

ASIATISCHES RINDSGESCHNETZELTES

Für 2 Personen. Vor- und zubereiten: ca. 30 Min. / Pro Person: 14g Fett, 37g Eiweiss, 58g Kohlenhydrate, 2077kJ (496 kcal)

120 g Basmatireis / 1 1/2 dl Wasser / 1/2 El Ingwer, fein gerieben / Reis im Sieb unter fliessendem kaltem Wasser so lange spülen, bis dieses klar ist, gut abtropfen. Wasser mit dem Reis und dem Ingwer aufkochen. Reis zugedeckt auf ausgeschalteter Platte ca. 15 Min. quellen lassen, dabei Deckel nie abheben. Reis mit einer Gabel lockern.

1/2 EL geröstetes Sesamöl / 200 g geschnetztes Rindfleisch (à la minute) / **1/4 TL Salz / Öl** im Wok oder in einer weiten, beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch ca. 2 Min. anbraten, herausnehmen, salzen.

1/2 EL geröstetes Sesamöl / 3 Bundzwiebeln mit dem Grün, in Ringen / **2 Knoblauchzehen**, in Scheibchen / **400 g Chinakohl**, in Streifen / **1/2 EL Ingwer** fein gerieben / **1 roter Chili**, entkernt, fein gehackt / Öl in derselben Pfanne heiss werden lassen. Bundzwiebeln und alle Zutaten bis und mit Chili ca. 4 Min. rührbraten.

3 EL Sojasauce / 2 EL Wasser / 20 g Cashewnüsse, geöstet / Sojasauce und Wasser mit dem Fleisch begeben, nur noch heiss werden lassen. Nüsse darüberstreuen, mit dem Reis anrichten.

Rezept: Betty Bossi

ERNÄHRUNGSBILANZ



Cashewkerne: Da die Schale der Cashewnuss ein stark reizendes, toxisches Öl enthält, ist die Nuss nur in geschälter Form im Handel erhältlich. Das Schälen der Cashews ist sehr aufwändig und mit viel Handarbeit verbunden, was den hohen Preis der Kerne erklärt. Der für Kerne und Nüsse typisch hohe Fettgehalt liegt bei der Cashew mit 45 g Fett pro 100 g im unteren Bereich. Dafür überragt sie beim Kohlenhydratgehalt (26,6g/100g). Dieser ist im Vergleich zu den meisten anderen Nüssen und Kernen mindestens doppelt so hoch. Der Cashewbaum gedeiht in tropischem Klima und liefert nicht nur den Kern als Nahrungsmittel, sondern auch birnenförmige Früchte, die sogenannten Kaschuäpfel. Diese Früchte werden nach der Ernte direkt zu Marmelade oder Saft verarbeitet. Pro Kaschuapfel wächst nur eine Nuss.



Chinakohl: Chinakohl hat eine kürzere Garzeit, schmeckt milder und ist leichter verdaulich als andere Kohllarten. Weiter gibt es einen beträchtlichen Unterschied im Vitamin-C-Gehalt. Chinakohl enthält 26 mg Vitamin C pro 100 g, wobei die meisten anderen Kohlsorten ungefähr das Doppelte aufweisen. Mit einer Portion à 120g Chinakohl kann der tägliche Vitamin C Bedarf einer erwachsenen Person aber dennoch zu rund einem Drittel gedeckt werden. Chinakohl wird auch hierzulande angebaut und hat in der Schweiz von Juni bis März Saison.



Tellermodell: Das Gericht ist sehr ausgewogen und entspricht den Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE. Es erfüllt somit auch die Verteilung des optimal geschöpften Tellers (Tellermodell) und hat keinen Optimierungsbedarf. Pro Portion liefert das Gericht 496 kcal, 14 g Fett, 58 g Kohlenhydrate und 37 g Protein.

MARION WÄFLER / SGE

ÖKOBILANZ



Rindfleisch: Bei der Rindtierhaltung entstehen Ammoniak und Methan, welche in die Luft gelangen. Das Ammoniak verursacht Luftverschmutzung, während das Methan zum Klimawandel beiträgt. Ausserdem wird viel Land benötigt, was bei der aktualisierten Bewertungsmethode auch stärker ins Gewicht fällt. Die Nutzung von Land an Orten, die kaum anders genutzt werden können, wie z.B. in den Bergen – ist eher weniger problematisch. Werden hingegen auf fruchtbaren Weiden Kühe gehalten, braucht dies pro kg Rindfleisch viel mehr Land als beispielsweise der direkte Anbau von Sojabohnen für die menschliche Ernährung: Für ein Kilogramm Natura-Beef wird im Vergleich zu einem Kilogramm Tofu knapp das 20-fache an Land benötigt. Auch aus diesem Grund empfiehlt sich, ein solches Fleischmenü nur ein- bis zweimal in der Woche zu geniessen.



Zubereitung: Die Umweltbelastung durch die Zubereitung ist in diesem Rezept besonders gering. Die gewählte Kochweise ist sehr effektiv: Das Gemüse und das Fleisch werden nur kurz angebraten, der Reis wird aufgekocht und zum Quellen mit geschlossenem Deckel auf der noch heissen, ausgeschalteten Platte gelassen. Beim Kochen lässt sich einfach Energie einsparen, indem die Platte für die letzten Minuten ausgeschaltet wird. Die heisse Platte und die Pfanne speichern genügend Wärme, um den Kochvorgang auch ohne Energiezufuhr zu beenden.



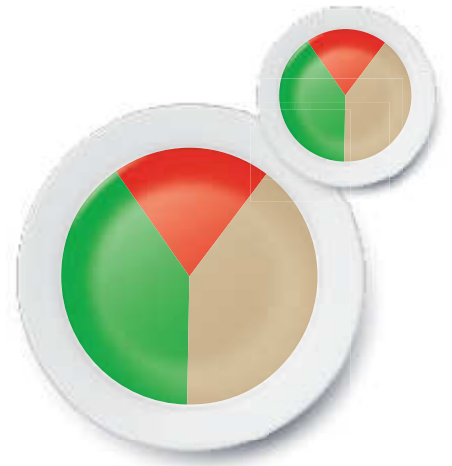
Säulendiagramm: Das asiatische Rindsgeschnetztes verursacht mit 7424 Umweltbelastungspunkten pro Person eine hohe Belastung. Dies durch den hohen Fleischanteil, welcher über 85 % der Gesamtbelastung verursacht. Reis macht mit 6 % den zweitgrössten Anteil aus. Die Zubereitung schädigt die Umwelt kaum, da sehr energieeffizient vorgegangen wird. Sie macht weniger als ein halbes Prozent der Gesamtbelastung aus.

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

Rezept 7424

Ø 5000 UBP*

Rindfleisch 6318

Reis 432

Chinakohl 191

restliche Zutaten 224

Zubereitung 37

Transport, Lagerung & Verkauf 222

◁ ***UMWELTBELASTUNGSPUNKTE (UBP)** 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 und dem Vertrieb der Lebensmittel zu einer einzigen Kenngrösse zusammen (je höher die Punktzahl, desto grösser die Umweltbelastung). Ab dieser Ausgabe wird die aktualisierte Methode Version 2013 statt 2006 verwendet. Die Ergebnisse sind daher nicht mit den bisherigen Rezepten direkt zu vergleichen. **Quelle:** ESU-services.