Warum die Rapsodie in Gelb so gesund ist

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **89 (2011)**

Heft 11

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-725954

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Warum die Rapsodie in Gelb so gesund ist

Raps ist der wichtigste Speiseöllieferant in der Schweiz. Die gesamte Anbaufläche beträgt bei uns ungefähr 20 000 Hektaren, was der Fläche von rund 30 000 Fussballfeldern entspricht.

Bilder: Oliver Roth/Betty Bossi

Rap ist ein Sprechgesang und Teil der Kultur des Hip-Hop. Raps, Brassica napus, gehört zur Familie der Kohlarten, genauer gesagt zu den Kreuzblütlern (Brassicaceae) und ist eine wirtschaftlich bedeutende Nutzpflanze. Genutzt werden die Samen vor allem zur Gewinnung von Rapsöl.

So unüberhörbar der Erste, so unübersehbar der Zweite. Jedes Jahr im April und Mai verwandeln die blühenden Rapsfelder die Schweizer Landschaft in ein Bild von Van Gogh. Eine Rapsodie in Gelb. Diese Pracht erfreut übrigens nicht nur uns, sondern auch eine ganze Menge von Insekten, darunter vor allem die Bienen. Rapsblüten sind eine der wichtigsten und ergiebigsten Nektarquellen für Honigbienen.

Brassica napus wurde schon vor Jahrhunderten wegen des hohen Ölgehaltes seiner Samenkörner kultiviert. Allerdings war das Lampenöl um einiges beliebter als das Speiseöl, weil die bittere Erucasäure von Raps nicht eben angenehm im Gaumen war. Seit man der Pflanze ihren Bitterstoff weggezüchtet hat, ist Rapsöl in der Küche sehr beliebt geworden. Vor allem auch, weil es als eines der gesündesten Speiseöle gilt.

Rapsöl kann warm oder kalt gepresst werden. Kalt gepresstes Öl wird schonender hergestellt und ist darum intensiver in Geschmack und Farbe; es ist hell, goldgelb und schmeckt nussig, fruchtig, ein bisschen nach Apfel und Birne. Deshalb passt es hinreissend zu Salaten aller Arten. Und eignet sich perfekt für Marinaden, weil es – im Gegensatz zu Olivenöl – in der Verbindung mit Ei und Milchprodukten keinen Hauch von Bitterkeit hinterlässt. Und so läuft es auch bei der Zubereitung der berühmtesten aller kalt gerührten Saucen, der Mayonnaise, wie geschmiert. Kalt gepresste Öle, das gilt für alle Sorten, sollten möglichst kühl und dunkel gelagert werden. Und nicht länger als ein Jahr.

Penne mit Winterpesto

Hauptspeise für 2 Personen
Vor- und Zubereitungszeit:
ca. 30 Min.

Zutaten
50 g Kürbiskerne
2 Bund glattblättrige Petersilie
je 1 Esslöffel Majoran und Thymianblättchen
1 Knoblauchzehe
1¼ TL Salz, wenig Pfeffer
50 g getrocknete Tomaten in Öl, abgetropft
40 g Sbrinz
1 unbehandelte Orange
2 dl Rapsöl
250 g Vollkorn-Penne
Salzwasser, siedend

Zubereitung
➜ Kürbiskerne in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. rösten, abkühlen.
➜ Kürbiskerne fein hacken. Kräuter fein schneiden, Knoblauchzehe pressen oder die Zutaten in einem Cutter pürieren, in eine Schüssel geben, würzen.
➜ Tomaten in feine Streifen schneiden, Sbrinz fein reiben, beigeben. Von der Orange die Schale abreiben, beigeben. Öl unter Rühren nach und nach dazugiessen, mischen.
➜ Teigwaren al dente kochen, abtropfen, in die Pfanne zurückgeben. Hälfte des Pestos daruntermischen, anrichten.

Restliches Pesto in ein sauberes Einmachglas füllen. Haltbarkeit: gut verschlossen im Kühlschrank ca. 5 Tage, im Tiefkühler ca. 2 Monate.

Energiewert/Person:
ca. 6081 kJ/1454 kcal
Fett 108 g; Eiweiss 28 g; Kohlenhydrate 92 g

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.

Was Rapsöl bewirkt

Allergien
Raps ist selten Auslöser einer Nahrungsmittel- oder Kontaktallergie. Wegen des immer häufigeren Anbaus von Raps nehmen allerdings inhalative Allergien gegen Rapspollen zu. Auch Asthma kann dadurch ausgelöst werden. In der Regel jedoch werden nur in Anbaugebieten merkliche Pollenmengen nachgewiesen.

Cholesterin
Menschen mit erhöhten Blutfettwerten sollten ihren Konsum von tierischen Fetten und fettreichen tierischen Lebensmitteln senken, weil diese überwiegend gesättigte Fettsäuren enthalten, die den Cholesterinspiegel erhöhen. Dasselbe gilt für feste Pflanzenfette wie Kokosfett, Palmfett und gehärtete Fette. Letztere können zudem schädliche Transfettsäuren enthalten. Gute Alternativen sind Pflanzenöle mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren wie Oliven- und Rapsöl.

Diabetes
Ein Deziliter Rapsöl schlägt mit 0,0 Broteinheiten zu Buche. Für Diabetiker stellt Rapsöl damit kein Problem dar.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen
In Rapsöl finden sich ein hoher Anteil an ungesättigten Fettsäuren und Vitamin E. Perfekt für Herz und Gefässe ist es aber besonders wegen seines hohen Gehalts an wertvoller Alpha-Linolensäure. Diese dreifach ungesättigte Fettsäure aus der Reihe der Omega-3-Fettsäuren ist eine Vorstufe der Fischöle, deren vorbeugende Wirkung gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen bekannt ist.

Übergewicht
Wie alle Öle weist natürlich auch Rapsöl mit 91,0 Gramm pro 100 Gramm einen sehr hohen Fettanteil aus. Dass in 100 Gramm Öl dann aber 891 Kalorien stecken, ist zu beachten. Wer auf die Linie achten muss (oder will), sollte Rapsöl daher sparsam verwenden.

Verdauung
Rapsöl gibt gekochtem Gemüse nicht nur einen wunderbaren Geschmack, es hilft zudem dem Körper, beim Verdauen die fettlöslichen Vitamine aufzunehmen.

Fachliche Beratung:
Marianne Hug, dipl. phil. II, Ernährungswissenschafterin, Zürich