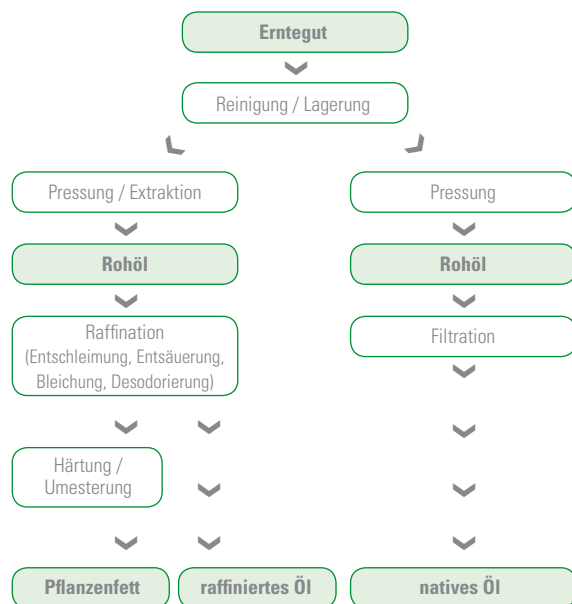




Öle
Rapsfeld



Das Lebensministerium



Pflanzenöle in der Ernährung

Öle sind Energielieferanten und Träger von fettlöslichen Vitaminen, Aroma- und Geschmacksstoffen. Pflanzliche Öle sind Pluspunkte für eine fettbewusste Ernährung, denn sie sind

- reich an ungesättigten Fettsäuren
- arm an gesättigten Fettsäuren
- nahezu cholesterinfrei

Daher empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen eine fettarme Kost, bei der Pflanzenöle (und Fischfette) zu bevorzugen sind. Erwachsene sollten maximal 30% der Kalorien als Fett aufnehmen. Das entspricht 70 - 90g pro Tag (sichtbares und unsichtbares Fett).

Tipp:
Rapsöl weist das ernährungsphysiologisch günstigste Fettsäuremuster auf!

Welches Fett für welchen Zweck?

- **Salat:** Kaltgepresste Öle und Öle, die reich an ungesättigten Fettsäuren sind, z.B. Raps-, Sonnenblumen-, Oliven-, Walnuss-, Sesamöl, Keimöle
- **Dünsten, Kurzbraten, Backen:** Raffinierte Öle, z.B. Rapsöl, Sonnenblumenöl, einfaches Speiseöl, Haushaltsmargarine, bedingt: kaltgepresste Öle
- **Langbraten, Schmoren, Frittieren:** Pflanzenöle mit wenig mehrfach ungesättigten Fettsäuren, z.B. Erdnussöl, spezielle Bratfette, bedingt: Raps- und Sonnenblumenöl
- **Brotaufstrich:** hochwertige Margarine, z.B. Diätmargarine

Gewinnung von Speiseölen und -fetten

- **Raffinierte Öle**, z.B. Raps-, Sonnenblumen-, Tafel-, Pflanzen- und Salatöl sind geschmacksneutral und lange haltbar.
- **Native Öle**, z.B. kaltgepresstes Leinöl, kaltgepresstes Rapsöl, durch Pressen und Filtern ohne Wärmezufuhr gewonnen, sind reich an Vitaminen, ungesättigten Fettsäuren, haben einen ausgeprägten Eigengeschmack.
- **Margarine**, z.B. Diät-, Haushaltsmargarine; die gewünschte Streichfähigkeit wird durch Mischung mit festen Fetten (natürlich feste Fette z.B. Kokosfett, gehärtete oder umgeesterte pflanzliche Öle) erreicht.
- **Natürlich feste Pflanzenfette**, z.B. Kokosfett, stammen ausschließlich von tropischen Pflanzen.

Impressum

Herausgeber: Sächsische Landesanstalt für Landwirtschaft
August-Böckstiegel-Straße 1, 01326 Dresden
WWW.LANDWIRTSCHAFT.SACHSEN.DE/LFL
Internet:
Redaktion: Sächsische Landesanstalt für Landwirtschaft
Ansprechpartner: Dr. Michael Grunert
Telefon: 03 41 / 91 74 - 1 47
E-Mail: michael.grunert@leipzig.lfl.smul.sachsen.de
(Kein Zugang für elektronisch signierte sowie für verschlüsselte elektronische Dokumente)

Redaktionsschluss: 2. Auflage: Juni 2006
Fotos: Dr. Grunert, Sächsische Landesanstalt für Landwirtschaft; aid-infodienst; Photocase

Auflagenhöhe: 3.000 Exemplare
Gestaltung: Heimrich & Hannot GmbH
Druck (2. Auflage): Saxoprint GmbH
Bestelladresse: Sächsische Landesanstalt für Landwirtschaft
Fachbereich Markt, Kontrolle, Förderung
Telefon: 0351 / 47 71 - 0
Telefax: 0351 / 47 71 - 1 44
E-Mail: poststelle.fb7@smul.sachsen.de
(Kein Zugang für elektronisch signierte sowie für verschlüsselte elektronische Dokumente)

Verteilerhinweis

Diese Informationsschrift wird von der Sächsischen Staatsregierung im Rahmen ihrer verfassungsmäßigen Verpflichtung zur Information der Öffentlichkeit herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von deren Kandidaten oder Helfern im Zeitraum von sechs Monaten vor einer Wahl zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für alle Wahlen. Erlaubt ist jedoch den Parteien, diese Informationsschrift zur Unterrichtung ihrer Mitglieder zu verwenden.



