



REPORTAGE

Gelbes Glück

Blühende Rapsfelder gehören zu den schönsten Frühlingsboten. Doch bis aus den Samen wertvolles Rapsöl entstehen kann, sind einige Herausforderungen zu meistern. Biobauer Roman Herrmann kennt sie bestens.

Text **Martina Trottmann** Foto **Christoph Kaminski**



Bioproduzent Roman Herrmann überprüft die Rapsblüten (l.). Reife Rapsschoten sind braun (o.).



Aus den kleinen, schwarzen Samen entsteht Rapsöl.



ZUM KOCHEN

Rapsöl gibt es in unterschiedlichen Qualitäten.

Für die kalte Küche:
Bio-Campius-Rapsöl von Naturaplan, kaltgepresst, Fr. 6.95/500 ml

Zum heiss Anbraten:
Naturaplan-Bio-Bratöl aus Schweizer HOLL-Rapsöl, Fr. 7.50/500 ml

Erhältlich in ausgewählten Coop-Supermärkten oder auf coop.ch

Es ist jedes Jahr wieder eine Freude, wenn ich die strahlenden Rapsfelder sehe», sagt Roman Herrmann. Der 35-jährige Biobauer bewirtschaftet einen Hof im thurgauischen Schlatt. Zusammen mit seiner Frau, den vier Kindern im Vorschul- und Schulalter und mit Unterstützung des Vaters werden alle anfallenden Arbeiten im Familienverbund erledigt. Der Hof ist seit fünf Generationen in der Familie. Vor zwölf Jahren beschloss man die Umstellung auf Bio. «Wir haben einen reinen Ackerbaubetrieb», sagt Roman Herrmann. Angepflanzt werden hauptsächlich Brotgetreide wie Urdinkel, aber auch Speisehafer sowie Ölsaaten wie Sonnenblumen, Lein oder der eingangs erwähnte Raps. Dieser dient zur Ölgewinnung und wächst dieses Jahr auf sieben Hektaren.

«Im Bioanbau verbringen wir viel Zeit mit der mechanischen Unkrautbekämpfung, also maschinelles Hacken oder Striegeln.» Das bedeutet, dass unerwünschte Beikräuter bereits in einem sehr jungen

Wachstumsstadium ausgerissen werden, damit sie verdorren. «Was tiefe Wurzeln hat, wie Disteln und Blacken, stechen wir sogar von Hand aus», sagt Roman Herrmann. Seine Erstausbildung absolvierte er zwar zum Landmaschinenmechaniker, aber «die Biolandwirtschaft hat mich immer fasziniert, weil man so nahe an der Natur ist.» Nah an der Natur bedeutet für ihn die Herausforderung, das Zusammenspiel von Boden, Wetter und Pflanzen richtig zu interpretieren und aktiv zu verbessern.

Eine grosse Verwandtschaft

Botanisch gesehen gehört Raps zur Familie der Kreuzblütler, zu der viele Kulturpflanzen wie Weisskohl, Broccoli, Senf, Rettich oder Kohlrabi zählen. Er blüht je nach Wetterlage zwischen Mitte und Ende April und ist dann auch eine wichtige Nahrungsquelle für Wild- und Honigbienen, eine sogenannte Bienenweide. Als die Coopzeitung Roman Herrmann im

→ Seite 38



Jede Rapspflanze hat einen kräftigen Stängel mit vielen Verzweigungen, an denen sich die Blüten bilden.

→ April besuchte, zeigte er sich optimistisch: «Aktuell bin ich zufrieden damit, wie sich die Kultur entwickelt. Wenn das Wetter entsprechend mitspielt, erwarte ich eine gute bis sehr gute Ernte.» Jetzt, Ende Juni, haben die Rapspflanzen längliche Schoten bekommen, die sich von Grün zu Braun verfärben, und es gibt keinen Grund zur Klage. Wenn die Samen im Inneren schwarz sind, ist der Erntezeitpunkt gekommen. Das ist normalerweise zwischen Mitte Juli und August der Fall. Die Schoten werden dann gedroschen und die stechnadelkopfgrossen Samen anschliessend in einer Ölmühle gepresst, um das hochwertige Rapsöl zu erhalten. Seine Inhaltsstoffe machen es zu etwas ganz Besonderem (s. Interview mit Ernährungsfachfrau Susanne Stephan, unten). Besonders kalt gepresstes Rapsöl, dessen Temperatur beim Verarbeiten 50 Grad Celsius nicht überschreiten darf, ist reich an hochwertigen Fettsäuren. «Ich selber mag es am allerliebsten in der Salatsauce, da es milder schmeckt als Olivenöl», verrät Roman Herrmann.

