

Rapsöl – für Gesundheit und Geschmack



Schweizer Rapsöl, the power flower



Raps ist der wichtigste Öllieferant der Schweiz

Raps ist die wichtigste Ölsaart in der Schweiz und wird im Flachland bis zu 800 m ü. M. angebaut. Von April bis Mai lassen die blühenden Rapsfelder die Landschaft in einem intensiven Gelb erstrahlen. Sobald die Blüten befruchtet sind, bilden sie Schoten, in welchen zahlreiche kleine schwarze Körner zu finden sind. Diese beinhalten 40 % Öl, das sogenannte Rapsöl.

Schweizer Rapsöl wird durch mechanische Pressung der Körner, ohne Verwendung von Lösemittel, gewonnen. Danach wird es filtriert, um die noch schwebenden Feinpartikeln zu eliminieren. Je nach Verwendung wird das Öl nochmals raffiniert, da gewisse Substanzen, welche die Konservierung begrenzen, neutralisiert werden müssen.

Die Bedeutung von Fett und Fettsäuren

Fett ist der energiereichste Nährstoff. Die in den Fetten enthaltenen Fettsäuren erfüllen in unserem Organismus zahlreiche, lebenswichtige Funktionen. Für eine ausgewogene Ernährung ist sowohl die Menge als auch die Art des Fettes wichtig. Übermässiger Konsum verursacht Übergewicht sowie andere damit verbundene Folgekrankheiten.

Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) empfiehlt, die Fettzufuhr auf 30 % des Gesamtenergiebedarfs zu begrenzen. Dies entspricht einer täglichen Aufnahme von 1 g Fett pro kg Körpergewicht – also von rund 60 bis 70 g Fett pro Tag.

Alle Fette bestehen aus einer Kombination von gesättigten, einfach ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, wobei jeweils ein Typ im Allgemeinen dominiert. Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren werden zudem in zwei Hauptgruppen, die Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, unterteilt. Dies sind unentbehrliche Nährstoffe, da sie vom Körper nicht selber oder nur in begrenzter Menge hergestellt werden können und daher über die Nahrung aufgenommen werden müssen. Ungesättigte Fettsäuren wirken sich günstig auf die Cholesterinwerte aus.

Das BAG und die schweizerische, deutsche und österreichische Gesellschaften für Ernährung (D-A-CH) empfehlen ein Verhältnis von 1 : 2 zwischen gesättigten und ungesättigten Fettsäuren (einfach und mehrfach) sowie von 5 : 1 zwischen Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren.



Empfohlene Mengen und Verhältnisse

	Empfohlene Zufuhr		Empfohlenes Verhältnis
	% der Energie	g/Tag bei 2000 kcal	
Fett	30 %	60 bis 70 g	
Fettsäuren			
Gesättigt	max. 10 %	20 bis 25 g	gesättigt : ungesättigt = 1 : 2
Einfach ungesättigt	10 bis 15 %	20 bis 30 g	
Mehrfach ungesättigt	ca. 7 %	10 bis 15 g	Ω 6 : Ω 3 = 5 : 1
davon Ω 6	2,5 %	6 g	
davon Ω 3	0,5 bis 0,7 %	1,7 g	
davon andere	3,8 bis 4 %	2,3 bis 7 g	

Unsere Ernährung ist oft unausgewogen

Die moderne Ernährung beinhaltet zu viele Omega-6- und zu wenige Omega-3-Fettsäuren. Da sich die beiden Fettsäuretypen wie Konkurrenten verhalten können, sollte das Verhältnis höchstens 5 : 1 betragen. Aktuell beträgt es etwa 10–15 : 1. Die jüngsten Erkenntnisse in der Wissenschaft weisen darauf hin, dass durch eine Senkung des Verhältnisses Omega-6 zu Omega-3 auf 5 : 1 das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Entzündungsreaktionen reduziert werden kann.

