

Rapsodie in Gelb

TEXT: KERSTEN WETENKAMP, FOTOS: GIORGIO SCARLINI, MICHAEL BERNHARDI

Kalt gepresstes Rapsöl ist eine Delikatesse und dazu noch sehr gesund. Der mecklenburgische Gastronom Michael Laumen liefert mit seiner Mühle in einem alten Kloster Spitzenqualität. Dazu empfehlen wir die besten Öle unseres Tests

Rapsöl-Pionier Michael Laumen in seinem Element: Die Rapsfelder liefern ihm die Grundlage für köstliches Speiseöl

W

er Ölreportagen schreibt, macht die Kollegen neidisch: Durch eine malerische Landschaft darf er zur fast tausendjährigen Residenz des „Öl-Barons“ fahren, mit ihm dann direkt aus der Mühle flüssiges Gold probieren ... Diesmal aber ist ausnahmsweise kein Flug ans Mittelmeer nötig, um die idyllische Produktionsstätte zu besuchen. Das Gute liegt nah – im mecklenburgischen Rühn, zwei Autostunden von Hamburg wie von Berlin entfernt. Dort können Besucher einen großen kulinarischen Schatz entdecken und gleich verkosten: Rapsöl.

„Rapsöl? Das kippt man doch in den Autotank“, witzelte man in der Redaktion. Von wegen! Kalt gepresstes oder „natives“ Rapsöl zählt zu den gesündesten aller Speiseöle. Mit dem heiß gedämpften, mit Säure und Lauge behandelten Rapsmethylester, der als Biodiesel Autos antreibt, hat das feine Öl nur den Ausgangsstoff gemeinsam, den Rapsamen (siehe Kasten auf Seite 77). Wenn es aus einer guten Sorte wirklich kalt gepresst wird, kann es köstlich schmecken, zum Beispiel in einer Vinaigrette. Es lässt sich bis auf fast 200 Grad erhitzen und ist damit wie Olivenöl ein ideales Bratfett. Dabei ist Rapsöl im Vergleich ein Schnäppchen: Die Felder lassen sich viel günstiger pflegen und aberten als Olivenhaine, sodass deren Früchte pro Kilo dreimal mehr kosten als die obendrein deutlich ölhaltigeren Rapssaaten.

„Rapsöl ist ein so wunderbares Lebensmittel – aber keiner kennt es“, stöhnt Michael Laumen: „Ein tolles Produkt aus Deutschland, aber die Deutschen reden ja immer nur vom Olivenöl!“ Der 56-jährige Koch und Gastronom presst hervorragendes Rapsöl in Rühn, einem 600-Seelen-Dorf in Mecklenburg. Laumen ist ein schlanker, drahtiger Mann mit hoher Stirn und Lesebrille auf der Nase, über die er gern ironisch-belustigt zwinkert. Ein dickköpfiger Typ mit



Eine fröhliche Klostergemeinschaft bildet Michael Laumen (l.) mit den vier Mitarbeitern in der Ölmühle Rühn

Durchhaltevermögen, genau richtig, um Vorurteile über den Haufen zu werfen. Zum Beispiel dieses: In Mecklenburg-Vorpommern könne man einfach nirgends gut essen.

Laumen trat 1994 den Gegenbeweis an. Damals eröffnete er sein Restaurant mit Gästezimmern am Krakower See, etwa 65 Kilometer südöstlich von Wismar (mit wunderschönem Parkgrundstück übrigens und Liegestühlen am Ufer). Name: „Ich weiß ein Haus am See“. Als erster Gastronom des Bundeslands erkochte Laumen sich einen Michelin-Stern und 2,5 FEINSCHMECKER-F – als Autodidakt. „Von Haus aus bin ich Ingenieur“, erzählt er und lächelt, „ich habe mich mit thermischer Verfahrenstechnik beschäftigt. Und das mache ich ja jetzt als Koch immer noch.“

