze aus einer Wurzelhaube (Kalyptra), die sich durch Zellteilung bildet. Dem schließt sich die so genannte Streckungszone an, da sich die dort befindlichen Zellen infolge des Wurzelwachstums strecken. Darauf folgt die Wurzelhaarzone, die durch das Ausstülpfen einzelner Zellen eine große Oberfläche zur Nährstoffaufnahme schafft.
- Raps hat als Kreuzblütler außergewöhnlich lange und viele Wurzelhaare – bis zu 5 Millimeter lang. Wie auch andere Brassicaceae geht er keine Symbiose mit im Boden befindlichen Mykorrhiza-Pilzen ein. Durch das Fehlen der feinen Pilzhyphen, die auch sehr kleine Porenräume im Boden erschließen können, muss die Rapswurzel für eine optimale Wasser- und Nährstoffversorgung selbst ein möglichst feines Wurzelsystem ausbilden.
- Die junge Wurzel ist glasig-weiß, die Oberfläche der älteren Wurzel erscheint weißlich-gelb.
- Bis zur Ernte kann Winterraps eine Gesamt-Wurzellänge von bis zu 60 Kilometern pro Quadratmeter entwickeln (0–100 cm Bodentiefe). Dabei ist die Wurzellängendichte in den obersten Bodenschichten deutlich größer als in den unteren. Ca. 80 Prozent der Rapswurzeln sind in einer Tiefe bis 30 Zentimeter zu finden.
- Ca. 50 Prozent der durch Photosynthese gewonnenen Energie des Rapssprosses werden bei jungen Pflanzen in die Wurzel weitergeleitet, um ein gutes Wurzelwachstum sicherzustellen. Daran zeigt sich, wie wichtig eine leistungsfähige Wurzel für hohe Erträge auch unter widrigen Umständen ist.

Leistungen der Rapswurzel:

- Versorgt die Rapspflanzen während des gesamten Wachstums mit Nährstoffen und Wasser. Beim Winterraps wird die größte Biomasse zur Vollblüte produziert. Diese liegt bei ca. 10 Tonnen/Hektar oberirdischer Sprosstrockenmasse und ca. 0,8 Tonnen/Hektar Wurzelrockenmasse.
- Nimmt bis zum Ende der Rapsblüte ca. 220 Kilogramm Stickstoff, 50 Kilogramm Phosphor, 280 Kilogramm Kalium, 220 Kilogramm Kalzium, 25 Kilogramm Magnesium und 90 Kilogramm Schwefel – jeweils pro Hektar – auf. Ein Hektar sind 10.000 Quadratmeter, d.h., ein Hektar ist ca. um ein Drittel größer als ein internationales Fußballfeld.
- Trägt und stabilisiert die Pflanze.
- Speichert Nährstoffe für Regeneration und Stressphasen der Pflanze, zum Beispiel für den Wiederaustrieb nach dem Winter.
- Steuert über Pflanzenhormone das oberirdische Wachstum. Durch die Ausscheidungen der Rapswurzel werden bodenbürtige Erreger für Getreidekrankheiten gehemmt. Dadurch gilt Raps als „Gesundungsfrucht“ in Fruchtfolgen zum Beispiel mit hohen Winterweizenanteilen.
- Hinterlässt nach der Rapsernte organische Substanz und Nährstoffe sowie Wurzelgänge für die Nachfrucht, d. h., Raps sorgt für einen fruchtbaren und aufgelockerten Boden. Daher wird nach Raps für die folgende Frucht, i.d.R. Winterweizen, nicht gepflügt.
- Die leichte Zersetzbarkeit des Wurzelgewebes, die gleichmäßig verteilte organische Wurzelsubstanz sowie die tiefe Durchwurzelung des Bodens tragen zum hohen Vorfruchtwert des Rapses bei. Der Vorfruchtwert des Rapses bewirkt, dass beim Winterweizen nach Raps – dem so genannten Rapsweizen – ca. 10 Prozent höhere Erträge geerntet werden als bei Winterweizen nach Winterweizen – dem sogenannten Stoppelweizen.



Ambitionierte Hobby- und Gourmetköche schaffen es mit ihren Kreationen immer wieder, uns zu zeigen, dass Kochen eine echte Kunst sein kann. Wir haben uns gedacht, dass man solch eine Küchenkunst auch ganz anders interpretieren kann, und haben die in Berlin lebende französische Illustratorin Babeth Lafon gebeten, 6 „schnelle Rapsölrezepte“ in dem für sie typischen Stil zu gestalten.

Statt mit viel Text erklären ihre „Sketchrezepte“ mit liebevoll angefertigten Illustrationen die Rezepte mit ihren einzelnen Arbeitsschritten. Mit dem Zeichnen eines Rezeptes ist es ein bisschen wie beim Kochen: Man hat eine ganz konkrete Vorstellung davon, wie es werden soll – das Ergebnis fällt jedoch meist ein wenig anders aus. Im Idealfall: besser! So ist es auch mit unseren Sketchrezepten passiert und wir haben uns ein bisschen in die Zeichnungen von Babeth Lafon verliebt. Wenn es Ihnen ähnlich geht wie uns, können Sie die Zeichnungen als Booklet bei uns kostenfrei bestellen. Dann haben Sie z. B. auch die Möglichkeit, die

hübschen Rezepte einzurahmen. In Ihrer Küche findet sich bestimmt ein passender Platz für die kleinen Kunstwerke.

Bestelladresse:

UFOP

c/o WPR COMMUNICATION GmbH & Co. KG

Invalidenstraße 34

10115 Berlin

Fax: 030 440388-20

E-Mail: info@ufop-mail.de



AM NÄCHSTEN TAG

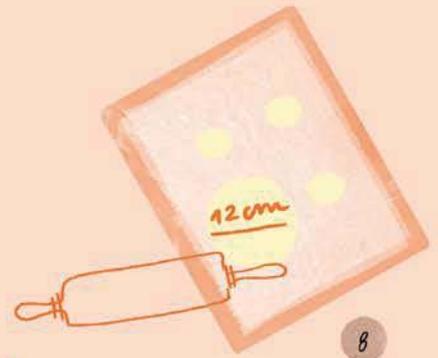
7

Den Backofen auf 260 °C vorheizen

6



Über Nacht im Kühlschrank gehen lassen



NO-KNEAD-FOCACCIA



Teigoberfläche mit Rapsöl bestreichen und mit Frischhaltefolie abdecken



restliche Kräuter

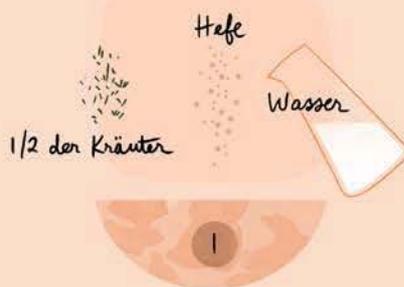


ZUTATEN für 4 Stück
200 ml Wasser / 1 TL Trockenhefe
1/2 TL Oregano, getrocknet / 1/2 TL Thymian, getrocknet
270 g Mehl, Type 405 oder Dinkelmehl, Type 630
1 gestrichener TL feines Meersalz
2 bis 3 EL Rapsöl / 1 TL Salzflakes



20 Min. gehen lassen

AM VORTAG



Hitze auf 230 °C reduzieren und 12-15 Min. auf der mittleren Schiene im Ofen backen



BANANA BREAD MIT NÜSSEN



ZUTATEN für eine Kastenform, 30 cm
3 reife Bananen / 1 Zitrone, unbehandelt
125 g brauner Zucker / 125 g Rapsöl nach
Wahl, z. B. mit Buttergeschmack
150 g Joghurt / 1 Ei (L) / ½ TL Vanillepulver
½ TL Salz / 150 g gemahlene Nüsse oder
Mandeln nach Wahl / 150 g Mehl,
Type 405 / 1 Päckchen Backpulver

Den Backofen auf 175 °C
Ober- und Unterhitze vorheizen



45 Min. auf der zweiten Schiene
von unten im Ofen backen

Form mit Alufolie
abdecken



4

50 - 55 Min. auf der untersten
Schiene im Ofen garen



6

OFEN-SPARGEL mit Zitronenmelisse-Pesto und Bresaola

Salz

3

Zucker

Butterflocken



2



7

Pfeffer

Rapsöl

Mandeln

Salz

Zitronen-
melisse

8



ZUTATEN für 4 Portionen
1 kg frischer Spargel, mittelstarke,
gleich große Stangen / feines Meersalz
1 TL feiner Zucker / 50 g Butter in Flocken
2 Bund Zitronenmelisse / 1 EL gemahlene
Mandeln / 8 EL Rapsöl, kaltgepresst / frisch
gemahlener weißer Pfeffer / 200 g fein
geschnittener Bresaola, ersatzweise Bündner Fleisch

1

Den Backofen auf
150 °C Umluft vorheizen



9



Rapsölsortiment:

DLG-Prämierung sorgt für Durchblick

Rapsöl ist seit einigen Jahren eines der erfolgreichsten Produkte im deutschen Lebensmittelhandel. War es vor 20 Jahren noch fast vollständig unbekannt, schmückt sich heute jedes Supermarktregal gleich mit einer großen Auswahl verschiedener Rapsöle. Manchem Verbraucher fällt es angesichts dieser Fülle schwer, sich für ein Produkt zu entscheiden. Konkrete Hilfestellung bietet hierbei ein Prämierungszeichen auf den Etiketten der Rapsölflaschen.