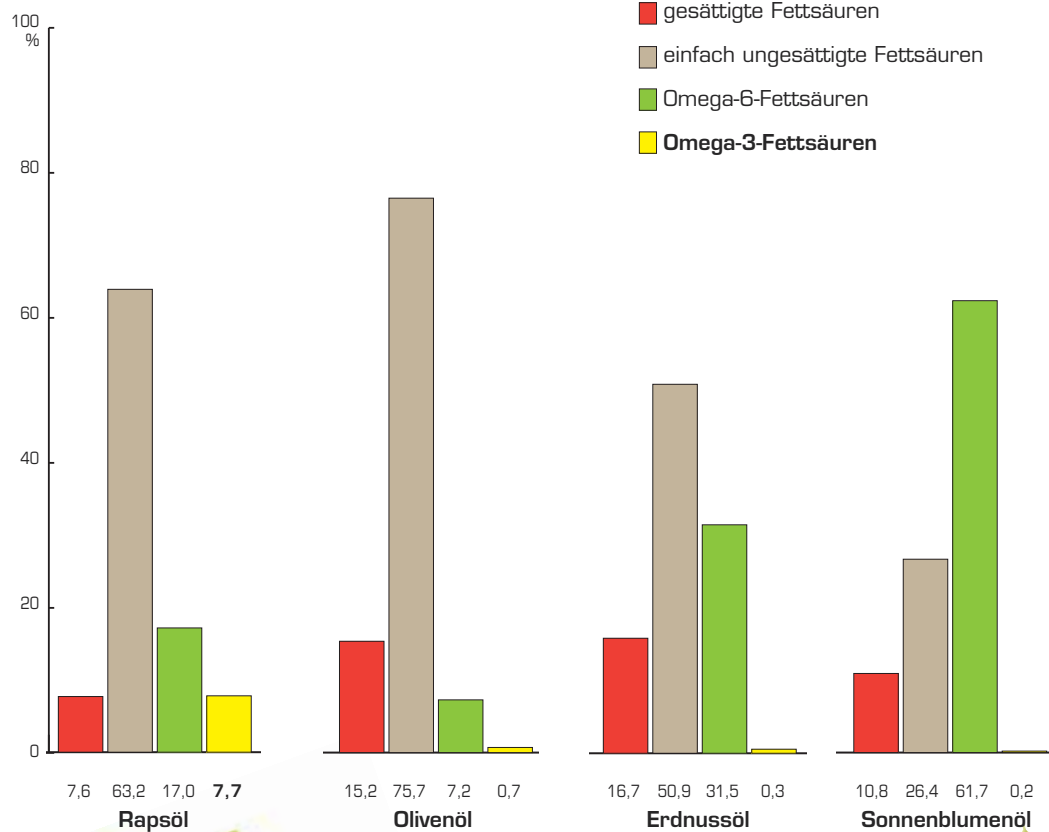
Rapsöl ist Gold im Teller

Dank dem hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren also trägt Rapsöl zu einem ausgewogenen Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren bei. **Ein voller Esslöffel Rapsöl, das heisst 20 bis 25 g, kann den täglichen Bedarf an Omega-3-Fettsäuren decken.** Zudem enthält Rapsöl viele einfach ungesättigte Fettsäuren, wie das Olivenöl übrigens auch, und weist dadurch eine ideale Zusammensetzung auf.



Schweizer Rapsöl, the power flower

Schweizer Rapsöl im Vergleich (%)



Guten Appetit!

Als hervorragende Geschmacksträger verleihen Fette unseren Nahrungsmitteln Aroma; Rapsöl hat einen feinen, subtilen und blumigen Geschmack. Ein kaltgepresstes Öl weist einen prägnanteren Geschmack auf, ist aber anfälliger auf Oxidation an der Luft und lässt sich weniger lang aufbewahren.

Die wertvollen diätetischen Eigenschaften des Rapsöls werden am besten in der kalten Küche genutzt: Salat, Mayonnaise, Ölzugabe vor dem Servieren sind nur einige der Vielzahl von Beispielen. Rapsöl weist zudem den Vorteil auf, bei kühler Lagerung nicht fest zu werden.

Auch kann Rapsöl, nur leicht erhitzt, zum Andämpfen gebraucht werden. Diese moderne Kochart wird übrigens empfohlen, um die wertvollen Nährstoffe wie Vitamine, Spurenelemente und Mineralsalze zu erhalten.

Zum Frittieren darf hingegen kein klassisches Rapsöl verwendet werden, sondern High-Oleic-Öl oder andere, speziell dafür bestimmte Produkte.

