

# KÜRBISGRATIN MIT FEIGEN

Für 4 Personen. Vor- und zubereiten: ca. 40 Min. Backen: ca. 20 Min.  
Für eine ofenfesten Form von ca. 2 1/2 Litern / Pro Person: 32 g Fett,  
8 g Eiweiss, 22 g Kohlenhydrate, 1721 kJ (411 kcal)

**1 kg Kürbis**, (z. B. Butternut), in Schnitzen, in ca. 5 mm dicken  
Scheiben / **4 Feigen**, in Sechsteln / **50 g Baumnußkerne** /  
**2 EL Olivenöl** / **1/2 TL Salz, wenig Pfeffer** / Kürbis und  
alle Zutaten bis und mit Öl in der Form mischen, würzen.

**Backen:** Ca. 10 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorge-  
heizten Ofens. Gratin herausnehmen.

**1 Zwiebel**, fein gehackt / **3 EL glattblättrige Petersilie**,  
**fein geschnitten** / **2 dl Saucen-Halbrahm** / **1/4 TL Mus-**  
**kat** / **1/2 TL Salz, wenig Pfeffer** / **80 g Ziegenweich-**  
**käse**, (z. B. Chèvre St-Jacques), in Würfeln / **Zwiebel und Peter-**  
**silie über das Gemüse streuen. Rahm würzen, darübergiessen,**  
**Käse darauf verteilen, ca. 10 Min. fertig backen.**

Rezept: Betty Bossi

## ERNÄHRUNGSBILANZ



**Kürbis:** Der Kürbis gehört zu den ältesten Kulturpflanzen der Erde und stammt ursprünglich aus Mittel- und Südamerika. Er ist botanisch gesehen eine Beerenfrucht. Das Fruchtfleisch des Kürbis liefert ein ausgeglichenes Nährstoffprofil: Beta-Carotin, B-Vitamine, Kalzium, Magnesium und einen tiefen Energiegehalt wie Gemüse generell. Doch nicht nur das Fruchtfleisch findet Verwendung in der Küche, sondern auch die Kürbiskerne, die geröstet oder zu Kürbiskernöl verarbeitet werden. Das Öl enthält viele ungesättigte Fettsäuren und ist in Bezug auf dessen Gehalt an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren vergleichbar mit Sonnenblumenöl.



**Ziegenkäse:** In der Schweiz werden jährlich 10'000 Tonnen Ziegenmilch produziert, was weniger als einem Prozent der jährlichen Kuhmilchproduktion entspricht. Die Nährwerte von Kuh- und Ziegenmilch sind vergleichbar. Die Inhaltsstoffe der Ziegenmilch weisen jedoch grosse Schwankungen je nach Rasse, Fütterung und Jahreszeit auf. Ein wesentlicher Unterschied zeigt sich im Geschmack: Der typische Geschmack der Ziegenmilch ist auf die Caprinsäure (gesättigte Fettsäure) zurückzuführen, die in der Ziegenmilch in grösseren Mengen vorkommt.



**Tellermodell:** Das Gericht liefert mit 411 kcal pro Portion relativ wenig Energie für eine Hauptmahlzeit. Der rohe Kürbis besteht aus über 90 % Wasser und ist der einzige Kohlenhydratlieferant in der Mahlzeit. Kombiniert mit Kartoffeln oder 1 bis 2 Scheiben Brot wäre das Gericht ausgewogener und würde länger sättigen. Der Fettanteil ist mit 32 g pro Portion hingegen eher hoch und könnte gesenkt werden, indem statt 2 dl Halbrahm nur 1 dl Halbrahm und 1 dl Gemüsebouillon verwendet würde. Um die Proteinquelle (Ziegenweichkäse) zu erhöhen, könnte man pro Person 60 g Ziegenweichkäse verwenden.

