

# Raps

## Hat die Schweiz ein Ölvorkommen?

Erdöl hat sie nicht. Aber wertvolles Öl, das aus der Erde wächst: Raps! Raps ist die wichtigste Ölpflanze der Schweiz. Im Frühling, wenn sie leuchtendgelb in Blüte stehen, sind diese Ölfelder unübersehbar.

## Wofür ist Rapsöl gut?

Es ist ein wertvolles Speiseöl. Bemerkenswert ist der hohe Anteil an ungesättigten Fettsäuren und bei den ungesättigten Fettsäuren das ideale Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Anteilen (2:1). Zudem decken zwei Löffel Rapsöl rund ein Drittel des Tagesbedarfs an Vitamin E ab.

**66%**

einfach ungesättigte Fettsäuren

**27%**

mehrfach ungesättigte Fettsäuren

**6%**

gesättigte Fettsäuren

**1%**

Glycerin, Vitamine, Sterole usw.

## Wieviel Raps wächst auf Schweizer Feldern?

Die Schweizer Bauernbetriebe ernten jährlich rund 85'000 Tonnen Raps auf rund 23'000 Hektaren Ackerfläche, 3–4 Tonnen pro Hektare. Zum Vergleich: Getreide steht auf 144'000, Kartoffeln wachsen auf 11'000 Hektaren.

## Wo ist das Öl?

In den kleinen schwarzen Rapssamen. Sie enthalten 40–45 % Öl. Dieses wird in der Ölmühle entweder kalt ausgepresst (Kaltpressung) oder mit Zugabe von Wärme extrahiert (Heisspressung). Zurück bleiben Rapskuchen oder Rapsschrot als energiereiches und proteinhaltiges Futtermittel für Nutztiere.

## Welche Pflege braucht Raps?

Zunächst mal ein gut gedüngtes Feld. Raps ist ein hervorragender Verwerter von Mist und Gülle. Dieser Hofdünger deckt den hohen Nährstoffbedarf der Pflanze. Weiter braucht Raps Schutz vor seinen grössten Feinden, den Schnecken und den Rapsglanzkäfern. Diese können sonst einen Totalschaden verursachen.

## Wie wächst und reift Raps?

Saatzeit ist Ende August bis Mitte September, Blütezeit im April bis Mai. Nach der Blüte bilden sich längliche Schoten mit je 12–20 Millimeter grossen Körnern, den Rapssamen. Die Ernte erfolgt Mitte Juli mit dem Mähdrescher, wenn die Pflanze beinahe dürr ist und die Körner noch eine Feuchtigkeit von 6–10 % aufweisen.

## Welches Rapsöl ist gut für welche Küche?

Kaltgepresstes Rapsöl ist für die kalte Küche bestimmt und hat einen nussigen Geschmack. Raffiniert ist es geschmacksneutral und eignet sich für die kalte Küche sowie fürs Dünsten, Kurzbraten und Backen. Fürs Braten und Frittieren braucht es das spezielle HOLL-Rapsöl (High Oleic – Low Linoleic). Seit der Züchtung von neuen Sorten schmeckt das Rapsöl auch nicht mehr bitter.

## Kann man mit Rapsöl auch Auto fahren?

In jüngerer Zeit wird Raps zunehmend auch für Produkte ausserhalb des Ernährungsbereiches eingesetzt, als Treibstoff oder Schmiermittel. Rapsmethylester besitzt ähnliche Eigenschaften wie Diesel. In der Schweiz wird Raps nicht für die Treibstoffproduktion verwendet.