



SCHLECHTE ERNTE

Das beliebteste Öl wird knapp – was nun?

🕒 Lesezeit: 2 Minuten

Schweizer Raps leidet unter Schädlingen und extremem Wetter. Welche Alternativen zum gesunden Öl gibt es?



Verschiedene Speiseöle im Supermarktregal

Bild: Keystone

Von **Felix Ertle**

Veröffentlicht am 12. Juli 2023 - 16:22 Uhr

Es ist das beliebteste Speiseöl der Schweiz: 2020 lag Rapsöl mit einem Pro-Kopf-Verbrauch von 5,9 Kilo in der Schweiz auf Platz eins [↗](#), noch vor Sonnenblumenöl. Obwohl Schweizer Bäuerinnen und Bauern in den letzten Jahren flächenmässig mehr Raps angebaut haben, ist die Ernte gemäss SRF zurückgegangen [↗](#). Schädlinge und kaltes, nasses Wetter während der Blüte machten dem Raps zu schaffen. Das Problem: Die Nachfrage steigt weiter an. Und das, obwohl das Öl bis vor wenigen Jahrzehnten als ungeniessbar galt.

Zu bitter und kratzig war es, durch Glucosinolate – Pflanzenstoffe, die auch in Kohl, Meerrettich und Senf vorkommen. Hinzu kam, dass Rapsöl damals einen hohen Anteil an Erucasäure enthielt, die in Verdacht stand, gesundheitsschädlich zu sein [↗](#). Darum diente Raps ursprünglich zur Gewinnung von Lampenöl [↗](#). Die Wende kam in den 70er-Jahren, als neue Rapssorten gezüchtet wurden und Rapsöl seine bittere Note verlor. In den neuen Sorten ist kaum noch Erucasäure vorhanden.

Wie Privathaushalte sind auch Schweizer Lebensmittelhersteller auf Raps umgestiegen. Die Firma Zweifel frittiert ihre Chips seit 2017 mit Raps- statt mit Sonnenblumenöl. Rapsöl steckt inzwischen in zahlreichen Lebensmitteln wie Margarinen, Schokoladen und sogar Säuglingsnahrung.

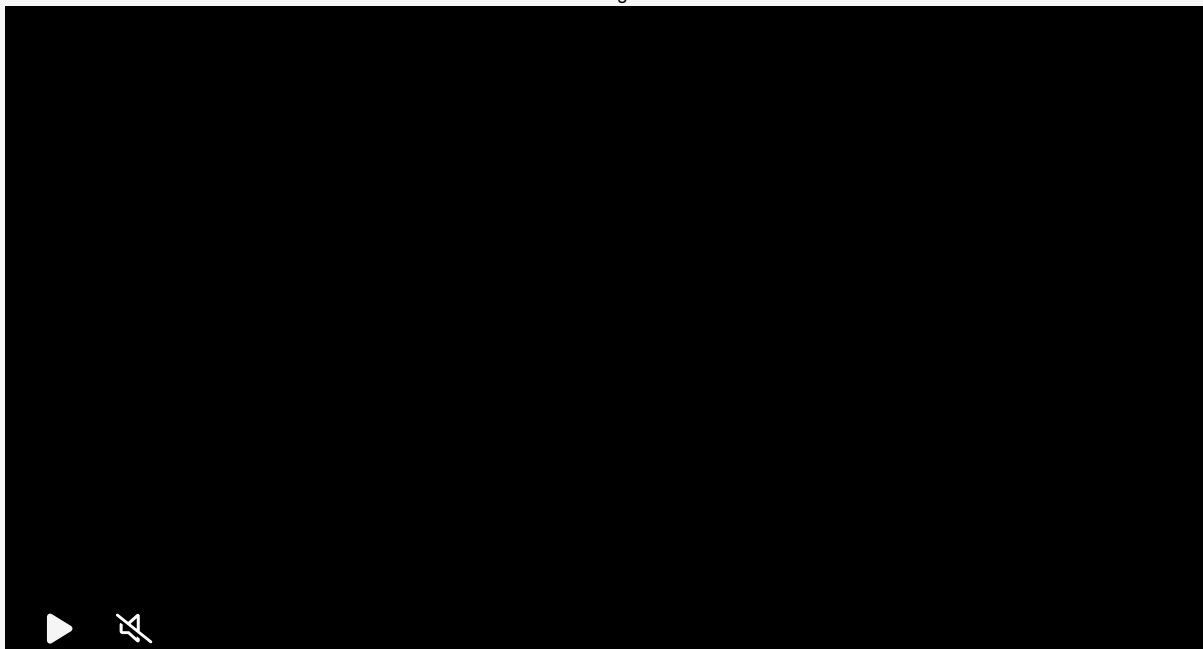
Jährlicher Ölverbrauch pro Kopf im Jahr 2020

