

NATURPARK THAL

Goldener Frühling

Das Öl aus der Rapspflanze kämpfte lange Zeit mit einem schlechten Image. Das hat sich geändert, seit Neuzüchtungen für eine Veredelung der Pflanze gesorgt haben. Das Wandermagazin SCHWEIZ hat bei Willy und Ruth Gasser im Naturpark Thal aus Rapsschoten feines Öl gepresst.



Sie leuchten wieder. Aus den Schoten dieser blühenden Rapspflanzen werden die Laupersdörfer Ruth und Willy Gasser ab Mitte Juli wertvolles Öl pressen.

Jetzt stehen sie wieder goldgelb in ihrer Blüte, die Rapsfelder, und verwandeln die Landschaft in einen atemberaubenden Farbteppich. Ab Mitte Juli wird Willy Gasser die mit dem Mähdrescher geernteten dunkelbraunen Schoten, die er von Bauern in der Umgebung gekauft hat, in die Landi bringen, wo sie maschinell gereinigt und getrocknet werden. Und sie dann sofort wieder mitnehmen, um sie in seiner Mühle

zu feinen Ölen zu pressen. Das geht gut, weil die Rapspflanze sehr öereich ist: Die Ausbeute beträgt gemäss Sortenorganisation *swissgranum* gut 37 Prozent. Und was bei der Pressung als sogenannter Trester übrigbleibt, wird als nahrhaftes Viehfutter weiterverwertet. «Die Kühe lieben das», meint Willy Gasser, während er die dunkelbraunen Samen oben in den Trichter seiner Mühle füllt. Dass dies auch jetzt schon möglich ist, wo

doch die kommende Ernte erst in der Blüte steht, ist darauf zurückzuführen, dass getrocknete Rapssamen bis zu zwei Jahre haltbar sind. Schon tröpfelt das goldgelbe Elixier unten dickflüssig in den bereitgestellten Kessel. Drei Wochen muss das Öl nun noch stehen, damit sich die Trübstoffe absetzen können. Erst dann füllen Gassers es in kleine Flaschen ab und etikettieren sie von Hand – immerhin 1000 Fläschchen pro Monat. Unter den Labels *SO!natürlich* und *Naturpark Thal* kommt ihr wertvolles Öl dann in Dorfläden, Käsereien, Metzgereien und Hofläden in den Handel, seit 2010 auch in regionalen Coop-, Volg- und Landi-Filialen. Und natürlich verkaufen Gassers das Öl auch direkt ab Hof.

Gesundheit aus der Natur

Rapsöl hat lange unter einem schlechten Image gelitten, weil es aromatisch nicht wirklich überzeugt hat. Keine Frage, auch heute noch kann es einem wirklich guten Olivenöl nicht Paroli bieten. Jedenfalls nicht



Getrocknete Schoten ergeben mehr als ein Drittel Öl.



Feiner Trester für die Kühe.



Kaltpressung bei unter 40 Grad.

von der Aromatik her. Allerdings besitzt Rapsöl gegenüber jenem einen gewichtigen Vorteil: Es verfügt über mehr der als gesund geltenden, vom Körper selber nicht herstellbaren Omega-Säuren (Linol- und Alpha-Linolensäuren) und zudem mit 1:5 über ein nahezu ideales Verhältnis von Omega3- und Omega6-Fettsäuren; erstere sind bekannt für ihre vorbeugende Wirkung gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Rapsöl enthält zudem reichlich Vitamin E: 19 mg/100 ml bzw. 158 Prozent der empfohlenen Tagesdosis. Seit man ab den 1970er Jahren die bitter schmeckende Erucasäure und die giftigen Senfölglykoside weggezüchtet hatte, taugte Rapsöl (aus dem sogenannten 00-Raps) auch besser als Lebensmittel und Tierfutter statt nur als Lampenöl, insbesondere weil es nun auch viel besser schmeckte. Die Rapspflanze (*Brassica napus*) ist eine