Pflanzliche Öle

Qualitätsproduktion
und
Verwendung

Freistaat  Sachsen
Sächsische Landesanstalt für Landwirtschaft



Ölleinblüten, -kapseln

Sonnenblumenfeld

Ölsaaten

Ölliefernde Pflanzen werden in Sachsen auf ca. 18 % der Ackerfläche angebaut. Dabei dominiert der Winterraps, ergänzt durch Sonnenblumen, Öllein und Sommerraps. Der Anbau weiterer Arten wie z.B. Nachtkerze und Drachenkopf ist möglich.

Im Jahr 2005 wurden in Sachsen angebaut:

- 121.000 ha Raps
- 1.400 ha Sonnenblumen
- 800 ha Öllein

Die Presskuchen bzw. Extraktionsschrote als Nebenprodukte der Ölgewinnung sind wertvolle Futtermittel. Weitere Pflanzenöle, wie z.B. Oliven-, Soja-, Distel-, Palm-, Erdnuss- und Weizenkeimöl werden importiert.

Sortenwahl

Der Landwirt kann auf eine Vielzahl von Sorten zurückgreifen. Wichtige Kriterien bei der Sortenwahl sind u.a.:

- Eignung für Boden und Klima
- Resistenz gegen Krankheiten
- Qualitätseigenschaften (z. B. Fettsäuremuster)
- Kornertrag
- Reifezeit
- Standfestigkeit

Die Aussaat – Grundlage des Erfolges

Voraussetzung für stabile Erträge ist ein standortgerechter, gleichmäßiger Pflanzenbestand. Die Basis bildet eine Saatgutablage in artspezifisch günstiger Tiefe auf einen nicht zu festen, feuchten Boden. Die Bedeckung mit lockerem Boden sichert die Erwärmung und Durchlüftung, so dass der Samen zügig keimen kann.

Die traditionelle Bodenbearbeitung besteht im Pflügen mit dem Einmischen von Pflanzenresten und Unkräutern. Umfangreiche Flächen werden in Sachsen konservierend bestellt, d.h. pfluglos und in Mulchsaat. Dabei erfolgt die Aussaat in den mit Pflanzenresten (z.B. von Zwischenfrüchten) bedeckten Boden. Dies schützt den Boden vor Erosion durch Wind und Wasser.

Düngung - die Ernährung der Pflanze sichern

Pflanzen benötigen für ihr Wachstum Nährstoffe, insbesondere Stickstoff, Phosphor und Kalium. Der Bedarf ist in erster Linie abhängig von der Kulturart und der Ertragshöhe. Sind einzelne Nährstoffe nicht ausreichend im Boden vorhanden, ergänzt der Landwirt mit organischen oder mineralischen Düngern.

In Sachsen können Landwirte zur Düngungsberatung das Programm BEFU in Anspruch nehmen. Menge und Zeitpunkt der Nährstoffgaben werden dabei in Abhängigkeit von der Bestandesentwicklung sowie regelmäßigen Bodenuntersuchungen festgelegt.

Aussaat



Pflanzenschutz – Gesunderhaltung der Pflanzen

Schädlinge, Krankheiten und Unkräuter können zu unterschiedlichen Zeiten die Pflanzen in ihrer Entwicklung behindern. Wetterbedingungen, Vorfrüchte, Bodenbearbeitung und Anbauumfang können die Einflüsse verstärken. Pflanzenschutzmittel werden auf gesetzlicher Grundlage unter Einbeziehung von Schadschwellen für die Gesunderhaltung der Pflanzen und ein ungestörtes Wachstum eingesetzt.

Ernte und Erträge

Ölsaaten werden mit dem Mähdrescher geerntet. Die Einstellmöglichkeiten der Drusch- und Reinigungsaggregate gewährleisten eine verlustarme Ernte klein- und großsamiger Kulturen. Anschließend wird das Erntegut nachgereinigt und, falls nötig, bis zur Erreichung der Lagerfähigkeit getrocknet. In Sachsen wurden im Durchschnitt der letzten fünf Jahre folgende Erträge erzielt:

- 33,6 dt/ha Winterraps



- 22,4 dt/ha Sonnenblumen



- 10,6 dt/ha Öllein



Pflanzenöle als nachwachsende Rohstoffe



Biodiesel-Tankstelle

Den größten Einsatzumfang haben Pflanzenöle im Kraftstoffbereich erreicht. Biodiesel auf Rapsölbasis ist als Reinkraftstoff etabliert. Die Beimischung bis zu 5 % zu Dieselkraftstoff erfolgt seit 2004. Der Anwendungsumfang von Biodiesel hat erheblich zugenommen. Gleiches gilt für den Einsatz von reinem Pflanzenöl in entsprechend angepassten Motoren. Pflanzenöle sind wertvolle Rohstoffe zur Herstellung biologisch schnell abbaubarer Schmierstoffe und Hydrauliköle, von Farben, Kosmetika, Tensiden, Weichmachern, Alkydharzen, Linoleum u.a. Durch die Verwendung der Öle von z.T. speziellen Arten und Sorten werden fossile Rohstoffe geschont, Verarbeitungsschritte eingespart und Syntheseverleistungen der Natur genutzt.

Produkte mit Pflanzenöl-Anteilen (Auswahl)