In den letzten Jahren ist das Angebot an Rapsöl stetig gewachsen. Neben den geschmacksneutralen raffinierten Rapsölen haben auch kaltgepresste Varianten mit ihrem nussigen Aroma den Markt erobert. Eine Entscheidungshilfe beim Einkauf dieser Spezialitätenöle leistet ein Prämierungszeichen der Deutschen Landwirtschafts-Gesellschaft e. V. (DLG). Mit dem Siegel „Jährlich DLG-prämiert“ sind die ausgezeichneten Rapsöle im Supermarktregal einfach zu erkennen. Nur Produkte, die im Laufe eines Jahres zweimal umfassende Qualitätskontrollen durchlaufen haben und die Prüfungsvorgaben erfüllen, sind berechtigt, das DLG-Zeichen zu tragen. Verbraucher, die ein prämiertes Rapsöl kaufen, erwartet eine gleich bleibend gute Qualität.

Im Mittelpunkt der Qualitätschecks stehen sensorische Aspekte. Wichtig ist eine rapstypische Geruchs- und Geschmacksausprägung. Hiermit wird in besonderem Maße dem Genussaspekt beim Essen Rechnung getragen. So sollen für den Verzehr bestimmte Produkte ernährungsphysiologisch wertvoll sein und dabei gleichzeitig natürlich auch sensorisch überzeugen. Chemisch-physikalische Laboruntersuchungen vervollständigen den Prüfmodus.

Insbesondere bei kaltgepressten Rapsölen ist es eine große Herausforderung für die Hersteller, eine kontinuierlich hohe Qualität zu produzieren. In jedem Verarbeitungsschritt – von der Annahme der Rohware bis zum Abfüllen des fertigen Rapsöls – gibt es eine Vielzahl von Faktoren, die die Eigenschaften des Öls beeinflussen. Von zentraler Bedeutung ist jedoch die Rapssaat selbst. So stellen der Reifegrad der Saatkörner oder das Wetter bei der Ernte wesentliche Aspekte für die Ölqualität dar. Ist der Feuchtigkeitsgehalt der Rapssamen beispielsweise zu hoch, kann das später zu Fehlparfums im Öl führen.

Umso wichtiger sind die Sensorikprüfungen, die im Rahmen des Vergabeverfahrens für die DLG-Prämierung vorgeschrieben sind. Diese werden von einem so genannten Rapsöl-Panel – einer Gruppe von mindestens fünf geschulten und erfahrenen Testern – durchgeführt. Jeder Prüfer verkostet die Proben räumlich getrennt von den anderen, um nicht durch einen Kollegen beeinflusst zu werden. Alle Proben werden anonymisiert in blaue Schwenkgläser abgefüllt. Das dunkle Glas verhindert, dass Aussehen und Farbe des Rapsöls in die Beurteilung einfließen. Schwenken, Schnuppern, Schlürfen lauten die drei Hauptdisziplinen in jeder Sensorikprüfung. Auf diese Weise lassen sich die geschmacklichen Besonderheiten jedes Rapsöls am besten feststellen. Nur Öle, die die rapstypischen Aromaattributen vorweisen und frei von jeglichen Fehlparfums sind, bestehen vor den Geschmacksknospen der kritischen Prüfer. Wenn sie zusätzlich auch die Laboranalysen mit Erfolg bestanden haben, dürfen sie das Zeichen „Jährlich DLG-prämiert“ tragen.

Prämierte Produkte:

Produkt	Hersteller
BaarGold Rapsöl	BaarGold GmbH
Bio Sonne Bio-Rapsöl, nativ, kaltgepresst	Norma Lebensmittelfilialbetrieb Stiftung & Co. KG
biovit-Rapskernöl, kaltgepresst	P. Brändle GmbH – Ölmühle
Bonita Rapsöl, nativ, kaltgepresst	Penny-Markt GmbH
Buttella – Raps-Vitalöl, nativ, kaltgepresst	VGS Vertriebsgesellschaft für gesunde Speiseöle mbH
Erntegold Raps Kernöl extra virgin	Teutoburger Ölmühle GmbH
Feines Kurhessisches Rapsöl, kaltgepresst	Kleeschulte GmbH & Co. KG
Feines Saarländisches Rapsöl, kaltgepresst	Kleeschulte GmbH & Co. KG
Feines St. Wendeler Rapsöl, kaltgepresst	Kleeschulte GmbH & Co. KG
Frisan Rapsöl, nativ, kaltgepresst	Norma Lebensmittelfilialbetrieb Stiftung & Co. KG
Globus Raps-Bratöl mit Buttergeschmack	Globus
Globus Rapsöl, nativ, kaltgepresst	Globus
Gut & Günstig – Natives Rapskernöl, kaltgepresst	Edeka Zentrale AG & Co. KG
Kaufland – Bio-Rapsöl, nativ, kaltgepresst	VPV – Vereinigte Pflanzenöl Vertriebsgesellschaft
Küstengold Rapsöl, kaltgepresst, mild gedämpft	VPV – Vereinigte Pflanzenöl Vertriebsgesellschaft
Moritz Rapskernöl, kaltgepresst	Kleeschulte GmbH & Co. KG
Münsterland Rapsöl nativ, kaltgepresst	VPV – Vereinigte Pflanzenöl Vertriebsgesellschaft
Naturkind – Bio-Rapsöl, nativ, kaltgepresst	Kaiser's Tengelmann
Naturwert – Bio-Rapsöl, nativ, kaltgepresst	VPV – Vereinigte Pflanzenöl Vertriebsgesellschaft
Rapsgold Rapsöl „Heiß Braten“	VPV – Vereinigte Pflanzenöl Vertriebsgesellschaft
Rapsgold Rapsöl „Pur & Mild“	VPV – Vereinigte Pflanzenöl Vertriebsgesellschaft
Rapsgold Rapsöl, nativ, kaltgepresst	VPV – Vereinigte Pflanzenöl Vertriebsgesellschaft
Rapsöl nativ	Volksverein Mönchengladbach
Rapsöl nativ	Hans Schmitt GmbH
Teutoburger Ölmühle – Bio-Raps-Kernöl, Buttergeschmack	Teutoburger Ölmühle GmbH
Teutoburger Ölmühle – Bio-Raps-Kernöl, nativ, kaltgepresst	Teutoburger Ölmühle GmbH
Teutoburger Ölmühle – Raps-Kernöl vielseitig, nativ, kaltgepresst	Teutoburger Ölmühle GmbH
Teutoburger Ölmühle – Raps-Kernöl, Buttergeschmack	Teutoburger Ölmühle GmbH
Teutoburger Ölmühle – Raps-Kernöl „Heiß Braten“	Teutoburger Ölmühle GmbH
Teutoburger Ölmühle – Raps-Kernöl „Heiß Braten“, Bio	Teutoburger Ölmühle GmbH
Vita Rapskernöl, kaltgepresst	P. Brändle GmbH – Ölmühle
Viva Vital – Natives Rapsöl, kaltgepresst	Netto Marken-Discount AG & Co. KG

Stand: April 2016



Rapsöl bleibt weiter vorn

Rapsöl vereint ein mustergültiges Fettsäurenmuster, vielseitige Einsatzmöglichkeiten und eine heimische Herkunft miteinander. Das kommt bei den Verbrauchern gut an: Das wertvolle Pflanzenöl aus Rapssaat war auch 2015 wieder das beliebteste Speiseöl in Deutschland.

