

# Rapsöl

## Swiss Omega Power®

### Inhaltsstoffe:

- ca. 7 % **gesättigte Fettsäuren**
- ca. 63 % **Ölsäure** 1-fach ungesättigt (Omega 9)
- ca. 16 % **Linolsäure** 2-fach ungesättigt (Omega 6)
- ca. 9% **Alpha-Linolensäure** 3-fach ungesättigt (Omega 3)
- Keine **Gamma-Linolensäure** 3-fach ungesättigt (Omega 6)
- ca. 55 mg **Vitamin E** pro 100ml Öl
- **Begleitstoffe:** Vitamin E und Vitamin A, Karotinsäure, Provitamin A

### Verfügbarkeit:

Leinöl ist immer Verfügbar, eine schlechte Ernte oder eine grosse Nachfrage kann die Verfügbarkeit beeinflussen.

### Haltbarkeit:

**Bei kühler und dunkler Lagerung ca. 12 Monate**

### Allgemeines:

Raps gehört zur Familie der Kohlartern, genauer gesagt zu den Kreuzblütlern. Die Rapsamen enthalten ca. 35 - 45% Öl. Sie werden schon seit rund 2000 Jahren genutzt und systematisch angebaut, zuerst in den Ursprungsländern der Pflanze (Asien, Mittelmeerraum). Hauptanbauländer sind heute Indien, China, Kanada sowie das nördliche Europa. Raps gilt als wichtigste Ölpflanze der klimatisch gemässigten Zonen der Erde.

Was nach dem wirtschaftlichen Erfolg noch aussteht, ist ein Siegeszug in der Gunst des gesundheitsbewussten Verbrauchers. Vor allem die Ernährungswissenschaft könnte dies ermöglichen. Raps spendet nämlich ein Öl der Superlative. Es hat sich als das Speiseöl mit dem geringsten Anteil an gesättigten Fettsäuren herausgestellt, enthält also in der Summe den höchsten Anteil an ungesättigten Fettsäuren. Hinzu kommt eine weitere Spezialität des Rapsöls, durch die in den USA ein richtiggehender "Run auf Raps" ausgelöst wurde: Untersuchungen haben ergeben, dass gerade die einfach ungesättigten Fettsäuren, so vor allem die Ölsäure (woran der Rapsamen besonders reich ist), die Blutcholesterinwerte überaus günstig beeinflussen. Cholesterin gehört zu den auffälligsten Risikofaktoren für den Herzinfarkt aufgrund von Arterienverengungen. Rapsöl, so haben zahlreiche wissenschaftliche Studien gezeigt, verbessert die Balance der Blutfette, d.h. es erhöht bestimmte, hoch erwünschte und risikomindernde Fetteiweisskörper im Blut (HDL-Cholestrin). Des Weiteren haben Untersuchungen zu dem überraschend positiven Schluss geführt, dass Rapsöl auch einen günstigen Effekt auf die Blutzuckerregulierung hat (Erwachsenen-Diabetes).

### Verwendung:

#### **Allgemeines**

Rapsöl, das wohl am meisten verbreitete Pflanzenöl in Mitteleuropa, ist zugleich auch eines der gesündesten Öle. So enthält Rapsöl ca. 9% Alpha-Linolensäure und ist damit eine gute Quelle dieser lebenswichtigen Omega-3-Fettsäure. Darüber hinaus enthält Rapsöl auch bemerkenswerte Mengen an Vitamin E (23 mg/100g Öl), Beta-Karotin (3 mg), Vitamin K (150 mcg), Lecithin (bis zu 0.5 Prozent) sowie weitere so genannte sekundäre Pflanzenstoffe.

#### **als Speiseöl**

Rapsöl ist ein "Universalöl", das zum Braten und für Salate gleichermassen geeignet ist. Es wird in Kombination mit Ei- und Milchprodukten nicht bitter, ist also für die Herstellung von Mayonnaise und Marinaden geeignet.

Der hohe Gehalt an einfach ungesättigten Fettsäuren macht es zu einem guten Bratfett, der 9%ige Anteil dreifach ungesättigten Fettsäuren (Alpha-Linolensäure) zu einem gesunden Salatöl. Wer kein Olivenöl mag, hat mit Rapsöl eine besonders wertvolle Alternative.

## **andere Anwendungen**

Rapsöl wird auch als technisches Öl verwendet. Zum einen eignet es sich hervorragend in der Verlustschmierung bei Kettensägen, zum andern als Kraftstoff für Motoren.

