

Gelb, gesund und ganz schön vielseitig: Raps

Dynamik, Lebensfreude, Heiterkeit – dafür steht die Farbe Gelb. Wenn der Raps leuchtend gelb blüht, prägt er das Landschaftsbild. Er gehört zu den auffälligsten Pflanzen der deutschen Landwirtschaft und steht mittlerweile auf etwa jedem zehnten deutschen Acker. Doch nicht nur die farbintensive Blüte begeistert: Rapsspeiseöl, noch vor 15 Jahren kaum bekannt in heimischen Küchen, hat 2010 erstmals Platz eins bei der Verwendung von Speiseöl – noch vor Sonnenblumen- und Olivenöl – erobert und diesen Spitzenplatz seit dem stetig ausgebaut.



Jeder Bundesbürger hat 2012 rund 0,9 Liter Rapsspeiseöl verbraucht, das als raffiniertes oder kaltgepresstes Öl erhältlich ist. Überzeugt hat das Öl bei seinem Siegeszug in die Küchen sicher auch durch seine „inneren Werte“: Rapsspeiseöl hat eine sehr gesunde Fettsäurezusammensetzung. Es enthält zu rund 60 Prozent einfach ungesättigte Ölsäure und zu knapp 30 Prozent mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind lebensnotwendig, denn der menschliche Körper kann sie nicht selbst produzieren. Deshalb ist Rapsöl für eine herz-kreislaufgesunde Ernährung wichtig.

Aus 2,5 bis 3 kg Saat, die auf den Feldern pro Hektar ausgesät werden, können bei einem Ertrag von bis zu 5.000 kg Rapssaat bei einem Ölgehalt von rund 43 Prozent etwa 2.150 Liter Rapsöl erzeugt werden. Dieses wird zu Speiseöl oder zu Biodiesel weiterverarbeitet.

Raps ist heute die wichtigste heimische Ölpflanze, die gleichzeitig aber auch einen hohen Eiweißgehalt besitzt. Deshalb entstehen bei der Ölgewinnung aus den 5.000 kg Rapssaat auch noch etwa 2.850 kg Rapsfuttermittel. Je nach Herstellungsverfahren nennt man die Öl-Koppelprodukte „Rapskuchen“ oder „Rapsschrot“. Für die Rinder- und Schweinefütterung ist das heimische Rapseiweiß von großer Bedeutung.

Wenn also die Rapsblüte jetzt auf den Feldern für farbige Akzente sorgt, verspricht das nicht nur Genuss für die Augen, sondern auch Gutes und Gesundes für den Gaumen von Mensch und Tier.