Rapsöl ist und bleibt die Nummer 1 im Speiseölregal. Kein anderes Speiseöl fand im vergangenen Jahr häufiger seinen Weg in die Einkaufswagen der bundesdeutschen Verbraucher. Rapsöl hat zum zweiten Mal in Folge die Schwelle von 40 Prozent Marktanteil geknackt. Eine Einkaufsmenge von 78,5 Mio. Liter bedeutet ein Nachfrage-Plus von 2,4 Prozent und einen neuen Verkaufskord für Rapsöl. Das hat eine Analyse der Agrarmarkt Informations-Gesellschaft (AMI) ergeben.

Auf Platz 2 folgt Sonnenblumenöl mit einem Marktanteil von 27,2 Prozent oder umgerechnet 52,0 Mio. Litern. Mit 18,1 Prozent und einer Nachfragemenge von 34,7 Mio. Litern liegt Olivenöl an dritter Stelle des Beliebtheitsrankings.

Ernährungsexperten empfehlen Rapsöl wegen seines günstigen Fettsäurenmusters. So sieht die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) Rapsöl auf Platz 1 der empfehlenswerten Speiseöle und dokumentiert dies in der DGE-Lebensmittelpyramide. Auch das Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund rät zur Verwendung von Rapsöl.

Rapsöl punktet mit einem hohen Gehalt an wertvollen Omega-3-Fettsäuren in Form der alpha-Linolensäure, die dazu beiträgt, einen normalen Blutcholesterinspiegel aufrechtzuerhalten.

Darüber hinaus verfügt Rapsöl über einen hohen Gehalt an der einfach ungesättigten Ölsäure. Sie hat ebenfalls einen positiven Einfluss auf den Blutcholesterinspiegel, wenn sie gesättigte Fettsäuren in der Nahrung ersetzt.

Angeboten wird Rapsöl als kaltgepresste Spezialität ebenso wie als raffiniertes Allround-Öl für jeden Tag. Kaltgepresste Rapsöle zeichnen sich durch ein intensiv nussiges Aroma aus. Sie sind die Spezialisten für die kalte Küche und verfeinern Dips, Marinaden, Majonäsen und Salatdressings mit ihrer ganz besonderen Note. Raffiniertes Rapsöl hingegen ist geschmacksneutral und lässt dem Aroma der frischen Zutaten den Vortritt.

Der Rohstoff, aus dem Rapsöl gewonnen wird, wächst praktisch vor unserer Haustür. Im Juli dieses Jahres werden die deutschen Rapsbauern voraussichtlich 5,4 bis 5,9 Mio. Tonnen Rapssaat ernten. Daraus werden dann über 2,2 Mio. Tonnen Rapsöl gewonnen, das entweder als wertvolles Speiseöl in die Geschäfte kommt oder für eine technische Nutzung weiterverarbeitet wird. Neben dem Öl entstehen bei der Pressung auch Rapsschrot bzw. Rapskuchen, die in der Tierfütterung eine immer wichtigere Rolle spielen und in zunehmendem Maße eine Reduzierung des Imports von Sojaschrot ermöglichen.



Gesamteinkaufsmenge 2015 in Deutschland (in Mio. Liter)

Quelle: AMI-Analyse auf Basis des GfK-Haushaltspanels





Mustergültig!

Rapsöl ist das beliebteste Pflanzenöl in Deutschland. Und das nicht ohne Grund, wird es doch von Ernährungswissenschaftlern wegen seines günstigen Fettsäurenmusters ausdrücklich empfohlen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) sieht Rapsöl auf Platz 1 der empfehlenswerten Speiseöle, so dokumentiert in ihrer Lebensmittelpyramide. Die mustergültige Fettsäurezusammensetzung unseres wichtigsten heimischen Pflanzenöls ist der Grund für diese Einschätzung. Auch das Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund rät bereits für die Kleinsten zur Verwendung von Rapsöl.

Rapsöl punktet zum einen mit einem hohen Gehalt an wertvollen Omega-3-Fettsäuren in Form der alpha-Linolensäure, die dazu beiträgt, einen normalen Blutholesterinspiegel aufrechtzuerhalten.

Darüber hinaus verfügt es über einen hohen Gehalt an einfach ungesättigter Ölsäure. Sie hat ebenfalls einen positiven Einfluss auf den Blutholesterinspiegel. Ersetzt Ölsäure gesättigte Fettsäuren in der Nahrung, trägt auch sie zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutholesterinspiegels bei.

Diese günstigen ernährungsphysiologischen Aspekte sind wesentliche Gründe für die Beliebtheit von Rapsöl in Deutschland. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die heimische Herkunft. Der Roh-

stoff, aus dem Rapsöl gewonnen wird, wächst praktisch vor unserer Haustür. Damit verbunden sind eine hohe Produktsicherheit, kurze Transportwege und nicht zuletzt ein verbraucherfreundlicher Preis. Angeboten wird Rapsöl als kaltgepresste Spezialität ebenso wie als raffiniertes geschmacksneutrales Allroundöl für jeden Tag.

Kaltgepresste Rapsöle verwöhnen mit einem intensiven, nussigen Aroma. Sie sind die Spezialisten für die kalte Küche und verfeinern Dips, Marinaden, Majonäsen und Salatdressings mit ihrer ganz besonderen Note. Raffiniertes Rapsöl ist geschmacks- und geruchsneutral und lässt dem Aroma der frischen Zutaten den Vortritt.

Für den Fall, dass es in der Küche besonders heiß hergeht, zum Beispiel beim Anbraten von Fleisch, werden spezielle Rapsöle angeboten. Diese werden aus dem so genannten HO-Raps hergestellt. Das Kürzel HO steht für „High Oleic“ und bedeutet, dass diese Rapsöle über einen besonders hohen Gehalt an hitzestabilen einfach ungesättigten Fettsäuren in Form der Ölsäure verfügen. Diese HO-Rapsöle eignen sich vor allem für den Einsatz in der Großküche und der Schnellgastronomie.

Was niemand weiß: **Fett ist gesund!**

Mit Rapsöl, Margarine und Fettrechner zur fettgesunden Ernährung





Eine gesunde Ernährung wird für viele Menschen immer wichtiger. Fast jeden Tag erscheinen neue Trends, Superfoods, Ratgeber... Dabei fehlen oft noch simple Basics. Ein Beispiel? Fett ist gesund!

60%

der Deutschen sagen, dass sie nicht wissen, welche Fette gut und welche schlecht für ihre Gesundheit sind.

Wussten Sie, dass Fett nicht nur Energielieferant und Geschmacksträger ist, sondern den Körper auch mit essentiellen Fettsäuren versorgt und Träger fettlöslicher Vitamine ist? Zusammengefasst: Unser Körper braucht Fett zum Leben! Es hilft beim Aufbau von Zellwänden, reguliert den Cholesterinspiegel und schützt damit sogar unser Herz.

Rapsöl sowie viele pflanzliche Streichfette und Margarinen sind Vorzeigekandidaten in puncto gesunde Ernährung. Sie können einen hohen Anteil an gesunden, mehrfach ungesättigten Fettsäuren wie Omega-3 und Omega-6 aufweisen und gehören damit in jede Küche.

Fetter Irrtum! Die Deutschen wissen zu wenig über Fett

Fett ist nicht gleich Fett – aber welches ist gesund? Wer sich auf die Suche nach gesunden Fetten begibt, sollte die wichtigsten

Fettsäuren unterscheiden können. Denn sie bestimmen, ob wir etwas Gesundes oder Ungesundes essen.

Sie haben keine Ahnung von Fettsäuren?

Da sind Sie nicht allein! Eine Studie des Marktforschungsinstituts Forsa zeigte kürzlich, dass 60 Prozent der Deutschen nicht wissen, welche Fette gesund und welche ungesund sind. In der Studie wurden 1.000 Bundesbürger zu ihrem Wissen über Fettsäuren befragt. Das Ergebnis: Die Unwissenheit in Deutschland ist groß!