Der große Erfolg stärkte Laumen den Rücken für ein neues Projekt: das heimische Rapsöl zum Gourmetprodukt aufzuwerten. „Als Koch hatte ich zunächst mit Olivenöl zu tun“, erzählt er, „ich habe mit dem Öl-Importeur artefakt (in Wilstedt, Niedersachsen) für Seminare Menüs entwickelt und die Gerichte auf die Olivenöle abgestimmt. Dann probierte ich Mecklenburger Rapsöl und fand, dass es genauso gut schmeckte wie mildes Olivenöl.“ Bei Verkostungen machte sich Laumen fortan einen Spaß und schmuggelte in die Runde edler Olivenöle aus Ligurien oder der Tos-

kana als „Piraten“ Rapsöl aus Mecklenburg. „Viele Gäste fanden das Öl toll – mild und nussig – und wollten es kaufen. Aber als sie hörten, dass sie Rapsöl probiert hatten, waren sie enttäuscht und verärgert. Typische Etikettentrinker, wie beim Wein!“

Einen besonders guten Rohstoff fand Laumen durch Zufall. Ein Landwirt hatte die Rapsorte Contact eigentlich für Biodiesel anbauen wollen, war dann aber vom nussigen Geschmack des Öls überrascht. Laumen war sofort begeistert, ließ die Samen in einer kleinen Mühle pressen und holte das Öl in sein Restaurant – nicht nur als Bratfett: „Ich fand heraus, dass es sehr schön mit Kräutern aromatisiert werden kann. So entwickelte ich das Öl mit Bärlauch, mit Waldmeister oder Bronzefenchel.“

Konsequent folgte der nächste Schritt: Laumen kaufte eine eigene Mühle, wo er seit 2005 sein Öl presst. Aus rund 105 Tonnen Raps von 35 Hektar Land der benachbarten Bauern macht er jedes Jahr 37 000 Liter Öl. Rapsöl kann aus gelagerter Saat das ganze Jahr nach Bedarf gewonnen werden, im Gegensatz zu Olivenöl, das in Europa nur im Winter frisch gepresst wird.

Den idealen Ort für die Eigenproduktion fand Laumen 22 Kilometer westlich der Kreisstadt Güstrow im Kloster von Rühn, einem früheren Nonnenkonvent aus dem Jahr 1232. Während die Kirche samt Fürstenloge und dem 1578 von dem Niederländer Cornelius Crommeny gemalten



Laumens Mitarbeiter Bernhard Richter füllt die kleinen Rapssamen in eine Siebanlage, um sie von Stroh und Gras zu befreien

das ist Zukunftsmusik – die Banken geben kaum noch Kredite für Investitionen.“

Das Herz der „Kloster Rühn Feinkostmanufaktur“ ist dagegen eine schmucklose, 12 mal 20 Meter große Halle, in der Laumen das Rapsöl presst. Die Ölsaat liegt zusammengeschauelt an einer Seite des Lagers – ein unspektakulärer Anblick: schwarze, millimeterkleine Kügelchen, die an Mohn erinnern und ein wenig an Kaviar. Die Rapskörner duften nach Getreide und schmecken nach Nüssen und Mais.

Laumens Helfer Bernhard Richter, ein kräftiger Arbeiter in Latzhose, steht vor einem mehrere Zentner schweren Sack voller Rapssaat, die gepresst werden soll. Laumen blickt hinein, lässt die Kügelchen durch die Hand rieseln – und greift dazu in jede Menge Stroh und Gras: „Nee, Herr Richter, so nicht!“ Richter muss sich ein Sieb besorgen; bislang hatte er versucht, mit einer Art Handstaubsauger die Strohhalme von den Rapssamen wegzupusten.

Die gereinigten Kügelchen werden per Förderband in einen Trichter gebracht, der bis zu einer Tonne Rapssaat fassen kann. Von hier drückt die Mühle, eine sogenannte Seiherschneckenpumpe, sehr langsam bei 30 Grad das Öl heraus. „Nur wenn das Rapsöl so schonend gepresst wird, bleiben

die vollen Aromen erhalten“, erklärt Michael Laumen. Das grün-goldene Öl fließt in kleine offene Stahlbottiche und muss danach nur noch gefiltert werden. Dann ist es fertig zum Abfüllen, oder es wird in großen Stahlbottichen mit fein gehäckselten Kräutern vermischt.

Während des Pressens fällt ein trockener Rückstand zu Boden: grünbrauner Rapskuchen, der ein gehaltvolles Viehfutter abgibt; er schmeckt übrigens etwas herb, wie überreife Erbsen. Ganz wie in einer Olivenölmühle auf Kreta oder Sizilien halten wir Brotscheiben unter den Ölstrahl und kosten – ausgezeichnet! Gutes kalt gepresstes Rapsöl duftet und schmeckt nach Mais, Spargel und jungen Erbsen. Fachleute nennen das „saatig“.