Der Hauptvorteil bei der Verlustschmierung mit Rapsöl besteht darin, dass das Rapsöl 100% biologisch abbaubar ist. Vor allem bei Kettensägen, die im Wald eingesetzt werden, ist das ein wichtiger Punkt, sind unsere Wälder doch bekanntlich die grössten Trinkwasser-Reservoirs. Der seit geraumer Zeit aufkommenden Forderung nach alternativen Energiequellen kommt das Rapsöl sehr entgegen. Denn Rapsöl als Motorenkraftstoff ist besonders interessant. Rapsöl ist 100% CO<sub>2</sub>-neutral, das heisst, es wird beim Verbrennen nur soviel CO<sub>2</sub> erzeugt, wie die Pflanze aufgenommen hat, um das Öl zu bilden. Rapsöl erzeugt viel weniger Russ als Dieselmotoren. Auf der technischen Seite ist die Möglichkeit vorhanden, herkömmliche Dieselmotoren auf Pflanzenötauglichkeit umzubauen. Vor allem kaltgepresstes Pflanzenöl hat eine sehr hohe, vorteilhafte Energie-Bilanz.

# **Rapsölrezepte**

## **Spaghettini mit Thunfisch**

1	Stk	Gemüsezwiebel	Die geschälte Gemüsezwiebel in Würfel schneiden, Rapsöl und Butter erhitzen und die Zwiebelwürfel in dem Öl-Butter-Gemisch glasig werden lassen. Die fein geschnittene Petersilie sowie den abgetropften und zerteilten Thunfisch zugeben. Etwas Rindfleischbrühe und Wasser zugeben und alles ca. 30 Minuten köcheln lassen. Die Spaghettini nach Packungsanweisung "al dente" kochen, abgiessen und in einer Schüssel mit etwas <b>Rapsöl</b> vermengen. Die eingekochte Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und über die Spaghettini giessen.
50	ml	<b>Rapsöl</b>	
50	Gramm	Butter	
½	Bund	Petersilie	
200	Gramm	Thunfisch in Öl	
		Rindfleischbrühe	
600	Gramm	Spaghettini	
		Salz, Pfeffer	

## **Mayonnaise**

2	Stk	Eigelb	Alle Zutaten müssen Zimmertemperatur haben. Das leicht gesalzene Eigelb mit einem Mixer schaumig schlagen und das <b>Rapsöl</b> zunächst tropfenweise hinzufügen, später etwas schneller. Wird das Öl zu schnell beigefügt, gerinnt das Ganze. Wird die Konsistenz zu fest, tropfenweise Essig dazugeben.
2	EL	Essig oder Zitrone	
250	ml	<b>Rapsöl</b>	
		Salz	

## **Marinade**

1	Stk	Salatkopf	Alle Zutaten cremig schlagen und über den Salat giessen, vermengen und servieren.
4	EL	<b>Rapsöl</b>	
2	EL	Essig	
1	Prise	Zucker	
2	Prisen	Salz	
1	Prise	Pfeffer	

## **Salatsauce mit saurem Rahm**

1	Becher	Sauerrahm	Alle Zutaten vermischt ergeben eine cremige, auch bei Kindern beliebte Salatsauce. Sie passt zu jedem Blattsalat.
3	EL	<b>Rapsöl</b>	
2	EL	Essig oder Zitrone	
1	Prise	Salz	

### Schnittlauchpesto

100	ml	<b>Rapsöl</b>	Den Schnittlauch sehr fein schneiden, zusammen mit dem Öl in ein Glas füllen, nach Geschmack salzen und gekühlt aufbewahren.
4	Bund	Schnittlauch	
¼	TL	Kräutersalz	

### Puszta Pouletschenkel (für 4 Personen) mariniert

2 – 3	Stk	Knoblauchzehen	<p>Den Knoblauch schälen, die Chilischote halbieren, die Kerne entfernen und zusammen mit den Thymianblättern mit einem Wiegemesser fein schneiden. Mit Aprikosenkonfitüre, Tomatenmark, Senf, Essig, Paprika, Pfeffer und Koriander vermischen und das <b>Rapsöl</b> unterrühren.</p> <p>Die Hähnchenkeulen waschen, trocken tupfen und mit der Marinade einreiben. Übereinander legen und zugedeckt einige Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.</p> <p>Entweder auf dem Holzkohलगrill oder in einem Haushaltsgrill auf jeder Seite jeweils 10-15 Minuten goldbraun und knusprig grillen.</p>
1	Stk	rote Chilischote	
1	TL	frische Thymianblätter	
1	EL	Aprikosenkonfitüre	
2	EL	Tomatenmark	
1	EL	scharfer Senf	
1	EL	Paprika, edelsüss	
1	EL	Rotweinessig	
½	TL	gehackte Pfefferkörner	
5		gehackte Korianderkörner	
5	EL	<b>Rapsöl</b>	
8	Stk	fleischige Pouletschenkel	