Ausgerechnet **trans-Fettsäuren** sind bei knapp drei Viertel der Deutschen (72 Prozent) völlig unbekannt. Dabei sollte man sie unbedingt meiden, denn sie wirken sich ungünstig auf die Blutfettwerte aus.¹ Sie sind zum einen natürlicherweise in Milch und Butter sowie in Rind-, Schaf- und Ziegenfleisch enthalten. Zudem sind sie in frittierten Produkten wie Pommes frites, Backwaren,

1 <https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/fachinformationen/trans-fettsaeuren/>
2 <http://www.bfr.bund.de/cm/343/hoehede-der-derzeitigen-trans-fettsaeureaufnahme-in-deutschland-ist-gesundheitlich-unbedenklich.pdf>
3 <http://web.de/magazine/gesundheits/margarine-versus-butter-studie-raeumt-transfettsauren-mythos-30466520>
4 <https://www.dge.de/presse/pm/was-sie-schon-immer-ueber-fette-wissen-wollten-1/>
5 <https://www.dge.de/presse/pm/dge-empfehltaet-auf-fettmenge-und-qualitaet-achten/>
6 DGE-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr 2015 sowie DGE-Ernährungsbericht 2012.
7 DGE-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr 2015.



Jeweils 73% der Deutschen kennen mehrfach ungesättigte und gesättigte Fettsäuren.



Aber nur 28% kennen trans-Fettsäuren.

Süßwaren und Fertigprodukten zu finden.² Marken-Margarine für den Haushalt ist heutzutage hingegen praktisch frei von trans-Fettsäuren.³

Zum Glück sind die gesunden **Omega-3-Fettsäuren** deutlich bekannter. Neun von zehn Deutschen (88 Prozent) kennen diese gesunden, mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Sie fördern die Durchblutung und stärken das Immunsystem. Sie stecken vor allem in pflanzlichen Fetten und Ölen wie Rapsöl und daraus herge-

stellter Margarine sowie in Nüssen, Saaten und fettreichem Fisch wie Hering, Makrele und Lachs.⁴

Gesättigte Fettsäuren sind zumindest 73 Prozent der Deutschen bekannt. Doch lediglich die Hälfte (47 Prozent) schreibt ihnen eine ungünstige Wirkung zu. Dabei erhöhen sie bei übermäßigem Verzehr den Cholesterinspiegel und können damit die Herzgesundheit gefährden. Sie stecken vor allem in tierischen Fetten wie Fleisch, Käse oder Butter.⁵

5,1 kg
zu viel
gesättigte Fettsäuren

4,4 kg
zu viel Fett

2,5 kg
zu wenig
mehrfach ungesättigte
Fettsäuren

Alles essen, aber nicht alles wissen?

Falsch! Aufgrund der Unwissenheit über Fettsäuren tendieren wir Deutschen dazu, Lebensmittel falsch einzuschätzen. Ob ein Produkt zum Beispiel große Mengen an trans-Fettsäuren enthält, wusste nicht einmal die Hälfte (40 Prozent) der Befragten.

Auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) betont, dass die Deutschen das falsche Fett essen – und davon zu viel! Ein deutscher Durchschnittsmann (35–51 Jahre) isst im Jahr nicht nur 4,4 kg zu viel Gesamtfett, sondern auch 5,1 kg zu viel gesättigte und 2,5 kg zu wenig mehrfach ungesättigte Fettsäuren.⁶

Im Idealfall besteht das Fett, das wir über den Tag zu uns nehmen, maximal zu 10 Prozent aus gesättigten Fettsäuren, mindestens zu 10 Prozent aus einfach ungesättigten und zu 7–10 Prozent aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren.⁷ Doch wie kann man das eigene Essen so gut zu Fett-optimieren?

60 %

der Deutschen schätzen den Gehalt an trans-Fettsäuren in Lebensmitteln wie Fertigpizza, Blätterteig oder Frittiertem falsch ein.



In welchem Snack stecken eigentlich ungesunde Fette? War mein Frühstück heute Morgen reich an wertvollem Omega-3? Im Alltag stellt man sich diese Fragen wohl kaum. Stattdessen dominieren beim Essen altbekannte Routinen.

Falls Sie Ihre eigenen Ernährungsmuster selbst unter die Lupe nehmen wollen, können Sie ein cleveres Online-Tool zu Rate ziehen: Unter www.mein-fettrechner.de findet sich ein praktischer Helfer, der die Fettsäuren von Brötchen, Suppe, Salat & Co. genau kennt.

Man kann sich schnell und kostenlos anmelden und die Fettsäuren seiner Mahlzeiten, Snacks und Getränke berechnen lassen. Zum Start muss man lediglich sein Alter und Geschlecht eingeben und kann dann Schritt für Schritt alle Mahlzeiten des Tages durchgehen.

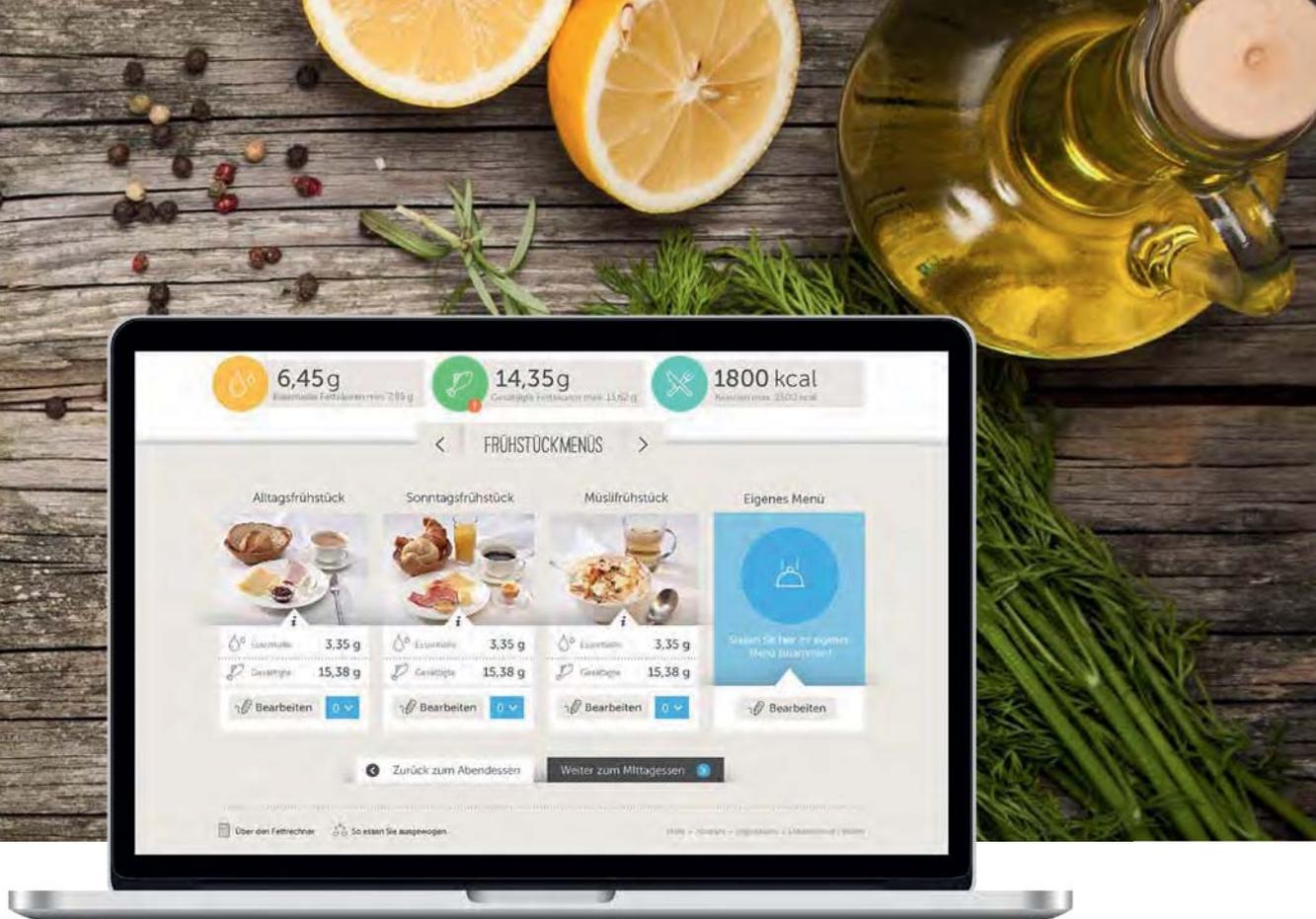
Der Fettrechner scannt Ihren Fettkonsum

In den fünf Kategorien **Frühstück**, **Hauptmahlzeit**, **Abendbrot**, **Snacks** und **Getränke** kann man einzelne Lebensmittel auswählen und kombinieren. Für Eilige stehen sogar fertige Standardgerichte wie Wiener Würstchen mit Kartoffelsalat zur Auswahl. Auch die Größe der Portionen lässt sich per Mausklick individuell anpassen.