MARION WÄFLER / SGE

## ÖKOBILANZ



**Kürbis:** Das Rezept besteht zum grössten Teil aus Kürbis, weshalb dieser auch den Hauptteil der Umweltbelastung von 30 % ausmacht. Beim Kürbisbau sind die Düngung und die landwirtschaftlichen Maschinen zu etwa gleichen Teilen für die Belastung verantwortlich. Bei der Düngung wird die Umwelt hauptsächlich wegen der Wasserverschmutzung durch ausgewaschenen Stickstoff und Phosphor belastet, bei den Maschinen durch die Verbrennung von Diesel, welche zum Klimawandel und zur Luftverschmutzung beiträgt. Baut man den Kürbis selbst an, kann mit weniger Düngung und maschineller Bearbeitung vorgegangen werden.



**Olivenöl:** Bezogen auf die geringe Menge macht das Olivenöl den erstaunlich grossen Anteil von 23 % der Gesamten Umweltbelastungen aus. Dies hängt mit dem hohen Aufwand zusammen, welcher für den Anbau benötigt wird, weshalb das Öl auch teurer als beispielsweise Rapsöl ist. Im Vergleich zu Kürbis benötigen Oliven beinahe das Vierzigfache an Land für den Anbau! Die grosse benötigte Fläche und die Pestizide machen den Hauptanteil der Umweltbelastung von Olivenöl aus.



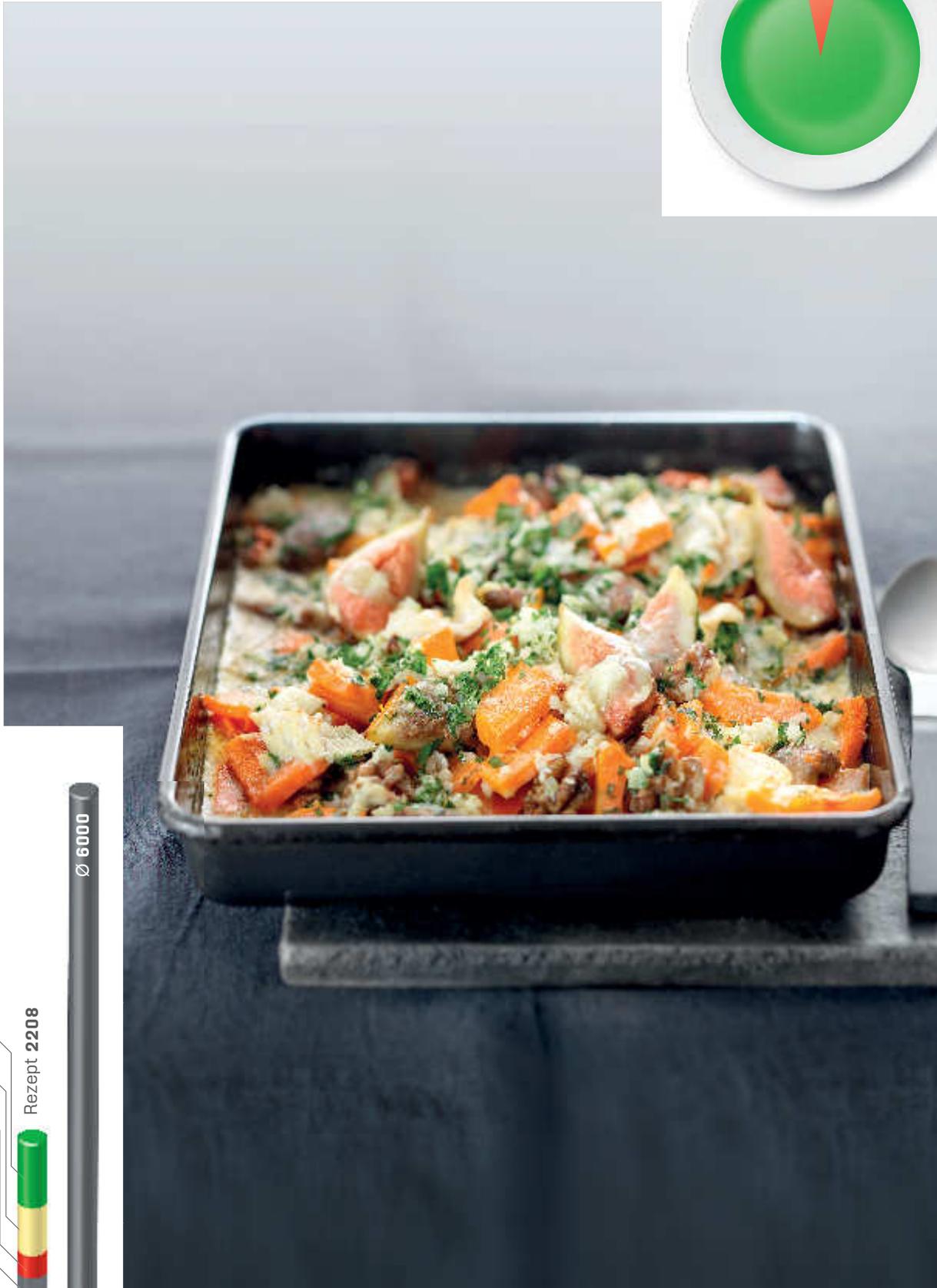
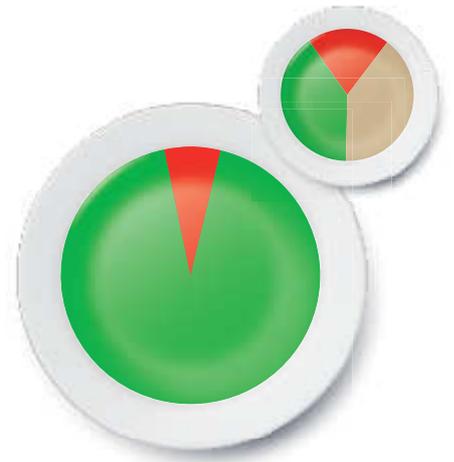
**Säulendiagramm:** Ein feiner Kürbisgratin für vier Personen, der zu Hause im Backofen zubereitet wird, verursacht etwa 9'000 Umweltbelastungspunkte (UBP). Dabei wird grundsätzlich mit dem Einkauf von Schweizer Nahrungsmitteln gerechnet; Ausnahme sind Produkte, die in der Schweiz nicht angebaut werden, wie z.B. Nüsse und Olivenöl. Das Menü ist vegetarisch und besteht hauptsächlich aus pflanzlichen Produkten, was den vergleichsweise tiefen Wert erklärt. Die Hauptbelastung entsteht durch den Kürbis, welcher mit einem Kilogramm auch gewichtsmässig die anderen Zutaten überragt. Überraschend hoch ist die Belastung durch das Olivenöl. An dritter Stelle stehen die Milchprodukte, die im Vergleich zu pflanzlichen Produkten meist schlechter abschneiden.

