

4.4.2007

## Gute Noten für kaltgepresste Rapsöle



**Das kaltgepresste St.Galler Rapsöl ist international ausgezeichnet worden mit einer Medaille der Gesellschaft für Fettwissenschaft DGF in Frankfurt. Es ist ein zertifiziertes Produkt der Regionalmarke Culinarium Ostschweiz und erhältlich bei der St.Galler Saatzuchtgenossenschaft in Flawil.**

**Diese Woche im Konsummagazin Gesundheitstipp: Rapsöl ist sehr gesund, aber in einigen Produkten fanden sich Transfette. Und im Geschmack überzeugten nicht alle.**

Rapsöl ist viel billiger und ebenso gesund wie Olivenöl: Es enthält viel Omega-3-Fettsäuren und wenig gesättigte Fettsäuren. Zudem ist Rapsöl reich an Vitamin E und dem Pflanzenstoff Lutein. Dieser soll vor einer verbreiteten Augenkrankheit schützen - der altersbedingten Makuladegeneration.

Der Gesundheitstipp liess zwölf Rapsöle im Labor untersuchen, und zwar auf Omega-3-Fettsäuren, die Vitamine A und E, Lutein sowie auf die schädlichen Transfettsäuren. Vier Experten bewerteten zudem den Geschmack der Öle: Lebensmittelsensorikerin Gabriela Perret, Andrin C. Willi von der Ess-Zeitschrift «Marmite», Christoph Saredi, Fachlehrer der Hotelfachschule Belvoirpark, und Thomas Hebeisen, Leiter Qualitätskontrolle Raps der Forschungsanstalt Agroscope.

Die kaltgepressten Öle schnitten deutlich besser ab als die raffinierten Testprodukte. Sie überzeugten geschmacklich, aber auch in Bezug auf die Inhaltsstoffe: Durch das schonende Verarbeiten bleiben ein grosser Teil der Vitamine und des Luteins im Öl erhalten. Am besten schnitt das Bio-Rapsöl von Coop ab.

Die besten Öle enthielten zwischen 5.4 und 8 Prozent Omega-3-Fettsäuren. Das Verhältnis zwischen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren sollte zudem maximal 1 zu 5 sein. Alle Öle erzielten Werte zwischen 1 zu 3,4 und 1 zu 4,5. Laut Marion Wäfler von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE ist dies «sehr gut». Am meisten natürliches Vitamin E enthielt das Rapsöl von IP-Suisse (Migros). Das raffinierte Öl von Coop enthielt zwar 50 Milligramm pro 100 g aber zugesetztes. Ein Öl enthielt 17-mal so viel Vitamin A wie die anderen. Wäfler hält den hohen Zusatz für «unnötig».

Die höchsten Lutein-Werte fand das Labor im Biofarm-Rapsöl aus dem Reformhaus sowie im Bio-Rapsöl von Coop. Der Pflanzenstoff steckt sonst vor allem in grünen Blattgemüsen. In

den raffinierten Ölen ist wegen der Hitzebehandlung kein Lutein vorhanden. Alle Rapsöl-Produkte enthielten Transfettsäuren aber nur minime Mengen unter 2%.



**Auf dem Landwirtschaftsbetrieb Gulmenhof in Wädenswil ZH wird hofeigener Raps gepresst. Im Bild: Gulmenhof-Bäuerin Maria Höhn.**

Geschmacklich gab es für alle kaltgepressten Öle gute Noten. Zwei Produkte erhielten von den Experten die Bewertung «sehr gut»: das Rapsöl Gulmenhof und das Bio-Rapsöl von Coop. Gabriela Perret: «Sie schmecken sehr nussig und fruchtig - hervorragend.»

Die raffinierten Öle schmeckten alle neutral. Als «zurückhaltend und nichtssagend» bezeichnet sie Gastrokritiker Andrin C. Willi. «Schlecht sind sie deswegen nicht», sagt er. «Man kann sie in der Küche gut als Universalöl einsetzen.»

Text: Auszug aus dem Gesundheitstipp vom 27.3.2007

Bild Gulmenhof und Bildlegende: foodaktuell

Weiterlesen: [Medaille für St.Galler Spezialöle](#)

Copyright <http://www.foodaktuell.ch>