Ein Beispiel: Eine 30-jährige Frau nimmt mit einem „**Sonntagsfrühstück**“ 3 g gesunde, mehrfach ungesättigte Fettsäuren und 22 g gesättigte Fettsäuren auf. Wer mehr gesunde, mehrfach ungesättigte Fettsäuren essen will, kann zum Beispiel von Butter zu Margarine wechseln oder knackige Nüsse und Obst mit Magerquark genießen.

Beim **Mittagessen** liefert ein Salat mit wertvollem Rapsöl, Avocado, viel Rohgemüse, Blattsalat, Sonnenblumenkernen und Nüssen bereits 12 g mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Doch auch in einer Portion Spaghetti Bolognese stecken dank Rapsöl und Tomatensoße bereits 8 g dieser essentiellen Fett-





säuren. Man sieht: Hinter manchen Gerichten verstecken sich fettgesunde Überraschungen!

Der Fettrechner wertet auf diese Weise die individuelle Tagesration an gesättigten und ungesättigten Fettsäuren aus. Zum Schluss bietet er eine vollständige Analyse und obendrein Alltagstipps, die

dabei helfen, die tägliche Aufnahme gesunder Fette zu verbessern. Schauen Sie vorbei und checken Sie Ihre individuelle Fettsäurenbilanz unter www.mein-fettrechner.de.

Das 1 x 1 der fettgesunden Ernährung

Falls Sie sich gesund ernähren möchten, sollten Sie keinesfalls auf Fett verzichten. Achten Sie stattdessen lieber auf Menge und Qualität.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, gesättigte Fettsäuren (zum Beispiel in Süßwaren) durch einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren wie Ölsäure, Omega-3 und Omega-6 (zum Beispiel in Rapsöl und Margarine) zu ersetzen und

möglichst wenig trans-Fettsäuren (zum Beispiel in Frittiertem) aufzunehmen.^{8,9} Denn eine Ernährung, die reich an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist, schützt vor allem die Herzgesundheit.¹⁰

Tipp: Nehmen Sie vor allem mehr der wichtigen Omega-3-Fettsäuren zu sich! Denn davon essen die Deutschen deutlich zu wenig. Sie stärken neben der Herzgesundheit auch das Immunsystem.

Hier eine Übersicht der Nahrungsquellen für ungesättigte Fettsäuren:

Pflanzliche mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren	Raps-, Walnuss-, Leinöl, Omega-3-Pflanzenöle, Omega-3-Pflanzencremes aus pflanzlichen Ölen und Fetten, (Diät-)Margarine und Streichfette mit viel Omega-3, Walnüsse sowie Leinsamen
Marine mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren	Fetteiche Seefische wie Lachs, Makrele, Sardine, Hering oder Thunfisch
Mehrfach ungesättigte Omega-6-Fettsäuren	Raps-, Maiskeim-, Sonnenblumenöl, Nüsse, Saaten sowie Pflanzencremes, (Diät-)Margarine und Streichfette mit hohem Gehalt an Omega-6
Einfach ungesättigte Fettsäuren	Raps- und Olivenöl sowie daraus hergestellte Margarine und Streichfette

⁸ <https://www.dge.de/presse/pm/fettzufuhr-und-ernaehrungsmitbedingte-krankheiten/>

⁹ Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 1. Auflage 2015, Umschau Braus Verlag

¹⁰ <https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/fachinformationen/trans-fettsauren/>

Rapszüchtung – Tradition und Weitblick



2016 ist das Mendel-Jahr. Geehrt wird damit der Augustinermönch Gregor Mendel, der bekannteste „Erbsenzähler“ der Welt. Er gilt heute als Urvater der Vererbungslehre. 1866 veröffentlichte er seine drei Mendelschen Regeln über den Ablauf der Vererbung. Heute, 150 Jahre später, gelten sie nach wie vor und bilden die Grundlage der klassischen Pflanzenzüchtung – auch für den Raps.

Wie Gregor Mendel sind auch die Rapszüchter von heute Menschen mit Visionen. Sie denken in Zeiträumen von Dekaden. Der Grund hierfür liegt im hohen zeitlichen Aufwand, den es braucht, um eine neue Rapssorte bis zur Markteinführung zu bringen. Rund 12 Jahre dauert ein solches Vorhaben.

So ist es nicht verwunderlich, dass der Grundstein für den Erfolg des Rapsanbaus bereits vor über 40 Jahren gelegt wurde. 1974 gelang der große Durchbruch in der Rapszüchtung. Damals wurde der erste erucasäurefreie Raps (0-Raps/Null-Raps) angebaut. Bis dahin waren die Einsatzmöglichkeiten von Raps und dem daraus gewonnenen Öl aufgrund der negativen Wirkung der Erucasäure auf die menschliche Gesundheit stark eingeschränkt. Erst der Austausch dieser Fettsäure durch die ernährungsphysiologisch wertvolle Ölsäure hat Raps und Rapsöl zu begehrten Rohstoffen der Ernährungsindustrie gemacht.

Bei der Gewinnung von Rapsspeiseöl fällt neben dem Öl so genanntes Rapsschrot bzw. Rapskuchen an. Diese hochwertigen Eiweißträger sind ideale Futtermittel. Doch





auch die Rapssorten nach 1974 eigneten sich nur begrenzt zur Verwendung als Futtermittel, da sie bitter schmeckende Glucosinolate enthielten. 1985 konnten die Rapszüchter mit einer Reduktion des Glucosinolatgehaltes auf unter 10 Prozent des Ausgangswertes (00-Raps/Doppel-Null-/Null-Null-Raps) den zweiten maßgeblichen Erfolg feiern. Damit stand der erfolgreichen Vermarktung der Rapsfuttermittel nichts mehr im Wege.

Die Bedeutung gerade dieses Züchtungsfortschritts und damit auch die Weitsicht der deutschen Rapszüchter werden in den letzten Jahren umso deutlicher, je größer die Wertschätzung für pflanzliches Eiweiß aus heimischer Erzeugung wird. Hatte sich in den letzten Jahrzehnten importiertes Soja als Eiweißquelle Nummer 1 in deutschen Ställen etabliert, wird dies heutzutage sehr stark in Frage gestellt. Stattdessen setzen immer mehr Landwirte aus Gründen der Nachhaltigkeit, zum Schutz der Umwelt und zur Schonung von Ressourcen auf hochwertiges Rapsschrot als Futtermittel.

Die Pflanzenzüchtung hat Raps erst zu einer für die Land- und Ernährungswirtschaft interessanten Pflanze gemacht. Davon profitieren heute neben Land-



wirten und Verbrauchern vor allem auch die Umwelt und die Natur. Die Arbeit der Züchter ist damit lange noch 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. So wird heute bereits ein Öl mit einer ausgezeichneten Fähigkeit zur Langzeithocherhitzung angeboten, da es über einen hohen Rauchpunkt und eine gute Stabilität verfügt. Daher ist es ideal für den Einsatz in der Ernährungsindustrie, dem Ernährungshand-

werk, der Gemeinschaftsverpflegung sowie der Schnellgastronomie. Gewonnen wird das Öl aus dem HO-Raps. Dabei handelt es sich um Rapssorten mit einem hohen Gehalt an einfach ungesättigter Ölsäure (HO = High Oleic) und einem reduzierten Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Eine optimale Ergänzung dazu wären Rapssorten mit einem noch höheren Gehalt an wertvoller alpha-Linolensäure als bisher. Sie könnten die Ausgangsbasis für ein kaltgepresstes Öl sein, das unsere Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren noch deutlich verbessern würde.



GRATIS-APP:

REZEPTE, REZEPTE, REZEPTE

„Rapsöl entdecken. Rezepte, Tipps & mehr“: So heißt die erste App, bei der sich alles um deutsches Rapsöl dreht. Sie steht kostenfrei in den wichtigsten App-Stores zum Download bereit.