Informationen zu verschiedenen medizinischen Studien und Empfehlungen finden Sie unter folgenden Adressen:

www.bag.admin.ch

www.sge-ssn.ch

www.swissheart.ch

www.raps.ch

Schweizer Rapsöl, the power flower

„Dem Rapsöl schenke ich mein Herz.“

Ein Interview mit Therese Junker, Geschäftsführerin der Schweizerischen Herzstiftung



Was glauben Sie, Frau Junker, was hat Rapsöl in der Schweiz für einen Ruf?

Ich habe das Gefühl, Rapsöl hat einen guten Ruf, oder besser gesagt, die gesundheitsbewusste Bevölkerung hat zur Kenntnis genommen, dass es neben dem gesunden Olivenöl auch das gesunde Rapsöl gibt.

Wem haben wir dies zu verdanken?

In erster Linie natürlich dem Rapsöl selber. Dank medizinischen Erkenntnissen und nicht zuletzt auch dank der Aufklärungsarbeit der Kommission für das Schweizer Rapsöl sind seine hohe Qualität einer breiteren Öffentlichkeit bekannt gemacht worden. Nach wie vor ist aber Olivenöl stärker in den Köpfen der Konsumenten verankert und profitiert von einer Art „Gesundheitsbonus“ und vom mediterranen Lifestyle.

Wie meinen Sie das?

Rapsöl ist ein Schweizer Produkt. Damit meine ich, es kommt schlicht und vielleicht etwas „unglamourös“ daher wie die Schweiz selber auch. Dem Olivenöl hingegen haftet die mediterrane Welt mit ihrem Lebensgefühl an.

Welches Öl empfiehlt die Schweizerische Herzstiftung?

Die Schweizerische Herzstiftung macht beim Rapsöl und beim Olivenöl ein grosses Gutzeichen. Beide Öle empfehlen wir seit Jahren stets als Paar.

Und was sagen Sie persönlich?

Ich benutze Rapsöl, weil es geschmacksneutral ist. So bleibt der Eigengeschmack der Gerichte erhalten. Noch mehr Konsumentinnen und Konsumenten vom Rapsöl überzeugen könnte man vielleicht, indem man diese Tatsache – neben den positiven Eigenschaften auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit – hervorhebt. Denn es gibt sicher viele Leute, die den oft intensiven Geschmack von Olivenöl nicht mögen. **Und?** Weiter finde ich gut, dass Rapsöl ein Schweizer Produkt ist, selbstverständlich sage ich dies ohne überschwängliche patriotische Gefühle. Aber: Unsere Produkte werden von A bis Z streng kontrolliert, in Sachen Qualität sind wir beim Rapsöl also ganz sicher. Gerade kritische und gesundheitsbewusste Konsumenten können vollstes Vertrauen haben.

Welches Öl benutzen Sie daheim in der Küche, Frau Junker?

Ich habe Olivenöl und Rapsöl ... dann habe ich auch ein paar aromatisierte Spezialöle.

