

# KÜRBIS-WÄHE

Für 4 Personen. Zubereiten ca. 45 Minuten, Kühl stellen ca. 30 Minuten, Backen ca. 25 Minuten

Pro Person: 30 g Fett, 16 g Eiweiss, 37 g Kohlenhydrate, 475 kcal

**Teig:** 150 g Mehl / ¼ TL Salz / 50 g Butter / ¼ dl Wasser / Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Butter in Stücken (kalt) begeben, von Hand zu einer gleichmässig krümeligen Masse verreiben. Wasser dazugliessen, rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen (nicht kneten), flach drücken und zugedeckt 30 Minuten kühl stellen. Für ein Backblech 28–30 cm im Durchmesser, mit Backpapier belegt oder gefettet.

**600 g Kürbis, z. B. Butternuss, gerüstet, klein gewürfelt / ½ TL Salz / 1 Zwiebel, gehackt / 100 g Speckwürfel / je 1 EL fein gehackter Thymian & Salbei / Pfeffer aus der Mühle / 1 dl Saucenhalbrahm / 75 g Gruyère AOP, gerieben / Teig im Blech auslegen und mit einer Gabel einstechen. Alle Zutaten bis und mit Pfeffer mischen, auf dem Teigboden verteilen, mit Rahm beträufeln, Gruyère darüberstreuen. Wähe in der unteren Hälfte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 25–30 Minuten backen.**

Rezept und Bild: Swissmilk

## ERNÄHRUNGSBILANZ

**Käse:** AOP steht für die geschützte Ursprungsbezeichnung dieses vollfetten Schweizer Hartkäses, der bereits eine Tradition von mehreren Jahrhunderten hat. Für die Herstellung von 1 kg Gruyère AOP werden ca. 12 Liter Milch verwendet. Bei der Reifung des Käses spielen Luftfeuchtigkeit und Temperatur eine wichtige Rolle. Der Käse ist in verschiedenen Reifegraden erhältlich, der jüngste muss jedoch mindestens fünf Monate gereift haben. Nennenswert ist beim Gruyère AOP u. a. der hohe Anteil an Calcium. Eine Portion Hartkäse à 30 g deckt bereits ¼ des täglichen Calciumbedarfes und liefert ausserdem rund 8 g Proteine. Gruyère ist laktosefrei und eignet sich daher auch für Personen mit einer Laktoseintoleranz.

**Speck:** Speck stammt von der Schweinebrust und ist als Roh- oder Kochpökelware erhältlich. Pökeln ist bereits seit Jahrhunderten eine bekannte Art der Konservierung. Zu dieser Zeit war die Kühlung zur Verlängerung der Haltbarkeit im heutigen Sinn noch nicht bekannt. Beim Pökeln wird das Fleisch mit Salz, Pökelfstoffen und Gewürzen eingerieben, anschliessend getrocknet (nur Rohpökelware) und allenfalls geräuchert. Bauern- oder Rohessspeck (Rohpökelware) eignet sich zum Rohessen. Koch- oder Frühstücksspeck (Kochpökelware) sollte vor dem Konsum erhitzt werden. Circa 30 % des Specks besteht aus Fett, vor allem aus einfach ungesättigten und gesättigten Fettsäuren, wobei deren Gehalt je nach Fütterung der Schweine variieren kann.

**Tellermodell:** Die Kürbis-Wähe enthält alle drei Komponenten eines ausgewogenen Tellers. Der Kuchenteig ist der Stärkelieferant, der Anteil an Eiweiss wird hauptsächlich durch den Speck und den Käse abgedeckt. Als Gemüseportion ist die Menge an Kürbis nicht ganz ausreichend. Ein saisonaler Salat, z. B. aus Rindensalat, könnte das Menü ergänzen. Wer den Fettgehalt etwas reduzieren möchte, ersetzt den Kuchenteig durch Pizzateig oder macht den Guss anstelle von Saucenhalbrahm mit 100 ml Milchdrink und einem zerklopften Ei.

EVA-MARIA HOLDEREGGER / SSN

## ÖKOBILANZ

**Speckwürfel:** Die Umweltbelastung der Speckwürfel kommt durch die Nahrungsmittelveredelung bzw. den Einsatz an Futtermitteln für die Schweinezucht zustande. Für 100 g Speckwürfel wird knapp die fünffache Menge an Futtermitteln benötigt. Diese setzen sich üblicherweise aus Getreide und Soja zusammen.

**Kuchenteig:** Der Teig für die Wähe besteht aus Mehl, Salz, Butter und Wasser und wird eine halbe Stunde kühl gestellt, bevor er weiterverwendet wird. Die Umweltbelastung, die durch den Teig verursacht wird, ist etwa je zur Hälfte dem eingesetzten Mehl bzw. der Butter zuzuschreiben. Die Kühlung hat aufgrund der kurzen Dauer einen vernachlässigbar geringen Anteil.

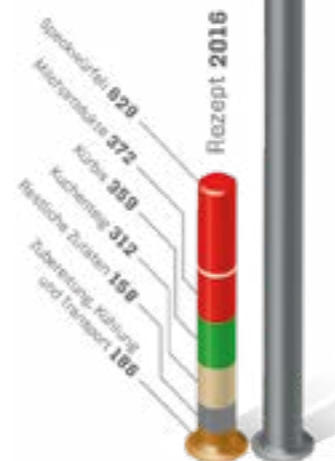
**Kürbis:** Der Kürbis als Hauptzutat bewirkt 18 % der Gesamtbelastung, sofern dieser saisonal verwendet wird und weder Kühlung noch weite Transporte erforderlich sind. Ausserhalb der Kürbis-Saison sind aus ökologischer Sicht evtl. andere Gemüsesorten bzw. andere Gerichte zu bevorzugen.

**Übrige Zutaten:** Insgesamt 8 % der Umweltbelastung des Gerichts werden durch Salz, Gewürze und Zwiebel verursacht. Hierbei haben die Gewürze deutlich grössere Auswirkungen als das Salz und die Zwiebel.

**Säulendiagramm:** Ein Blech Kürbis-Wähe à vier Portionen ist mit rund 8000 Umweltbelastungspunkten (UBP) verbunden. Verglichen mit der durchschnittlichen Umweltbelastung einer Hauptmahlzeit (5000 UBP pro Person) weist eine Portion Kürbis-Wähe mit etwa 2000 UBP also eine deutlich geringere Belastung auf. Unabhängig von der verzehrten Menge an Kürbis-Wähe stellen die Speckwürfel den wichtigsten Faktor dar.

NIELS JUNGBLUTH, PAULA WENZEL / ESU-SERVICES

▷ Zusammensetzung des Rezeptes (\*) im Vergleich zum optimal geschöpften Teller (oben rechts)  
Lebensmittelgruppen: ■ = Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu  
■ = Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte ■ = Früchte & Gemüse  
\* Abbildung entspricht dem Rezept in Kombination mit einem Salat



◁ 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