

Raps

Brassica napus L.



Raps ist eine ein- bis zweijährige, krautige, blaugrüne Pflanze aus der Familie der Kreuzblütler. Sie kann 60 bis 140 cm hoch werden. Die leuchtend gelben Blüten zeigen Ihre volle Pracht ab April bis Mai. Raps dient als wichtiger Nektarlieferant für Honigbienen. Die schwarzen Samen enthalten etwa 40 bis 50 % fettes Öl.

Rapsöl – Das Vielseitige

Noch vor wenigen Jahrzehnten fand Rapsöl in der Humanernährung wenig Verwendung. Grund dafür war der hohe Gehalts an schädlicher Erucasäure. Dank Züchtung enthalten modernen Sorten nun weniger als 0,5% davon und das Öl kann durch wertvolle Inhaltsstoffe punkten: Kalt gepresstes, naturbelassenes Rapsöl hat eine goldgelbe Farbe und schmeckt mild und leicht nussig. Es ist besonders reich an Vitamin E (55mg/100ml) und an sekundären Pflanzenstoffen wie Carotinoiden.

Für die menschliche Ernährung außerdem interessant ist die Fettsäurezusammensetzung. Das Öl enthält durchschnittlich 63 % der einfach ungesättigten Ölsäure, 20 % der zweifach ungesättigten Linolsäure (Omega 6) und 9 % der dreifach ungesättigten Linolensäure (Omega 3). Damit besteht ein ernährungsphysiologisch vorteilhaftes Verhältnis von Omega3- zu Omega6- Fettsäuren.

Kühl und dunkel gelagert ist es bis zu 12 Monaten haltbar, nach Anbruch sollte es in 1- 2 Monaten verbraucht werden.



Verwendung

Unser Rapsöl wird in einem schonenden Verfahren kalt gepresst (unter 40° C), damit seine wertvollen Inhalts- und Geschmacksstoffe erhalten bleiben.

In der Küche: Rapsöl hat durch seinen hohen Ölsäuregehalt einen höheren Rauchpunkt als die meisten anderen kalt gepressten Öle und ist deshalb bis ca. 190° C erhitzbar und für leichtes Anbraten, Kochen, Backen und Dünsten geeignet, aber ebenso für die Kalte Küche.

Rezeptvorschlag 1: Quark-Öl-Teig (falscher Hefeteig)

- 150g Quark
- 5 Esslöffel Milch
- 6 Esslöffel Rapsöl
- 300g Mehl
- 1 Päckchen Vanillinzucker (für süßes Gebäck; für herzhaftes Gebäck Zucker weglassen)
- 75g Zucker, - 1 Prise Salz
- 1 Päckchen Backpulver

Quark, Milch, Öl(Zucker, Vanillinzucker), Salz mit dem Mixer verrühren. Etwa 200g Mehl dazugeben und unterrühren. Das restliche, mit dem Backpulver vermischte Mehl unterkneten. Dieser Teig ist eine schnelle und unkomplizierte Alternative für Hefeteig. Daraus kann man sowohl Kuchen als auch herzhaftes Gebäck wie Zwiebelkuchen und Pizza backen.

Rezeptvorschlag 2: Mediterranes Grillgemüse

- 1 kleine Aubergine,
- je 1 rote & 1 gelbe Paprikaschote
- 1 grüne und eine gelbe Zucchini,
- 4 Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Peperoni, entkernt, in Streifen o. Ringe geschnitten

Für die Marinade:

- 150 ml Rapsöl
- 1 Esslöffel Senf
- 2 bis 4 gepresste Knoblauchzehen
- fein gehackter Thymian, Rosmarin, Basilikum, Salz
- Saft einer Zitrone,
- 1 Teelöffel Akazienhonig
- 1 Teelöffel grob geschroteter bunter Pfeffer

Gemüse mit Marinade vermischen und 1 Stunde unter mehrmaligem Wenden durchziehen lassen. Danach im vorgeheizten Herd ca.20 min bei 120° C unter Wenden rösten, bis es gar ist (eventuell zwischendurch noch etwas Öl darüber träufeln).