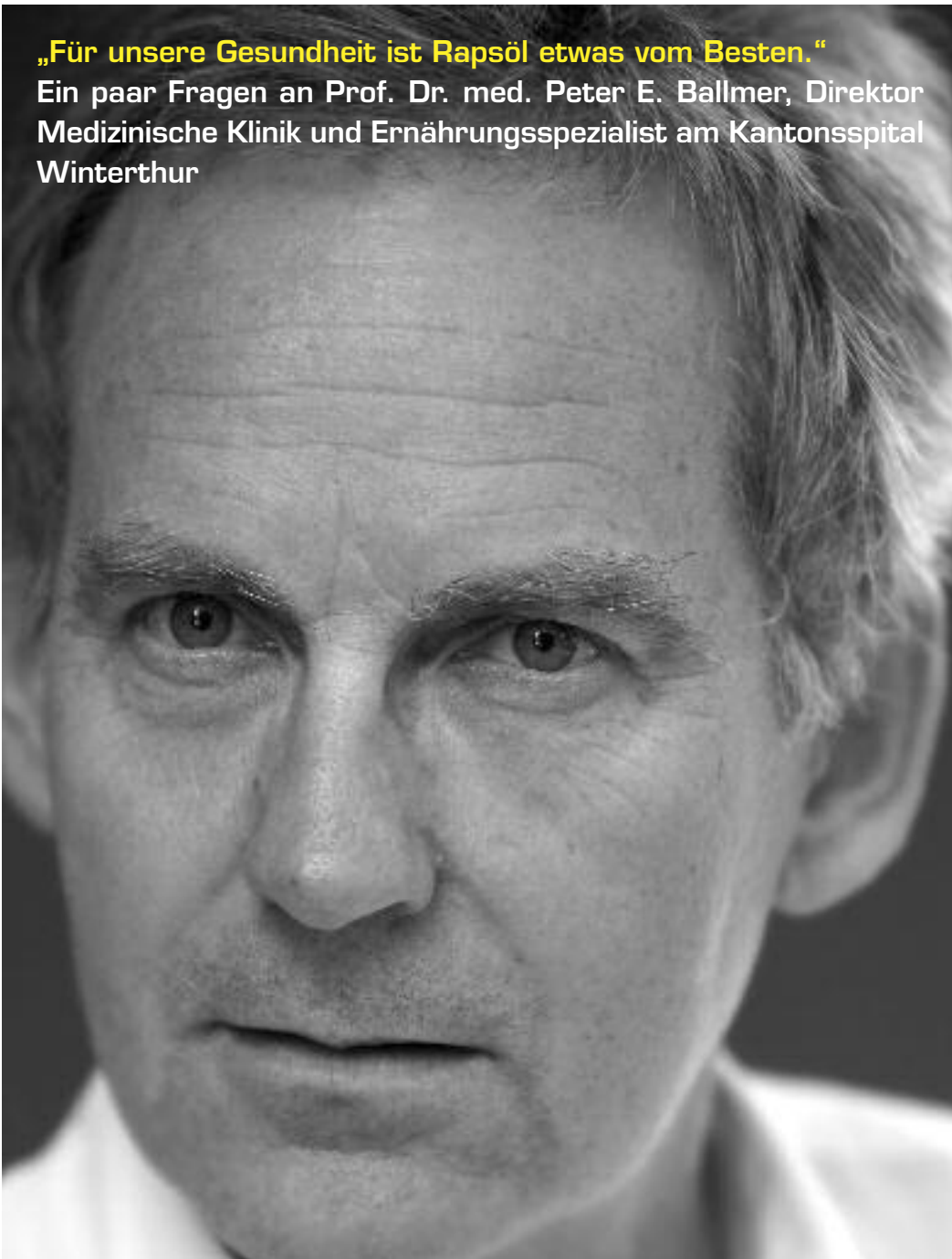
Therese Junker



Internationaler Herzschlag
Fondation suisse de Cardiologie
Fondazione Svizzera di Cardiologia

„Für unsere Gesundheit ist Rapsöl etwas vom Besten.“

Ein paar Fragen an Prof. Dr. med. Peter E. Ballmer, Direktor Medizinische Klinik und Ernährungsspezialist am Kantonsspital Winterthur



Mit welchem Öl kocht Herr Ballmer?

Bei uns zu Hause stehen drei, nein, eigentlich sind es zwei Sorten Öl im Kühlschrank: ein Rapsöl und zwei verschiedene Olivenöle, davon ein (kostengünstiges) „gewöhnliches“ Alltagsöl und ein teureres, geschmacksintensives Olivenöl.

Warum brauchen Sie überhaupt Öl?

Öle sind unter den Fetten unverzichtbare Grundnahrungsmittel. Man muss sie nur richtig einzusetzen wissen.

Wie macht das Herr Ballmer?

Mit dem Alltags-Olivenöl wird bei uns angebraten, das teurere kommt in Salate und wird für die kalte Küche verwendet. Das Rapsöl brauchen wir ausschliesslich für die kalte Küche. Allenfalls kann Rapsöl noch für warmes Kochen verwendet werden, aber auf keinen Fall darf Rapsöl stark erhitzt werden, weil sonst die wertvolle Alpha-Linolensäure, die sogenannte Omega-3-Fettsäure, oxidiert und zerstört wird.

Was sagt der Koch Ballmer zu Rapsöl?

Wie angetönt, Rapsöl ist nicht hitzebeständig. Beim starken Erhitzen wird die Alpha-Linolensäure zerstört und verliert dadurch ihre günstige Wirkung. Also soll man Rapsöl für die kalte Küche brauchen.

Und was sagt der Mediziner Ballmer dazu?