Kreuzung von Kohl (*Brassica oleracea*) und Rüben (*Brassica rapa*) und gehört wie Senf und Kohl zu den Kreuzblütengewächsen. Allerdings existiert keine Wildform – Raps ist menschengemacht und stammt ursprünglich aus dem östlichen Mittelmeerraum. Um die Verbreitung in Europa haben sich die Römer verdient gemacht. In der Schweiz sorgen heute gut 6500 Rapsproduzenten auf einer Fläche von nahezu 23 000 Hektaren – das entspricht 33 000 Fussballfeldern – für dessen Anbau. Dies hauptsächlich in Form von Winterraps, der im August, also vor dem Winter, ausgesät wird und auf den kalkhaltigen Böden des Flachlands bis auf 800 m ü. M. besonders gut gedeiht. Dabei wird zwischen konventionellem und dem sogenannten HOLL-Raps unterschieden. Letzterer – HOLL steht für High Oleic, Low Linolenic – ist eine eigenständige Pflanzen-

sorte, welche sich von der konventionellen optisch nicht unterscheidet, jedoch wegen seines speziellen Fettsäureprofils sehr hitzebeständig ist und sich somit ausgezeichnet zum Braten und Frittieren eignet. In der Schweiz wird diese Rapsorte seit 2003 gezüchtet. Währenddessen tröpfelt bei Gassers nach wie vor feines goldenes Öl aus dem kleinen Metallrohr. Es handelt sich dabei um eine Kaltpressung, dies im Gegensatz zur Heisspressung, der sogenannten Raffination. «Wenn wir von Kaltpressen sprechen, meinen wir, dass die Temperatur nicht über 40 Grad steigen darf», erklärt Willy Gasser. «Das ist wichtig für die Qualität.» Und genauso schmeckt das Produkt dann auch – herrlich nussig. □

TONI KAISER TEXT UND BILDER



REZEPT AUS DEM RAPSFELD

Kräuter-Feta
mit Fladenbrot

Für 4 Personen als Vorspeise

- 150 g Weissmehl
- 1 dl lauwarmes Wasser
- 8 g Frischhefe
- 2 Esslöffel Rapsöl (1)
- ½ Teelöffel Salz
- je 3–4 Zweige Petersilie, Basilikum, Dill
- 1 Frühlingszwiebel
- ½ Peperoncino
- 200 g Feta
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- schwarzer Pfeffer
- 50 g Rucola
- 4 Esslöffel Rapsöl (2)

1. In einer Schüssel Mehl, Wasser, Hefe, Rapsöl (1) und Salz zu einem glatten Teig kneten und zugedeckt an einem warmen Ort um das Doppelte gehen lassen.

2. Alle Kräuter und die Frühlingszwiebel mitsamt schönem Grün fein hacken. Den Peperoncino entkernen und fein hacken. In einer Schüssel den Feta fein zerbröseln. Kräuter, Frühlingszwiebel, Peperoncino, Zitronensaft und Pfeffer beifügen und alles mischen. Den Rucola waschen und abtropfen lassen.

3. Den Teig in 4 Stücke teilen und mit wenig Mehl zu runden, dünnen Fladen ausrollen. Diese auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und mit Rapsöl (2) bestreichen. Leicht salzen. Dann die Fladenbrote im auf 220 Grad vorgeheizten Ofen auf der mittleren Rille 10 Minuten backen. Herausnehmen, leicht abkühlen lassen und noch warm mit Kräuter-Feta und Rucola bestreut servieren.

*«Die Pflanze
für unser wertvolles
Rapsöl gedeiht
vor unserer
Haustüre.»*

WILLY UND RUTH GASSER,
RAPSÖLPRODUZENTEN AUS
LAUPERSDORF SO

Jedes Jahr im Frühling verleihen die Rapsfelder der Landschaft einen goldenen Mantel. Doch nicht nur die Menschen erfreuen sich an den blühenden Rapsfeldern.

Auch die Insekten fühlen sich in den Rapsfeldern wohl. Insbesondere die Bienen ernähren sich gerne von den Rapsblüten. Die Rapspflanze trägt also zur Erhaltung von Fauna und Flora bei und hilft, die Biodiversität zu fördern. Früher war das daraus gewonnene Öl wegen seines gewöhnungsbedürftigen Aromas eher verpönt. Doch dank Neuzüchtungen zur Veredelung der Pflanze gilt es heute in der Küche als eines der wertvollsten Öle überhaupt. Typisch ist sein leicht nussiger Geschmack. In der kalten Küche – für Salate, Dips, Mayonnaisen oder zur Verfeinerung von Suppen – verwendet man am besten ein qualitativ gutes, kalt gepresstes Rapsöl, zum Dünsten von Fisch, Fleisch oder Gemüse sowie zum Backen ein raffiniertes konventionelles Öl (bis 160 Grad), und zum Braten und Frittieren das geschmacksneutrale HOLL-Rapsöl (siehe unseren Beitrag auf Seite 18). □

TONI KAISER TEXT

Infos und Rezepte wie dieses Fladenbrot unter www.raps.ch