«Böse» Käfer

Doch Raps ist nicht nur bei den Menschen begehrt. Gleich mehrere Schädlinge haben es auf die saftigen

INTERVIEW

«Rapsöl ist einzigartig»

Das einheimische Öl ist der heimliche Star unter den Pflanzenfetten. Ernährungsfachfrau Susanne Stephan (39) erklärt, wieso es so wertvoll für unsere Gesundheit ist und wie man es beim Kochen am besten einsetzt.

Susanne Stephan, was macht Rapsöl so gesund?

Die Fettsäuren-Zusammensetzung macht dieses Öl einzigartig. Es liefert wenig gesättigte Fettsäuren und viele einfach ungesättigte Fettsäuren. Auch mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind reichlich enthalten. Und dies in einem optimalen Verhältnis für unsere Gesundheit.

Wieso sind diese Fettsäuren wichtig?

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren können von unserem Körper nicht selbst gebildet werden. Wir müssen sie deshalb über die Nahrung zuführen. Ausserdem tragen sie zu einem normalen Cholesterinspiegel im Blut bei.

Enthält es weitere wichtige Stoffe?

Ja, der Vitamin-E-Gehalt von Rapsöl ist hoch. Dieses Vitamin wirkt als Anti-

oxidans und trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

Wie viel Rapsöl sollte man pro Tag konsumieren?

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE empfiehlt zwei Esslöffel Pflanzenöl pro Tag, davon mindestens ein Esslöffel Rapsöl.

Eignet sich Rapsöl zum Kochen?

Hier sollte man unterscheiden. Kalt gepresstes Rapsöl eignet sich besonders für die kalte Küche, da es hitzeempfindliche Inhaltsstoffe hat. Am besten verwendet man es für Salatsaucen oder zum nachträglichen Verfeinern eines Gerichtes. So kommt auch der milde, leicht nussige Geschmack gut zur Geltung. Für die warme Küche empfehle ich raffiniertes Rapsöl. Will man es zum heissen Anbraten

oder Frittieren verwenden, eignet sich «HOLL-Rapsöl». Dieses wird aus speziell gezüchtetem Raps hergestellt, welcher hitzestabile Fettsäuren enthält.

Worauf sollte man sonst noch achten?

Pflanzenöle sollten an einem dunklen Ort aufbewahrt werden, denn insbesondere durch Sonnenlicht werden empfindliche Fettsäuren verändert und Vitamin E abgebaut. Dadurch werden Geschmack, Qualität und Haltbarkeit des Öls beeinträchtigt.



Susanne Stephan
Leiterin der Coop
Fachstelle Ernährung



Rapsglanzkäfer sind Schädlinge.
Sie zerfressen die Rapsblüten, um an die Pollen zu kommen.

Stängel und gelben Blüten abgesehen, beispielsweise der Rapserrdfloh. «Das ist ein nur etwa vier Millimeter grosser Schädling, dessen Larven Frassgänge in die jungen Pflanzentriebe bohren, wodurch sie im schlimmsten Fall absterben», sagt Roman Herrmann. Auch der Rapsglanzkäfer ist berüchtigt. Er frisst sich

in die Blütenknospen, um an die Pollen im Inneren zu gelangen. «Zerstörte Blüten können natürlich nicht blühen, deshalb entwickeln sich daraus auch keine Samen», erklärt der Biobauer. Doch ganz hilflos ist er den Schädlingen nicht ausgeliefert. Zum einen achtet er auf die Fruchtfolge, damit der Entwicklungszyklus von Krankheiten und Schädlingen unterbrochen wird. Zum anderen spielt gerade beim Raps das richtige Timing im Frühling eine grosse Rolle: «Wenn ich die Erde auf dem Feld gut vorbereitet habe und den optimalen Zeitpunkt erwische, können die jungen Pflanzen den Schädlingen quasi davon wachsen.» Zum Glück kennt er sich aus, damit es auch im nächsten Jahr wieder die leuchtenden Felder und das wertvolle Rapsöl gibt. ■

ANZEIGE

Marken in Aktion bei Coop.

Donnerstag, 2. Juli, bis Mittwoch, 15. Juli 2026, solange Vorrat

3.- Rabatt

16.95
statt 19.95

BERRIES
& HIBISCUS
6% ALC.

ORANGE PEEL
& SPICES
11,5% ALC.

**READY
TO SERVE.**

LEMON
& VERBENA
6% ALC.



CHANDON SPRITZ 0,75 l

Lemon & Verbena, Berries & Hibiscus oder Orange Peel & Spices
Coop verkauft keinen Alkohol an Jugendliche unter 18 Jahren.
Erhältlich in ausgewählten Coop Supermärkten.

**CHANDON
SPRITZ**

ENJOY RESPONSIBLY

