

MELONEN-REIS-SALAT

Für 4 Personen. Zubereitung ca. 30 Min.

6 dl Gemüsebouillon / ca. 200 g Reis, z. B. TriColoRice (Langkornreis, Roter Camargue-Reis, Wildreis) / je 1 kleine grüne, gelbe und rote Peperoni, klein gewürfelt / ½ Melone, z. B. Galia, entkernt, geschält, in feine Spalten geschnitten / 1 Bundzwiebel, in Ringe geschnitten / ½ Bund Kerbel, abgezupfte Blättchen / Bouillon aufkochen. Reis zugeben, offen 18–20 Minuten kochen lassen, bis alle Flüssigkeit aufgesogen ist. Reis abkühlen lassen.

Sauce: 3–4 EL Apfelessig / 4 EL Rapsöl / Salz / Pfeffer aus der Mühle / Für die Sauce alle Zutaten verrühren, würzen.

Kurz vor dem Servieren Reis, Gemüse, Melonen, Zwiebeln und Kerbel sorgfältig mit der Sauce mischen. Statt TriColoRice Langkornreis verwenden.

Rezept und Bild: Swissmilk

ERNÄHRUNGSBILANZ



Melone: Sie wird im Alltag zu den Früchten gezählt, ist aus botanischer Sicht jedoch den Gemüsen zuzuordnen und verwandt mit der Gurke und dem Kürbis. Ursprünglich in Afrika und Indien heimisch, kennt man die Melone seit etwa 2000 Jahren in Europa, wobei sie in der Schweiz selten angebaut wird, da sie nur im warmen Klima wächst.

Der Hauptbestandteil der Honigmelone ist mit einem Gehalt von rund 90% das Wasser. Zudem spendet die Honigmelone eine nicht unbedeutende Menge an Vitamin C, wobei auch hier mit einer Portion ein Viertel des Tagesbedarfs abgedeckt werden kann.



Kerbel: Aus seinem ursprünglichen griechischen Namen übersetzt heisst Kerbel eigentlich «das Blatt, an dem man sich erfreut». Mit der Petersilie verwandt, besitzt Kerbel einen ähnlichen Geschmack, allerdings mit einer zusätzlichen Anisnote.

Da Kerbel beim Kochen schnell sein Aroma verliert, sollte er erst am Schluss der Zubereitung beigelegt werden. Kerbel ist reich an Calcium und besonders an Calcium. Da es sich jedoch um ein Gewürz handelt, das in der Regel nur in kleinen Mengen verwendet wird, ist die effektive Zufuhr an diesen Nährstoffen vernachlässigbar.



Tellermodell: Der Reis des Salates deckt die Stärkekomponekte des Tellers vollständig ab. Auch der Gemüseanteil ergibt mit rund 180 g pro Person eine vollständige Portion, allerdings nur ganz knapp. Hier könnte man das Gericht mit einem passenden Blattsalat, zum Beispiel Rucicola, Kopf- oder Eichblattsalat bzw. einem beliebigen Sommergemüse weiter ergänzen.

Die Proteinkomponente fehlt in diesem Rezept gänzlich. Eine Möglichkeit wäre, den Salat mit 240 g Frischkäse nach Feta-Art oder Mozzarella zu ergänzen. Auch Fleisch vom Grill könnte dazu serviert werden.

STÉPHANIE BIELER / SGE

ÖKOBILANZ



Reis: Reis inklusive der verwendeten Bouillon verursacht etwa 40% der Gesamtumweltbelastung. Hier wird mit Daten für Reis aus den USA gerechnet. Die Umweltbelastung entsteht vor allem beim Anbau. Je nach Reissorte und Anbauart spielen dabei auch direkte Methan-Emissionen eine wichtige Rolle. Sie tragen zum Klimawandel bei. Dabei verursacht Reis aus Nassanbau eher höhere Emissionen. Wildreis ist eigentlich gar kein Reis, sondern eine Grasart, die an kanadischen Ufern wächst. Bisher gibt es zum Vergleich verschiedener vorgeschlagener Reissorten allerdings noch wenig verlässliche Informationen.



Melonen: Für die Berechnung wird ein Gewicht von 1 kg pro Galia Melone angenommen. Die halbe Melone trägt etwa 14% zur Gesamtbelastung bei. Der hohe Anteil ist auch aufgrund des hohen Gewichtsanteils zu erwarten. Wichtig ist bei diesem Rezept, dass auch die zweite Hälfte der Melone in den folgenden Tagen gegessen wird und nicht als Food Waste im Abfall landet.



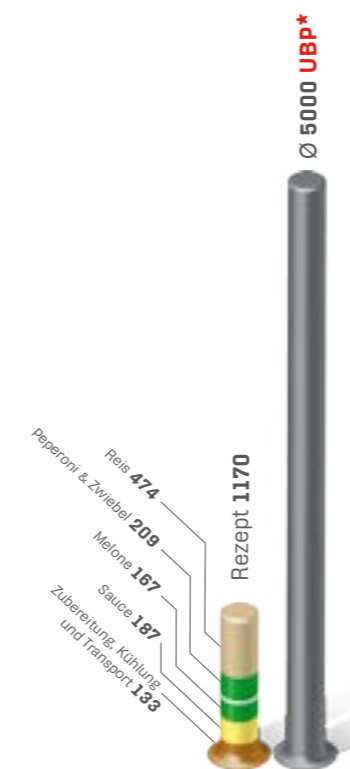
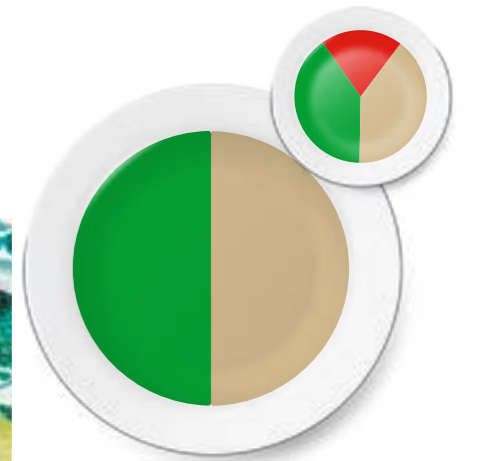
Peperoni, Kerbel und Zwiebeln: Die weiteren Zutaten zum Salat tragen etwa 18% zur Gesamtbelastung bei. Wichtig wäre hier vor allem, je nach Jahreszeit auf Gemüse aus dem Gewächshaus zu verzichten. Zum Zeitpunkt der Veröffentlichung ist dies aber weniger problematisch.



Säulendiagramm: Die Zubereitung von Melonen-Reis-Salat für vier Personen ist mit rund 4700 Umweltbelastungspunkten (UBP) verbunden. Verglichen mit der durchschnittlichen Umweltbelastung einer Hauptmahlzeit (5000 UBP pro Person) weist eine Portion Melonen-Reis-Salat mit etwa 1200 UBP also eine deutlich geringere Belastung auf. Reis ist aus ökologischer Sicht die wichtigste Zutat und verursacht etwa 40% der Gesamtumweltbelastung. Wichtig ist bei diesem Rezept aber auch die Beilage wie z. B. ein Stück Fleisch vom Grill.

NIELS JUNGLUTH / ESU-SERVICES

Zusammensetzung des Rezeptes im Vergleich zum optimal geschöpften Teller (oben rechts)
Lebensmittelgruppen: ■ = Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu
■ = Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte ■ = Früchte & Gemüse



***UMWELTBELASTUNGSPUNKTE** 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.

Swissmilk / Infografik: Truc, Bern