Rapsöl ist ein sehr gesundes Öl. Es enthält viele einfach ungesättigte Fettsäuren wie das Olivenöl. Rapsöl hat, wie bereits erwähnt, zusätzlich Alpha-Linolensäure, eine dreifach ungesättigte Fettsäure aus der Reihe der Omega-3-Fettsäuren, vergleichbar mit den Fischölen, welche bekanntlich eine vorbeugende Wirkung für Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben. Aber Achtung: Die Alpha-Linolensäure darf nicht mit der Linolensäure verwechselt werden, welche relativ reichlich im Sonnenblumenöl vorkommt.

Prof. Dr. med. Peter E. Ballmer

Und was bewirken diese Fettsäuren im menschlichen Körper?

In der „Lyon Herzstudie“ wurde eindrücklich gezeigt, dass eine mediterrane Ernährungsweise mit reichlich Alpha-Linolensäure aus Rapsöl das Risiko, einen zweiten Herzinfarkt zu erleiden, deutlich reduzierte. Und zwar bei Patienten, welche bereits einmal an einem Herzinfarkt erkrankt waren. In diesem Sinn scheint Rapsöl ein optimales Öl zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu sein. Der zugrunde liegende Mechanismus ist nicht abschliessend geklärt, jedoch konnte gezeigt werden, dass die Omega-3-Fettsäuren Entzündungsprozessen und der Entstehung von Blutgerinnseln vorbeugen, also Prozessen, die letztlich über die Entstehung der Arteriosklerose zum Herzinfarkt oder Schlaganfall führen können.

Das ist doch fast des Guten zu viel

Nein, Rapsöl enthält zudem noch eine Menge guter und gesunder Vitamine.

Und Olivenöl oder Sonnenblumenöl?

Olivenöl enthält ebenfalls viele einfach ungesättigte Fettsäuren wie Rapsöl. Die Alpha-Linolensäure fehlt aber im Olivenöl. Vorteilhaft ist aber, dass Olivenöl erhitzt werden kann. Zum Sonnenblumenöl lässt sich sagen, dass die darin reichlich vorhandene Linolsäure ungünstig ist, da sie im Körper Entzündungsprozesse und Gerinnselbildung eher fördert und damit zur Arteriosklerose beitragen kann. Wir verwenden Sonnenblumenöl nicht mehr.

Und wenn man beim Kochen sehr stark erhitzen oder frittieren will?

Generell rate ich vom Frittieren ab. Und für wirklich starkes Erhitzen eignen sich nur die sogenannten „High-Oleic-Öle“. Bisher war lediglich „High-Oleic-Sonnenblumenöl“ erhältlich, neu kommt auch ein entsprechendes Rapsöl (HOLL-Raps) auf den Markt. Diese Öle sind reich an einfach ungesättigten Fettsäuren, und die Ölsaaten wurden so gewählt, dass das resultierende Öl äusserst hitzebeständig ist. Die Fettqualität von High-Oleic-Öl ist ausgesprochen wertvoll, das heisst, es kann auch „gesund“ hoch erhitzt werden.

Herr Ballmer, kochen Sie gerne?

Ich bin ein leidenschaftlicher Koch, ja, ich koche sehr gerne. Und nach der Meinung meiner Gäste koche ich auch gut – mediterran schmackhaft.



„Rapsöl passt zu vielen verschiedenen Speisen.“

Interview mit Philippe Rochat, Restaurant de l'Hôtel de Ville,
Crissier



Kochen Sie mit Rapsöl? Und warum?

Ja, das kommt natürlich vor! Rapsöl ist ein Öl, das ich schätze, das sich gut verarbeiten lässt und das reich an Omega 3, also sehr gesund ist. Wir befinden uns in einer Zeit, in der die Gesellschaft auf die Umwelt und die Gesundheit achtet. Und Rapsöl entspricht genau diesen Bedürfnissen. Zudem, ich mische Rapsöl oft auch mit anderen Ölen, wie zum Beispiel mit Olivenöl.

Woher beziehen Sie Ihr Rapsöl?

In der Nähe von Sévery gibt es eine herausragende Mühle, die Rapsöl presst, und ich beziehe es direkt bei der Mühle.

Können Sie uns den Geschmack von Rapsöl beschreiben?

Es schmeckt neutral, leicht blumig und hat eine gewisse Feinheit. Rapsöl passt zu vielen verschiedenen Speisen. Wir verwenden es für verschiedenste kleinere Rezepte, denen wir zum Beispiel auch Zitrone oder kleine Pfefferschoten beifügen – es hängt ganz davon ab, was wir zubereiten wollen.

