

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 89 (2011)
Heft: 11

Artikel: Warum die Rapsodie in Gelb so gesund ist
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-725954>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 18.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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.



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, begeben. Von der Orange die Schale abreiben, begeben. Öl unter Rühren nach und nach dazugiessen, mischen.
- Teigwaren al dente kochen, abtropfen, in die Pfanne zurückgeben. Hälfte des Pestos daruntertermischen, 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

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,
Ernährungswissenschaftlerin, Zürich

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen
in Zusammenarbeit mit Coop.

coop