

CAPUNS

MANGOLDWICKEL

Für 4 Personen. Vor- und zubereiten: ca. 1¼ Std. / Quellen lassen: ca. 30 Min. / Ergibt 24 Stück / Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. / Pro Person: 42g Fett, 39g Eiweiss, 51g Kohlenhydrate, 3099kJ (741 kcal)

Füllung:

250 g Mehl / 2 Prisen Salz / 5 Esslöffel Milch / 3 frische Eier / alles in einer Schüssel mischen, zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Min. quellen lassen

½ **Esslöffel Butter** / in einer Pfanne warm werden lassen

1 Zwiebel, fein gehackt / andämpfen

1 Bund Petersilie, fein gehackt / **1 Bund Schnittlauch**, fein geschnitten / kurz mitdämpfen, unter den Teig mischen

150 g Salsiz, in Würfeli / **75 g Bündnerfleisch-Ab-schnitte**, in Würfeli / daruntermischen

Rezept: Betty Bossi

Mangoldblätter:

Wasser, siedend / 24 grosse Mangoldblätter* / Blätter portionenweise je ca. 1 Min. blanchieren, herausnehmen, kurz in kaltes Wasser legen, abtropfen, auf einem Tuch auslegen, trocken tupfen / Formen: Je 1–2 Esslöffel Füllung auf ein Blatt geben, seitliche Blattränder einschlagen, aufrollen.

2½ dl Fleischbouillon / 1½ dl Vollrahm / in einer weiten Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren. 12 Capuns begeben, zugedeckt ca. 8 Min. köcheln, herausnehmen, warm stellen. Zweite Portion gleich zubereiten

1 Esslöffel Butter / in einer Bratpfanne warm werden lassen

75 g Rohschinken, in Streifen / langsam knusprig werden lassen

Servieren / Capuns mit der Sauce auf den Tellern anrichten, mit Rohschinken garnieren

* Schnitt- bzw. Blattmangold eignet sich am besten für das Gericht. Alternativ können auch junge Blätter des Stielmangolds bzw. Krautstiels (ohne die Stängel) verwendet werden.

ERNÄHRUNGSBILANZ



Mangold: Beim Mangold – oder Krautstiel – werden die Blätter und die Stiele verzehrt, nicht jedoch die Wurzeln. Mangold enthält viel Betacarotin (Vorstufe von Vitamin A), Kalium, Magnesium und vor allem auch Eisen. Da Vitamin C die Aufnahme von pflanzlichem Eisen im Körper verbessert, kann durch eine Vitamin-C-reiche Beilage wie z.B. Blattsalat mit Peperoni oder Orangen oder Fruchtsalat zum Dessert das Eisen aus dem Mangold gut verwertet werden.

Die Mangoldblätter zählen zu den Lebensmitteln mit hohem Oxalsäuregehalt, was von Nierenkranken wegen der möglichen Bildung von Oxalsäuresteinen zu beachten ist. Kocht oder blanchiert man das Gemüse, reduziert sich der Oxalsäuregehalt.



Fett: Der Fettgehalt ist hoch und beträgt 42 g, was 51 % des Kaloriengehaltes des gesamten Menüs entspricht. Dieser kann reduziert werden indem man z.B. Vollrahm durch Halbrahm ersetzt, anstelle von Salsiz nur Bündnerfleisch verwendet oder Rohschinken, Zwiebeln und Kräuter in der Teflonpfanne ohne oder mit weniger Butter anbrät.



Teller: Das Rezept ist mit 741 Kcal pro Portion kalorienreich, es deckt rund einen Drittel des Energiebedarfs einer Person mit einem täglichen Bedarf von 2000 Kcal. Die Mahlzeit enthält alle Komponenten (Eiweiss- und Stärkebeilage, Gemüse), doch ist der Anteil an Stärkeprodukten etwas tief und derjenige der Eiweisslieferanten zu hoch. Darum der Tipp: Nur drei anstatt der vorgesehenen vier Capuns schöpfen und dafür anschliessend die Sauce mit einem Stück Brot auftunken.

MARION WÄFLER / SGE

ÖKOBILANZ



Fleisch: Das Bündnerfleisch trägt einen grossen Teil zu den Umweltbelastungen des Rezepts bei. Dabei fällt vor allem der Trocknungsschritt ins Gewicht. Dadurch verliert das Fleisch die Hälfte des Gewichts. Folglich wird 150 g Rindfleisch benötigt um die benötigten 75 g Trockenfleisch bereitzustellen. Durch die direkten Methan- und Ammoniakemissionen der Rinder, sowie durch die Umweltauswirkungen der Futterherstellung weist Rindfleisch verglichen mit anderen Fleischarten die höchsten Umweltbelastungen auf.



Gemüse und Kräuter: Der verwendete Krautstiel verursacht gerade mal 2 % der Gesamtumweltbelastungen von Capuns. Dies bei einem Gewichtsanteil von 25 %. Durch den relativ geringen Dünge- und Maschinenaufwand im Anbau der Krautstiele gehören sie zu den umweltfreundlichsten Gemüsesorten. Hier spielt die Saisonalität eine grosse Rolle. Würden die Krautstiele im Gewächshaus angebaut, vervierfacht sich deren Umweltbelastung durch die Beheizung.



Säulendiagramm: Die Ökobilanz von Capuns liegt deutlich unter einer durchschnittlichen Mahlzeit, da der gewichtsmässige Anteil an Fleisch, das grosse Umweltbelastungen verursacht, relativ gering ist. Trotzdem trägt das Fleisch den grössten Anteil zu den Umweltbelastungen von Capuns bei. Krautstiel, der mengenmässig die wichtigste Zutat darstellt verursacht nur geringe Umweltbelastungen.

KARIN FLURY / ESU-SERVICES