Denken Sie, dass Rapsöl in jeden Schweizer Haushalt gehört?

Ja, ich denke, dass es den Platz einnimmt, den früher das Sonnenblumenöl oder das Erdnussöl innehatte. Aber ich wiederhole, ich finde, dass Rapsöl viel besser für die Gesundheit ist.

Welches andere Öl bevorzugen Sie neben Rapsöl?

Ich persönlich bevorzuge das Olivenöl, weil es so richtig nach Oliven schmeckt. Natürlich aber haben Sonnenblumen- und Erdnussöl einen viel neutraleren Geschmack.

Verwenden Sie Rapsöl auch zu Hause?

Momentan verwende ich sowohl Rapsöl als auch Olivenöl. Der Körper braucht Fettstoffe, das ist klar. Rapsöl, dessen Eigenschaften mehr und mehr entdeckt werden, ist mehr oder weniger gleichwertig wie Olivenöl, mit dem Unterschied, dass es leichter im Geschmack ist – aber es ist an uns, seine noble Feinheit hervorzubringen. Wichtig ist, Rapsöl nicht zu stark zu erhitzen. Nicht erhitzte Öle sind nämlich gut für die Gesundheit.

Das Honorar, welches Herr Philippe Rochat für Interview und Rezepte erhält, geht uneingeschränkt an die **Stiftung Franziska Rochat-Moser**. www.ffrm.ch

Philippe Rochat





Pierre-Michel Delassent

Wildlachsragout mit Karottenjus, Ingwer und Limette

Zutaten für 4 Personen

Ragout vom Wildlachs

400 g Wildlachs, ohne Gräte und Haut,
die Haut jedoch aufbewahren
50 g Butter
1 g Ingwer, in feine Würfel geschnitten (Brunoise)
abgeriebene Schale von 1 Limette
Salz und Pfeffer
Chiliöl (siehe weiter hinten)
Fleur de sel (feinstes Meersalz)

Leicht gesäuerter Karottenjus

1 dl Orangensaft
20 g Ingwer, fein geschnitten
3 dl Karottensaft
1 dl Rapsöl
Zitronensaft
Balsamessig

Fertigstellung

40 g Gemüse-kugeln (Karotten, Sellerie und Zucchini), mit einem ovalen, gerillten Kugelausstecher ausgestochen und in Wasser gegart
10 g Ingwer, in dünne Streifen geschnitten (Julienne) und frittiert

Ragout vom Wildlachs

Das Lachsfilet in 16 Würfel (Seitenlänge: 2 cm) schneiden. Die Lachshaut auf eine gebutterte Platte legen. Die Lachswürfel darauf verteilen und mit Salz, Pfeffer, Ingwer und Limettenschale würzen. Die Lachswürfel rundum grosszügig mit Butter bestreichen und anschliessend mit einem gebutterten Bogen Backpapier bedecken. Im vorgeheizten Ofen bei 80 °C 8 bis 9 Minuten garen: Dabei darauf achten, dass der Lachs seine Farbe nicht verändert. Herausnehmen und die Lachswürfel mit Fleur de sel und ein paar Tropfen Chiliöl würzen.

Leicht gesäuerter Karottenjus

Den Orangensaft mit dem fein geschnittenen Ingwer auf die Hälfte reduzieren. Den Karottensaft dazugießen, und die Flüssigkeit auf ein Drittel reduzieren. Durch ein mit einem Passiertuch ausgekleidetes Spitzsieb passieren, und die Flüssigkeit mit dem Rapsöl aufmontieren. Den Jus mit Zitronensaft und etwas Balsamessig leicht säuerlich abschmecken.

Fertigstellung

Je vier Wildlachswürfel auf jeden Teller geben, und darum herum die Gemüse-kugeln anrichten. Den leicht gesäuerten Karottenjus um die Lachswürfel giessen und mit dem frittierten Ingwer garnieren.