Wir gehen zurück zum Hofladen, setzen uns in den Schatten der riesigen Linde und lassen uns Laumens Brotzeit schmecken: Wurst und Käse aus der Nachbarschaft, dazu Laumens selbst gemachter Wildkräutersenf und der „Schwarzessig“, eine Art Balsamico aus Äpfeln und Backpflaumen. Üppig träufeln wir das feine Rapsöl über das Brot, trinken dazu Riesling. Und die Toskana? Und Kreta? Die sind jetzt ganz weit weg.

Kloster Rühn Feinkostmanufaktur, Klosterhof 1, 18246 Rühn, Tel. 038461-59 92 10, Fax 59 92 11, www.klosterruehn.de, Besuch n. V., Hofladen Mai-Okt. tgl. außer Di 10-17 Uhr. Natives Rapsöl (0,5 l): € 5. Weitere Produkte siehe rechte Seite



Grün-golden fließt das frisch gepresste Rapsöl in Stahlbottiche. Von dort kann es gefiltert und in Blechdosen abgefüllt werden



Altarbild weitgehend erhalten ist, wurden das weitläufige Klostergelände und die ursprünglichen Speise- und Schlafsäle immer wieder umgebaut. Um 1900 diente die Anlage als Lungensanatorium, zu DDR-Zeiten wurde sie, schon stark beschädigt, als Jugendwerkhof genutzt und stand dann nach der Wende 15 Jahre leer. „Hier haben Vandalen gehaust“, erzählt Laumen, während wir unter mächtigen 350-jährigen Linden über das Kopfsteinpflaster schlendern und die lang gestreckten Gebäude betrachten, die bis vor etwa 500 Jahren die Schwestern des Zisterzienserordens beherbergt haben: „Keine einzige Fensterscheibe war mehr heil. Mich hat das schöne, fast zerstörte Gelände angerührt.“

Laumen kaufte das Areal samt 3,5 Hektar Parkfläche von einem Unternehmer, der hier nach der Wende ein Altersheim hatte bauen wollen, aber pleite gegangen war. In einem der roten Backsteinbauten mit hohem Spitzdach hat Laumen sein Büro eingerichtet, einen Hofladen und ein Café, wo die Gäste an einfachen Holztischen die selbst gemachten Öle und Essige, Senf und Brot probieren können. Die restlichen 3500 Quadratmeter Nutzfläche stehen freilich leer. „Hier könnten sich Manufakturen ansiedeln“, überlegt Laumen, „eine Käserei oder Handwerksbetriebe. Aber



Delikates, sehr interessantes Öl mit Weizengras-Aroma. Noten von Schnittlauch und Basilikum. Preis (0,5 l): € 10

Pflaumensenf mit Pflaumen, Äpfeln und selbst angesetztem Balsamessig, mit süßen und pikanten Noten. Preis (250 ml): € 6

Köstliches aus dem Kloster

Ein höchst gesundes Fett

Ärzte empfehlen Rapsöl aus mehreren Gründen. Vor allem die Zusammensetzung der Fettsäuren gilt bei diesem Saatöl als optimal für den Organismus: Rapsöl enthält zu 94 % ungesättigte Fettsäuren. Gut für den Cholesterinwert im Blut ist dabei ein hoher Anteil von Omega-3-Fettsäuren, der auch Arteriosklerose vorbeugt. Von diesen Fettsäuren enthält Rapsöl dreimal mehr als Olivenöl (rund 9 g pro 100 g). Auch der Anteil an Vitamin E, das den Körper vor Entzündungen schützt, ist mit 23 mg pro 100 g im Rapsöl besonders hoch. In der Rapssaat sind außerdem verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe wirksam, darunter etwa Lutein, das für die Sehkraft wichtig ist und vor Krebs schützen kann. Rapsöl lässt sich problemlos bis etwa 190 Grad erhitzen; es ist damit ein ebenso gutes Bratfett wie Olivenöl.

Biodiesel wird vollkommen anders hergestellt als Speise-Rapsöl: Die Samen werden auf über 100 Grad erhitzt, gepresst und in einem computergesteuerten Verfahren mit Säure und Lauge versetzt. Das Ergebnis, das dann in den Autotank kommt, heißt offiziell Rapsmethylester.