Rezepte, Tipps u.v.m. mehr mit Rapsöl gibt es jetzt als kostenlose App. In zehn Kategorien kann man wunderbar nach abwechslungsreichen Rezepten stöbern. Von Salaten und Suppen über kleine Snacks bis hin zu raffinierten Fleisch-, Fisch- oder vegetarischen Gerichten ist für jeden Geschmack etwas dabei. Auch Naschkatzen können sich freuen, denn köstliche Desserts und Kuchen verlocken zum Nachmachen. Wer lieber bewegte Bilder sehen möchte, dem zeigt TV-Köchin Sybille Schönberger in kurzen Videos, wie einfach das Kochen und Backen mit Rapsöl ist. Darüber hinaus wird in der Rapsöl-Kochschule Schritt für Schritt erklärt, wie klassische Zubereitungen mit Rapsöl perfekt und im Handumdrehen gelingen. Dabei wird gleichzeitig erklärt, wie man diese Grundzubereitungen spielend leicht abwandeln kann, um so ganz unkompliziert neue Gerichte zu zaubern. Natürlich können die Lieblingsrezepte als Favoriten markiert oder bei Facebook und Twitter gepostet werden, um sie Freunden vorzustellen. Warenkundliche und ernährungsphysiologische Inhalte runden das Informationsangebot ab. Die mobile Rezept-App gibt es für iOS und Android und sie funktioniert auf Smartphone und Tablet.

Google Play Store

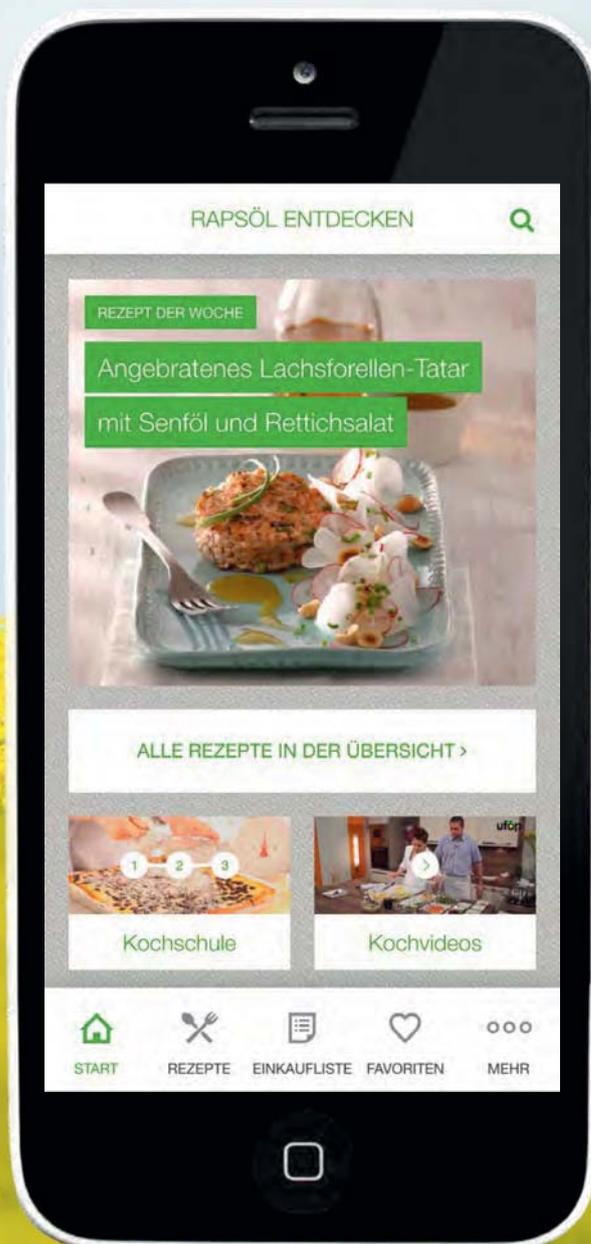


iTunes



Alle Funktionen auf einen Blick:

- Rezept der Woche
- Umfangreiche Rezeptauswahl
- Rezeptversand per E-Mail
- Teilen der Rezepte bei Facebook und Twitter
- Einkaufsliste
- Kochschule mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen
- Kochvideos mit Fernsehköchin Sybille Schönberger
- Ernährungs- und Warenkundeinfos zum Thema Rapsöl
- Favoriten



ZERTIFIZIERT,

NACHHALTIG, KLIMAFREUNDLICH

Wissen Sie, dass dem Dieselkraftstoff in Deutschland Biodiesel beigemischt wird? Falls nicht, sind Sie nicht allein. Laut einer im Januar 2016 vom Marktforschungsinstitut TNS Infratest durchgeführten Umfrage weiß nur rund die Hälfte der Bundesbürger, dass auch Biodiesel mit im Tank ist, wenn man Dieselkraftstoff tankt. Und nur jeder fünfte Befragte weiß darüber hinaus, dass bis zu 7 Prozent beigemischt werden. Das ist übrigens keine Erfindung der Mineralölunternehmen, um Landwirten einen sicheren Absatzmarkt zu bieten, sondern eine Verpflichtung, die 2007 durch das so genannte Biokraftstoffquotengesetz eingeführt wurde.

Neben der Sicherstellung einer größeren Unabhängigkeit von Mineralöl ist der Klimaschutz das zentrale Ziel der Beimischung. Bedingung: Der gesamte „Lebensweg“ des Rohstoffs vom Anbau bis zur Herstellung von Biokraftstoffen muss zertifiziert sein. In Prüflisten werden die Kriterien vorgegeben, die nach EU-Recht auch für Importe gelten. Biokraftstoffe sind damit der Vorreiter beim Klimaschutz und bei der Nachhaltigkeit. Obwohl beim Anbau, bei dem Transport und der Verarbeitung auch Treibhausgase entstehen, sind die Einsparungen enorm. Gesetzlich vorgeschrieben ist eine Treibhausgas-einsparung von mindestens 35 Prozent gegenüber fossilen Kraftstoffen. Tatsächlich schaffte der in Deutschland 2014 beigemischte Biodiesel sogar eine Einsparung von über 50 Prozent und erfüllte damit bereits die erst ab Anfang 2018 geltenden Anforderungen. Rechnet man die CO₂-Einsparung also korrekt um, wurden durch die Verwendung von Biodiesel nicht nur 2,59 Mio. Tonnen, sondern sogar mindestens 3,7 Mio. Tonnen Treibhausgase eingespart. Damit hat allein Biodiesel dazu beigetragen, rund 6 Prozent der Treibhausgase des gesamten deutschen Verkehrs zu reduzieren.

Hergestellt wurde der Biodiesel überwiegend aus Rapsöl. Das stark in der Diskussion befindliche Palmöl und das Sojaöl wurden lediglich in sehr kleinen Mengen verwendet. Neben Biodiesel wird auch so genanntes Hydriertes Pflanzenöl (HVO) eingesetzt, das fast ausschließlich aus Palmöl hergestellt wurde. Auch dieser Biokraftstoff unterliegt einer Nachhaltigkeitszertifizierung gemäß den Vorgaben der Europäischen Union. Der große Anteil von Rapsöl bei der Herstellung von Biodiesel hat noch einen sehr interessanten Nebeneffekt, der ebenfalls der Umwelt zugutekommt. Beim Pressen der Raps-

saat entsteht nämlich nicht nur Rapsöl, sondern auch eine große Menge Rapseiweiß, das als hochwertiges Futtermittel eingesetzt wird. Es ersetzt dabei als Proteinquelle Importe von gentechnisch verändertem Sojaschrot. Man geht aktuell davon aus, dass durch die Nutzung dieser heimischen Eiweißfutterquelle mehr als 1 Mio. Hektar Sojaanbau in Südamerika eingespart werden. Und das alles durch eine kleine Menge Biodiesel, die dem Diesel beigemischt wird.