REGULA KELLER / ESU-SERVICES

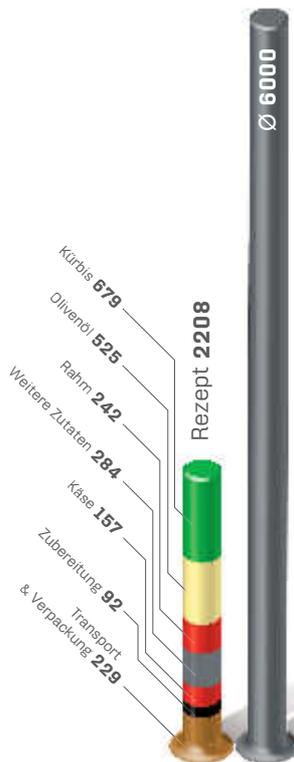
▷ Zusammensetzung des Rezeptes im Vergleich zum optimal geschöpften Teller (oben rechts)

Lebensmittelgruppen: ■ = Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu

■ = Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte ■ = Früchte & Gemüse



Fotografie: Betty Bossi / Infografik: Truc, Bern



◁ Die Säulengrafik zeigt die Umweltbelastung durch das Rezept pro Person. Als Vergleich dazu ein grober Durchschnittswert einer zu Hause zubereiteten Hauptmahlzeit. Die Berechnung der Umweltbelastungspunkte fasst verschiedene Umweltbelastungen bei der Produktion der Lebensmittel zu einer einzigen Kenngrösse zusammen (je höher die Punktzahl, desto grösser die Umweltbelastung). **Quelle:** ESU-services.