- 5,9 kg Rapsöl
- 5,2 kg Sonnenblumenöl
- 2,2 kg Olivenöl
- 2,2 kg Palmöl

Rapsöl ist vielseitig und gesund

Die Stärke des Öls liegt in seinen Fettsäuren. Die günstige Zusammensetzung aus Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren soll besser als bei anderen Ölen Entzündungsprozesse im Körper hemmen. Nicht umsonst empfiehlt die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) [↗](#), pro Tag zwei bis drei Esslöffel (20 bis 30 Gramm) Pflanzenöl zu sich zu nehmen – mindestens die Hälfte in Form von Rapsöl. Das Beste daran: Die Effekte bleiben bestehen, wenn das Öl erhitzt wird.

Anzeige



Falls Öle und Fette zu qualmen beginnen, werden giftige Stoffe wie Acrolein und Acrylamid freigesetzt, die krebserregend oder reizend sein können. Klassisches Rapsöl lässt sich problemlos auf 160 Grad erhitzen und kann auch zum Braten verwendet werden. Für das heisse Anbraten oder zum Frittieren können Sie das hitzebeständigere HOLL-Rapsöl [↗](#) nutzen.

Was aber sind die Alternativen, sollte Rapsöl tatsächlich knapper werden?

Sonnenblumenöl

Es ist hoch erhitzbar und schmeckt nach nichts. Zudem ist es reich an Vitamin E und Omega-6-Fettsäuren. Ohne die hemmende Wirkung der Omega-3-Säuren können diese jedoch entzündungsfördernd wirken.

- Kochtyp: Alleskönner

Olivenöl

Geschmacksnoten variieren zwischen fruchtig, bitter und scharf. Kalt gepresstes Olivenöl enthält zusätzlich Pflanzenstoffe [↗](#), die wahrscheinlich ebenfalls entzündungshemmend wirken. Zudem kurbelt es die Fettverbrennung an. Für die volle Wirkung sollte man auf hochwertiges kalt gepresstes Öl zurückgreifen.



Das Beendet Das Schnarche

Eine einfache Lösung gegen Schnarchen und Schlafapnoe

derila.com



- Kochtyp: Die SGE empfiehlt, Olivenöl nicht zu stark zu erhitzen, es darum nicht zum Braten bei hohen Temperaturen [↗](#) zu verwenden. Ansonsten ist Olivenöl ein Alleskönner.

Leinöl

Das goldgelbe Öl, das aus Flachs gewonnen wird, hat einen intensiven, nussigen, heuartigen Geschmack. Sein Anteil an Omega-3-Fettsäuren [↗](#) übersteigt denjenigen von Rapsöl sogar um ein Vielfaches.

- Kochtyp: Leinöl ist nicht hoch erhitzbar und wird schnell ranzig. Es passt perfekt zu Salaten, Quark, Smoothies oder Brot.

Laden Sie für mehr Informationen das SGE-Merkblatt «Fette und Öle in der Küche» [herunter](#) [↗](#).

LIVE ABSTIMMUNG  194 MAL ABGESTIMMT

Wie oft nutzen Sie Rapsöl in der Küche?

<input type="radio"/>	Nie
<input type="radio"/>	Fast täglich
<input type="radio"/>	Ich esse nichts ohne Rapsöl