Essig (5 % Säure) aus Äpfeln und Backpflaumen, im Eichenholzfass gelagert. Preis (250 ml): € 6,50



1 Mara Rapsöl, kalt gepresst, aus Marktzeuln (Oberfranken). Schön saatige und nussige Noten, buttrige Konsistenz. Preis (0,7 l): € 3,50, Bezug: Tel. 09574-63 33 70, andreas.sollmann@maschinenringe.de

2 Feines St. Wendeler Rapsöl aus St. Wendeln (Saarland), sehr saatig und nussig. Preis (0,5 l): € 3,50, Bezug: Tel. 06851-802 48 82, info@oelpflanzen.de

3 Bio-Rapsöl aus der Elbtalau, Elbmarsch Ölmühle, aus Bleckede-Brackede (Schleswig-Holstein). Angenehm intensiver Saatgeschmack, dezente Röstnoten.

Preis (0,5 l): € 3,20, Bezug: Tel. 04139-696 92 30, info@elbmarsch-oelmuehle.de

4 Rapskernöl kalt gepresst aus geschälter Saat, von Fauser Vitaquell (Hamburg). Schöne Haselnuss- und Saatentöne. Preis (0,25 l): € 3,60, Bezug: im Lebensmittelhandel, Infos: Tel. 040-57 20 20, andrea.dehn@vitaquell.de

5 Kalt gepresstes Rapsöl von Willy Weise's Erben Ölmühle aus Bobritzsch (Sachsen). Recht süß, mit feinen Mandelnoten. Preis (0,25 l): € 1,80, Bezug: Tel. 037325-62 04, oelmuehle.bobritzsch@t-online.de

Unsere Favoriten: Zehn gute Rapsöle

Zusätzlich zum vorzüglichen Öl aus Rühn haben wir 30 weitere Rapsöle aus Deutschland und Österreich verkostet. Professionell unterstützt hat uns dabei Dr. Bertrand Matthäus, deutscher Rapsöl-Experte von der Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel (BFEL) in Münster. Er hat bereits mehrere Tausend Rapsöle probiert und einen Bewertungsbogen dafür entwickelt. „Gute Rapsöle schmecken nach Saat, Kohl, Spargel oder auch Nüssen“, erklärt Matthäus, „ranzige, muffige oder holzige Töne führen zur Abwertung.“ Manche Ölmüller schälen die Rapssaat vor dem Pressen und nennen ihr Produkt dann „Rapskernöl“; ein Qualitätsunterschied lässt sich bislang nicht feststellen. Helles, geruchsneutrales Öl ist industriell raffiniert worden. Die Jury bestand aus Bertrand Matthäus (BFEL, Münster), den Chefköchen Alexander Tschebull („Allegría“), Andreas Bärenklau („Park Hyatt“) und Holger Schweizer („Kleine Brunnenstraße 1“) sowie FEINSCHMECKER-Redakteur Kersten Wetenkamp (alle Hamburg).



6 Vita Rapskernöl von Brändle aus Empingen (Baden-Württemberg). Sehr delikate Noten von Saaten, Mais und Spargel. Preis (0,5 l): € 2,60, Bezug: Tel. 07485-977 90, info@braendle.de

7 Villa Masecri, „Rapskernöl aus deutschen Landen“, ökologischer Anbau. Abgefüllt von Villa Masecri aus Hamburg. Intensiver, schöner Saatengeschmack mit Aromen von Getreide, Walnüssen und Spargel. Preis (0,25 l): € 4,50, Bezug: Tel. 040-547 20 20, villamasecri@pr-integra.com

8 Rapsöl vom Volksverein Mönchengladbach aus Nordrhein-Westfalen. Sehr

ausgeglichener und nussiger Geschmack mit Aromen von frischen Walnüssen. Preis (0,5 l): € 2,50, Bezug: Tel. 02161-698 81 00, betriebs@volksverein.de

9 Rapsöl von Robert Weißgerber aus Lauterbach/Rimlos (Hessen). Schöne intensive Noten von Kohl – ein Qualitätszeichen! Preis (0,75 l): € 2,50, Bezug: Tel. 07485-977 90, info@rapsoel-presse.de

10 Rapsöl kalt gepresst, FleurReal, von Floreal Haagen Saarbrücken (Saarland). Sehr nussig mit einem Hauch Sesam. Preis (0,5 l): € 2,50, Bezug: Tel. 0681-996 70, info@floreale.de