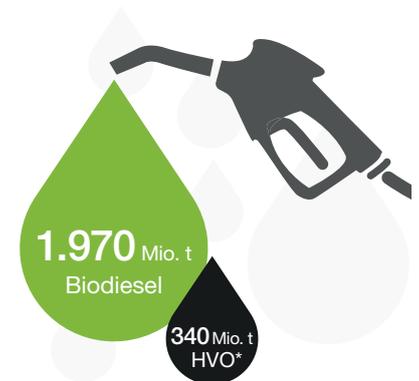
Eingesparte Treibhausgase (THG) durch Biodiesel 2014

Quelle: BAFA, Bericht der Bundesregierung zur Steuerbegünstigung für Biokraftstoffe 2014 | *Hydriertes Pflanzenöl

Einsparung je nach THG-Minderungsstufe

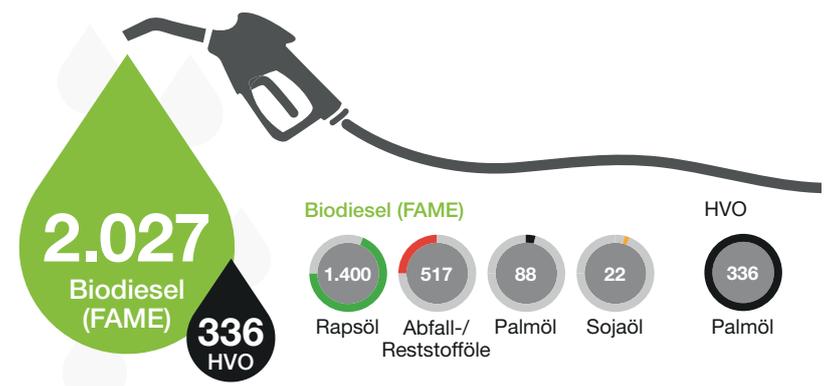


Biodieselabsatz in Deutschland



Biodiesel und HVO 2014

Rohstoffmix und Absatz in Deutschland (in Mio. t) | Quelle: BLE





Blühende Landschaften mit vielen Talenten

Deutschlands schönste Ölquelle, der Raps, blüht in diesem Jahr auf einer Fläche von rund 1,3 Mio. Hektar. Er ist damit hierzulande die mit Abstand wichtigste Öl- und Eiweißpflanze und die Basis für ganz unterschiedliche Produkte, die in unserem Alltag eine überaus bedeutende Rolle einnehmen. Rapsöl dient als hochwertiges Lebensmittel und als Rohstoff für technische Anwendungen. Für Nutztiere ist Rapsschrot oder Rapskuchen hochwertiges eiweißreiches Futter, das in zunehmendem Maße eine Reduzierung des Imports von Sojaschrot ermöglicht. Darüber hinaus ist der Raps wichtiger Bestandteil einer gesunden Fruchtfolge. Es gibt also viele gute Gründe, die für den Anbau von Raps sprechen. Kein Wunder also, dass sich der Rapsanbau so positiv entwickelt hat und seit mehr als 10 Jahren immer rund 10 bis 12 Prozent der deutschen Ackerfläche einnimmt.

Das, was dort in diesen Tagen leuchtend gelb blüht, scheint auf den ersten Blick überall das Gleiche zu sein. Doch der Schein trügt: Denn wie so häufig im Leben kommt es auch beim Raps auf die inneren Werte an. Und die können sich deutlich unterschei-

den. In Deutschland werden neben dem so genannten 00-Raps (Doppel-Null-Raps), der seit Mitte der 80er-Jahre des vergangenen Jahrhunderts den Standard im deutschen Rapsanbau darstellt, auch Rapsorten mit anderen Fettsäuremustern angebaut. Dabei handelt es sich um HO-Raps sowie Eruca-Raps.

Als HO-Raps werden spezielle Rapsorten bezeichnet, die über einen hohen Gehalt an Ölsäure (**H**igh **O**leic) und einen niedrigen Gehalt an alpha-Linolensäure verfügen. So liegt der Anteil der Ölsäure in HO-Raps über 75 Prozent, der Anteil der alpha-Linolensäure hingegen unter 3,5 Prozent. Dieses spezifische Fettsäuremuster macht Öl aus HO-Raps zu einem perfekten Spezialisten für die Langzeithocherhitzung. Immer dann, wenn extrem hohe Temperaturen gefragt und höhere Temperaturen über eine lange Zeit erforderlich sind, ist das ein Fall für HO-Öl. Aus diesem Grund findet es seine Anwendung in der Ernährungsindustrie, dem Ernährungshandwerk und vor allem in der Gemeinschaftsverpflegung und der Schnellgastronomie. Der Markt für HO-Raps



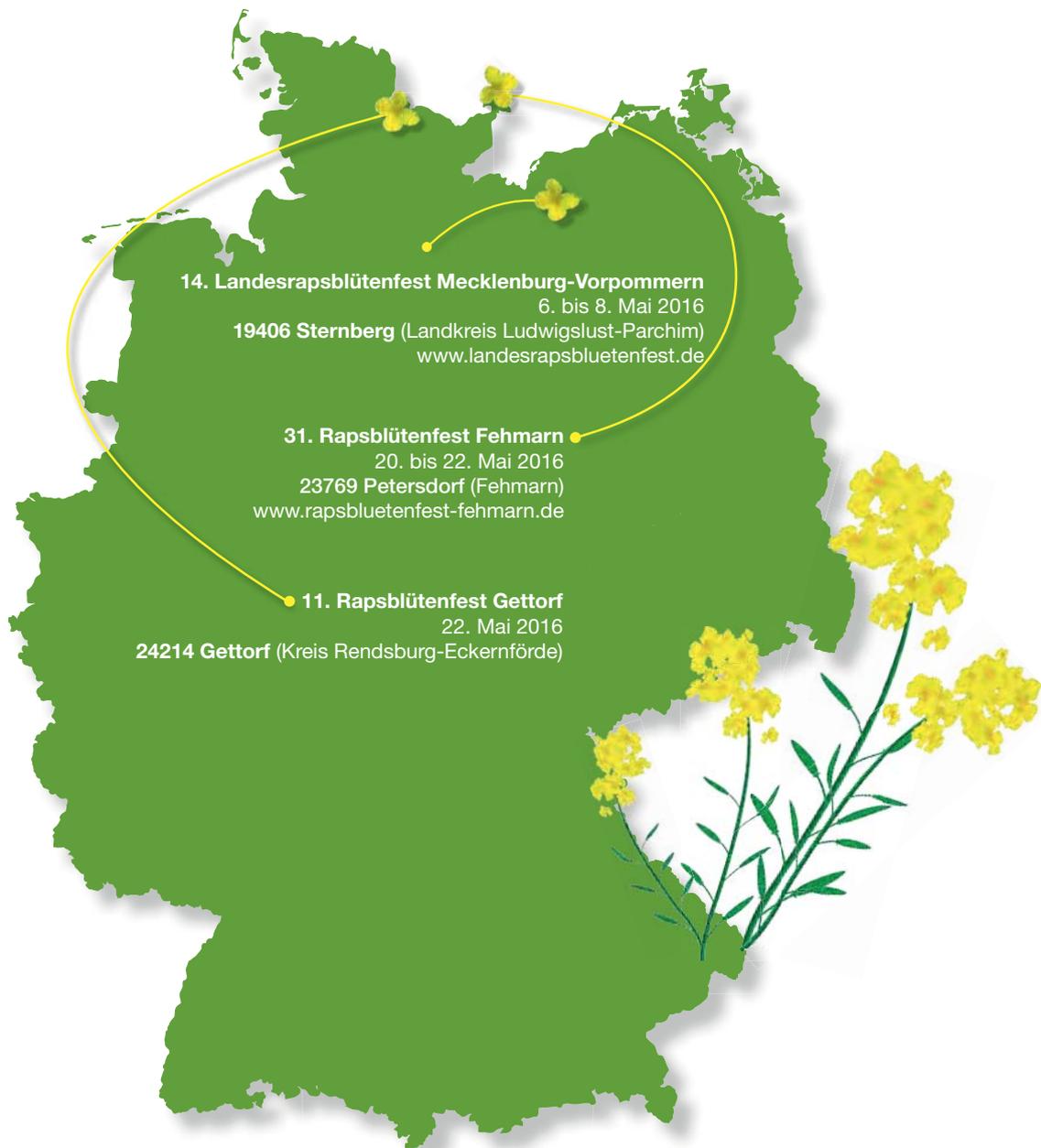


befindet sich im Aufbau und hat ein großes Entwicklungspotenzial. Diese Qualität wird ausschließlich im Vertragsanbau erzeugt.

Ebenfalls im Vertragsanbau wird Erucaraps kultiviert. Diese auch als HEAR-Raps (High Erucic Acid Rapeseed) bezeichneten Sorten werden speziell und ausschließlich für die oleochemische und die Kosmetikindustrie angebaut. Erucaraps weist in seinen Fettsäuremustern

rund 55 Prozent Erucasäure auf. Dies ist eine Fettsäure, die im ursprünglichen Raps vorhanden war und in den 1970er-Jahren aus dem Raps herausgezüchtet wurde. Erst nach diesem Züchtungsschritt nahm die Erfolgsgeschichte von Rapsöl in der Ernährung ihren Anfang. Doch in einigen industriellen Bereichen ist Erucasäure unverzichtbar. Sie bildet zum Beispiel die Grundlage für Schaumregulatoren, wie man sie in Waschmitteln oder bestimmten Kosmetikprodukten benötigt. Auch bei der Synthese von Kunstfasern oder der Herstellung von Schmiermitteln kommt Erucasäure zum Einsatz.