Fromage blanc mit Basilikum, schwarzen Oliven, Tomatenfruchtfleisch und knusprigen Artischocken, mit Balsamico di Modena und Rapsöl

Zutaten für 4 Personen

Marinierter Fromage blanc

400 g Fromage blanc, abgetropft (Typ Faisselle)
100 g Basilikumblätter
200 g Spinatblätter, blanchiert
Fleur de sel (feinstes Meersalz)
zerstossener bunter Pfeffer

Fertigstellung

120 g Tomatenfruchtfleisch mit Kernen
1 dl Rapsöl
1 dl **Basilikum-Rapsöl** (siehe weiter hinten)
70 g Tapenade
8 kleine Artischocken, die Blattenden zurückgeschnitten, das Heu entfernt, geschmort
einige Kerbelzweiglein
60 g schwarze Oliven, in kleine Stäbchen geschnitten
300 g Mesclun-Salat der Saison, angemacht mit einer **Vinaigrette** (siehe weiter hinten)

Marinierter Fromage blanc

Den Fromage blanc mit Salz und Pfeffer würzen, und die Hälfte in runde Ausstecher oder Metallringe füllen. Mit den grob gehackten Basilikumblättern belegen, und anschliessend den übrigen Fromage blanc darüberschichten. Über Nacht in den Kühlschrank stellen, dann aus den Formen nehmen und mit blanchierten Spinatblättern umwickeln.

Fertigstellung

Drei kleine Käse auf jedem Teller anrichten und mit etwas Tomatenöl beträufeln (dazu das Tomatenfruchtfleisch mit dem Rapsöl vermischen). Die Teller abwechselnd mit etwas Tomatenöl, Tomatenfruchtfleisch und Basilikumöl dekorieren. Jeden Käse mit einem Tapenade-Klösschen und einigen Kerbelzweigen garnieren und nach Belieben mit den in Stäbchen geschnittenen schwarzen Oliven dekorieren. Abschliessend die geviertelten, mit Salz und buntem Pfeffer gewürzten Artischocken daneben anrichten. Den Mesclun-Salat mit der Vinaigrette anmachen und auf die Artischocken setzen.





Pierre/Michel Delessart

Gemüseterrine mit Zucchini, Fenchel und Zitronen-Confit und Estragon, geröstetes Landbrot mit Chiliöl

Zutaten für 8 Personen

Gemüseterrine

100 g Karottenstäbchen
 100 g Knollensellerie-Stäbchen, in Wasser gegart
 50 g blanchierte Zucchini, in kleine Streifen geschnitten
 100 g Artischockenböden, in einer Mischung aus Wasser, Öl und Milch gegart
 30 g in Salz eingelegte Zitronen, in feine Streifen geschnitten
 100 g Fenchel, in Wasser gegart und halbiert
 40 g Tomaten-Confit-Stücke
 2 dl Tomatengelee
 3 g Gelatine, in kaltem Wasser eingeweicht

Garnitur

20 g Sellerie, schräg in Streifen geschnitten
 20 g schwarze Oliven, schräg in Streifen geschnitten
 20 g Zucchini, schräg in Streifen geschnitten
 1 dl Rapsöl

Fertigstellung

Fleur de sel (feinstes Meersalz)
 zerstoßener Pfeffer
 5 cl Tomatensaft
 3 cl alter, sirupartiger Balsamessig
 Kerbelzweiglein, Dillzweiglein

Gemüseterrine

Die eingeweichte Gelatine mit dem Tomatengelee mischen. Eine Terrinenform von 15 cm Länge und 8 cm Breite mit Frischhaltefolie auskleiden, und diese am Rand überlappen lassen. Die Form so mit einer Schicht der blanchierten Zucchinistreifen auslegen, dass die Enden über den Rand der Form hängen. Anschliessend mit Karotten- und Selleriestäbchen im Wechsel auskleiden. Dabei jede neue Zutat der Pastete mit etwas Tomatengelee bestreichen. Mit einer Schicht Fenchel fortfahren, darauf eine Schicht Tomatenstücke legen, auf halber Höhe der Terrine die Artischockenböden verteilen, die Zitronenstreifen usw. Die überlappenden Zucchinistreifen über die Gemüseterrine schlagen. Zum Schluss die Folie darüberschlagen, und die Terrine gut verschliessen. Die Gemüseterrine mit einem Brettchen und einem Gewicht beschweren und für acht Stunden in den Kühlschrank stellen.

Garnitur Die Sellerie-, Oliven- und Zucchinistreifen im Rapsöl marinieren.