### Wachauer Aprikosenkuchen

600	Gramm	Aprikosen	<ol style="list-style-type: none"> <li>Die Aprikosen waschen, halbieren und entkernen. Den Backofen auf 180°C vorheizen.</li> <li>Eigelb, Puderzucker und Vanillezucker schaumig schlagen. 2cl Aprikosenlikör und die 180 ml <b>Rapsöl</b> dazu giessen. In einer zweiten Schüssel das Eiweiss steif schlagen, dabei nach und nach den Zucker in kleinen Mengen langsam begeben und so lange weiter schlagen, bis der Schnee schnittfest und glänzend ist. Zum Schluss die Speisestärke gleichmässig unterrühren.</li> <li>Ein Drittel des Eischnees auf die Eigelbmasse häufen, Mehl, Backpulver und Mandeln darüber streuen und alles gleichmässig verrühren. Den restlichen Eischnee locker unter den Teig heben und in eine mit <b>Rapsöl</b> gefettete und mit dem Paniermehl bestreute Springform von 26 cm Durchmesser füllen. Die Oberfläche glatt streichen und die Aprikosenhälften mit den Schnittflächen leicht in den Teig drücken. Auf der mittleren Schiene im heissen Backofen während 45 - 50 Minuten goldbraun backen.</li> <li>Die Aprikosenkonfitüre durch ein Sieb passieren und mit dem restlichen Aprikosenlikör erhitzen. Den noch warmen Kuchen rundherum damit glasieren. 1 EL <b>Rapsöl</b> in einer Pfanne erhitzen und die Mandelplättchen darin goldbraun rösten. Den Kuchenrand damit bestreuen. Die Oberfläche des Kuchens mit einigen Mandelplättchen und Minzeblättern verzieren.</li> </ol>
4		Eigelb	
120	Gramm	Puderzucker	
1	EL	Vanillezucker	
4	cl	Aprikosenlikör	
180	ml	<b>Rapsöl</b>	
4		Eiweiss	
80	Gramm	Zucker	
1	EL	Speisestärke	
150	Gramm	Mehl	
1	TL	Backpulver	
60	Gramm	geschälte, geriebene Mandeln	
100	Gramm	Aprikosenkonfitüre	
50	Gramm	Mandelplättchen	
1	EL	<b>Rapsöl</b>	
einige		kleine, frische Minzenblätter	
2	EL	Crème fraîche	
		<b>Rapsöl</b> und Paniermehl für die Form	

## Wildkräutersalat mit Bratkartoffeln und Meerrettichsauce

<u>Für den Salat</u>		
200	Gramm	gemischte Wildkräuter, z.B. Löwenzahn, Gänseblümchen, Brunnenkresse, Sauerampfer, Rucola, Kapuzinerkresse
4		Frühlingszwiebeln
1	Bund	Radieschen
1		handvoll versch. Sprossen, z.B. Mung, Rettich, Kichererbsen, Bockshornklee
3		hart gekochte Eier
<u>Für die Bratkartoffeln</u>		
1		grosse festkochende Kartoffel
4	EL	<b>Rapsöl</b>
1		Knoblauchzehe
1		Rosmarinzweig
		Salz, weisser Pfeffer
<u>Für die Meerrettichsauce</u>		
1	EL	Apfelessig
2	EL	Weinessig
4	EL	<b>Rapsöl</b>
1 – 2		frisch geriebene Meerrettiche
	etwas	Weisswein

1. Die Wildkräuter verlesen, gründlich waschen und gut trocken tupfen. Von den Frühlingszwiebeln Wurzeln und grüne Enden entfernen und die Zwiebeln schräg in dünne Scheiben schneiden. Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Alles in eine Schüssel geben und mit den Sprossen bestreuen. Zum Schluss die geschälten, in Scheiben geschnittenen Eier untermischen.
2. Für die Bratkartoffeln die Kartoffel waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne das Rapsöl mit der ungeschälten Knoblauchzehe und dem Rosmarinzweig erhitzen und die Kartoffelwürfel darin wenige Minuten goldbraun und knusprig braten. Auf ein Sieb schütten und gut abtropfen lassen. Knoblauch und Rosmarin entfernen und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.
3. Für die Meerrettichsauce beide Essigsorten, Weisswein und Salz verrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat. Dann unter ständigem Rühren mit einem kleinen Schneebesen das **Rapsöl** dazu giessen. Den Meerrettich unter die cremige Salatsauce rühren und den Salat damit anmachen. Mit den Bratkartoffeln bestreuen und servieren.

## Gemischter Salat mit zweierlei Dressing

1	Kopf	Friséesalat	<p>3 EL <b>Rapsöl</b> in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch dazu pressen.</p> <p>Das Toastbrot in Würfel schneiden, zugeben und goldbraun rösten.</p> <p>Salat putzen und in Stücke zupfen, Paprika in Würfel, Zucchini in dünne Scheiben, Champignons in Viertel, Tomaten in Achtel schneiden.</p> <p>Salatzutaten vermischen und in eine Schüssel geben. Für die Vinaigrette:</p> <p>Das restliche <b>Rapsöl</b>, Essig, Salz und Pfeffer vermischen und über den Salat geben.</p> <p>Mit den Brotwürfeln anrichten.</p>
1	Stk	Knoblauchzehe	
6	EL	<b>Rapsöl</b>	
2	Scheiben	Vollkorntoast	
1	gelbe	Paprika	
150	Gramm	Champignons	
3	Stk	Tomaten	
1	Stk	Zucchini	
4	EL	Essig	
		Salz, Pfeffer	