Rapsblütenfeste in Deutschland

An vielen Orten in Deutschland beeindruckt im Mai wieder die Rapsfelder mit ihrer leuchtend gelben Blütenpracht. Auf fast 1,4 Mio. Hektar strahlen Deutschlands schönste Ölfelder mit der Sonne um die Wette, bevor Sie in ein paar Wochen abgeerntet und zu hochwertigem Rapsöl verarbeitet werden. Bis dahin lädt das Naturspektakel aber noch viele Ausflügler zu ausgedehnten Radtouren und Spaziergängen ein.

Im Frühling pünktlich zur Rapsblüte finden diverse Rapsblütenfeste statt. Egal, ob seit Jahren fest im Veranstaltungskalender etabliert oder noch ganz neu. In einigen Regionen blicken diese Feste und die Wahl der Rapsblütenkönigin auf eine lange Tradition zurück.

Auf der sonnenreichen Ostsee-Insel Fehmarn wird in diesem Jahr bereits das 31. Rapsblütenfest gefeiert. Es ist das Frühlingshighlight, das alljährlich im Mai in Petersdorf gefeiert wird. Drei Tage lang wird dort die Krönung der Rapsblütenkönigin und -prinzessin mit einem bunten Festprogramm begleitet.

Die Rapsblütenkönigin repräsentiert und vertritt die Insel Fehmarn und natürlich die Landwirtschaft und speziell die Rapsverarbeitung bei wichtigen gesellschaftlichen Anlässen.

Die traditionelle Wahl der Rapsblütenkönigin ist nicht nur auf Fehmarn ein Highlight der Festivitäten. Damit Sie mitfeiern können, haben wir eine kleine Auswahl der schönsten Feste Deutschlands für Sie zusammengestellt.

In diesen Tagen werden junge Frauen zu anmutigen Botschafterinnen unserer wichtigsten heimischen Ölpflanze gewählt. Wir haben dieses Mal mit der amtierenden Rapsblütenkönigin der Insel Fehmarn gesprochen. Lesen Sie mehr dazu in unserem Interview auf der folgenden Seite.



Interview

mit **Christine Köneke, Rapsblütenkönigin Insel Fehmarn 2015–2016**

Welche Eigenschaften muss eine Kandidatin besitzen, um Rapsblütenkönigin von Fehmarn zu werden?

Zu einer Rapsblütenkönigin gehört weitaus mehr, als in Kleid und Schärpe gut auszusehen. Bei der Wahl einer neuen Repräsentantin wird darauf geachtet, ob diese die Insel Fehmarn und auch den Raps gut vertreten kann. Dabei ist es von Vorteil, wenn man auf der Ostseeinsel aufgewachsen ist und sich mit Landwirtschaft auskennt. Weitere Eigenschaften, die eine Kandidatin mitbringen sollte, sind Humor, Offenheit gegenüber Neuem und ein gesundes Selbstbewusstsein, um auch größere Bühnenauftritte zu meistern.

Warum haben Sie sich für das Amt beworben und wie haben Sie sich darauf vorbereitet?

Von Anfang an fand ich es spannend, quer durch Deutschland und noch weiter zu reisen, um unsere Ostseeinsel zu repräsentieren. Bei jedem Rapsblütenfest lernt man neue Königinnen und Einheimische kennen, die einen für ihre Region begeistern. Vor meinem allerersten Auftritt beim Rapsblütenfest auf Fehmarn war ich besonders aufgeregt, da ich noch nie vor so viel Publikum gestanden hatte. Es gibt bei uns keine Generalprobe oder Ähnliches, da helfen nur ein kleiner Spickzettel und ein Glas Sekt, um die Aufregung zu überwinden.

Welche Aufgaben kommen auf eine Rapsblütenkönigin während ihrer Amtszeit zu?

Als Rapsblütenkönigin hat man im Wesentlichen die Aufgabe, den Menschen die Urlaubsinsel Fehmarn, aber auch den Raps als Produkt näherzubringen. Auf den verschiedensten Festen dürfen wir Grußworte halten, in denen wir von unserer schönen Insel erzählen

und erklären, wie Raps angebaut wird und welche Produkte daraus entstehen. Hinzu kommen noch zahlreiche Interviews und Pressefotos, so dass man sich schon fast wie eine Prominente fühlt. Für unsere kleinsten „Fans“ haben wir immer Autogrammkarten dabei und die Kinder freuen sich meist riesig, eine „echte“ Königin kennen gelernt zu haben.

Was ist für Sie das Besondere an Raps?

Raps hat für mich viele tolle Eigenschaften. Ich selbst backe sehr gerne und dafür eignet sich Rapsöl besonders gut, da es geschmacksneutral und durch die ungesättigten Fettsäuren sehr gesund ist. Außerdem steht der Raps für meine Heimat; es ist sehr beeindruckend, wenn in der „fünften Jahreszeit“ die ganze Insel gelb blüht und nach Raps duftet. Im vergangenen Mai hatte das Rapsblütenkönigshaus die Ehre, einen Rundflug über die Insel zu machen. Das war sehr aufregend und von oben konnte man bestaunen, welchen großen Teil der Raps in der Landwirtschaft auf Fehmarn einnimmt.

Wie wichtig ist der Rapsanbau in Ihrer Heimatregion?

Auf Fehmarn wird Raps als Vorfrucht für Brotweizen sehr geschätzt. Auf jedem vierten Feld auf der Insel steht Raps, auf etwa 50 Prozent Weizen, auf der restlichen Fläche wachsen Wintergerste und Kohl. Getreide und Raps ergänzen sich hervorragend, bringen überdurchschnittliche Erträge und gute Qualität. Raps gilt als „Gesundfrucht“ – auch im Hinblick auf die Ackerfuchsschwanz-Problematik – und ist daher unverzichtbar. Auch der Tourismus erfreut sich am Raps. Die Rapsblüte im Mai wird auf Fehmarn gern als „fünfte Jahreszeit“ beworben.

Welche Tipps und Anregungen möchten Sie der kommenden Rapsblütenkönigin mit auf den Weg geben?

Meiner Rapsblütenprinzessin Jessica wünsche ich, dass sie unsere Insel auch weiterhin mit so viel Spaß und Freude an der Sache vertritt. Sie selbst sagt immer, dass eine Königin ihr Amt mit Herzblut erfüllen muss, und dies trifft auch voll und ganz auf sie zu, so dass ich das „Zepter“ bei meiner Abdankung unbesorgt in ihre Hände legen kann.

Bitte geben Sie unseren Leserinnen und Lesern doch noch einen regionalen Rezepttipp mit Rapsöl.

Während meiner Amtszeit durfte ich viele tolle Rezepte mit Raps kennen lernen und auch verkosten. Es gibt eine riesige Bandbreite von Leckereien; von Rapswurst, bei der das Schweinefett durch Rapsöl ersetzt wird, über Rapshonigbrot bis hin zu „Rapsi“, einem alkoholischen Getränk mit einer rapsblüten Farbe. Mein Lieblingsrezept sind fehmarische Kröpel. Traditionell wurden sie während der Weizenernte für die Bauern gebacken, damit diese sich für die Arbeit auf dem Feld stärken konnten. Die Zutaten: 500 g Mehl, 500 g Magerquark, 175 g Zucker, 1 Pck. Backpulver, 6 Eier, Rosinen nach Bedarf, 1 ½ Tassen raffiniertes Rapsöl. Aus den Zutaten einen geschmeidigen Rührteig herstellen, mit einem Esslöffel „Bällchen“ abstechen und in heißem Rapsöl ausbacken. Backzeit ca. 6–7 Min., auf Küchenkrepp abtropfen lassen und in Zucker wälzen. Ca. 55 Stück, je nach Größe. Am besten noch warm genießen, einfach lecker!

Frau Köneke, wir danken Ihnen für das Interview und wünschen Ihnen für die verbleibende Zeit Ihrer Regentschaft weiterhin viel Erfolg und Spaß!



www.ufop.de
www.deutsches-rapsoel.de
www.facebook.com/Rapsoelentdecken