Fertigstellung

Die Terrine aus der Form nehmen, vorsichtig aus der Folie wickeln und in acht Scheiben schneiden. Auf den Tellern anrichten und mit dem marinierten Gemüse überziehen. Mit Fleur de sel und zerstoßenem Pfeffer würzen. Die Teller abwechselnd mit Tropfen von Tomatensaft und altem Balsamessig dekorieren, und die Terrinenstücke mit den Kerbel- und den Dillzweiglein garnieren.



Feines Ratatouille

Zutaten für 4 Personen

2 cl Rapsöl

2 cl Olivenöl

80 g Zwiebeln, fein geschnitten

60 g grüne Peperoni, in kleine Würfel geschnitten

60 g rote Peperoni, in kleine Würfel geschnitten

120 g Auberginen, ungeschält in kleine Würfel geschnitten

120 g Zucchini, ungeschält in kleine Würfel geschnitten

100 g abgezogene Tomaten, in Würfel geschnitten

1 Kräuterbündel aus 5 g Thymian und 5 g Basilikum

2 g Knoblauch, zerdrückt

Salz und Pfeffer

Das Raps- und Olivenöl in einem Sautoir aus Kupfer erhitzen, und die Zwiebeln darin anschwitzen. Zuerst die Peperoniwürfel, anschliessend die Zucchini und die Auberginen hinzufügen. Nach der Hälfte der Garzeit die Hälfte des Öls abgiessen, und die Tomaten, das Kräuterbündel und den Knoblauch hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fertig garen und erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Senf-Mayonnaise mit Rapsöl

Zutaten

2,5 cl Rapsöl

1 Eigelb (die Eier rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Raumtemperatur annehmen können)

15 g scharfer Senf

½ EL Weissweinessig

Salz und Pfeffer

Das Eigelb mit dem Senf, dem Essig, dem Salz und dem Pfeffer in einer Metallschüssel verrühren. Die Zutaten mit dem Schneebesen aufschlagen, und dabei das Öl nach und nach in die Eimasse fliessen lassen. Falls nötig, die Mayonnaise mit etwas lauwarmer Wasser verlängern. Zum Schluss nochmals abschmecken.

Basilikum-Rapsöl

Zutaten

1 dl Rapsöl

300 g Basilikumblätter gewaschen

1 Messerspitze Salz

Alle Zutaten mischen. Durch ein Passiertuch filtern. Kühl stellen. Haltbarkeit: 48 Stunden. Für frische Teigwaren, gedämpfte Fische, Artischocken und Tomaten.

Rapsöl-Vinaigrette

Zutaten für 500 ml

1 gehäufter TL Dijonsenf

Salz

5 Umdrehungen aus der Pfeffermühle

1,5 dl trockener Weissweinessig

4,5 dl Rapsöl

Senf, Salz, Pfeffer und Essig in einem Gefäss gut verrühren. Anschliessend das Rapsöl mit dem Schneebesen unterschlagen. In eine Flasche abfüllen und kühl aufbewahren.

Haltbarkeit: 1 Woche. Für jungen Lauch, Spinatsprossen und verschiedene Salate.

Chiliöl

Zutaten

2 dl Rapsöl

80 g Lauch (grüner Teil), in feine Würfel geschnitten (Brunoise)

4 g Chilischote, entkernt und fein gehackt

4 g Salz und 15 Umdrehungen aus der Pfeffermühle

8 Tropfen Tabasco

Alle Zutaten zum Öl geben und gut mischen. Kühl aufbewahren. Haltbarkeit: 4 Tage.

Für verschiedene Krustentiere.

Aioli-Sauce mit Safran

Zutaten für ca. 4 dl

200 g Kartoffeln (vorzugsweise Bintje), geschält

60 g geschälter Knoblauch, die Keimlinge entfernt

1 dl Fischfumet

1 g gemahlener Safran

Salz und Pfeffer aus der Mühle

1,5 dl Rapsöl

1,5 dl Olivenöl

Espelette-Pfeffer

Die Kartoffeln und den Knoblauch in Dampf garen. Durch ein feines Sieb streichen und mit dem Fischfumet verlängern. Mit Safran, Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.

Die Aioli mit beiden Ölen aufmontieren. Mit Salz und Espelette-Pfeffer abschmecken. Mit dem Stabmixer durchmischen.





Kommission Schweizer Rapsöl

c/o swiss granum

3011 Bern

www.raps.ch



Schweiz. Natürlich.



Raps
Colza

