

KÜRBIS-TORTILLA

Für 4 Personen. Zubereitung ca. 30 Min.

300 g Kürbisfleisch, gerüstet, an der Röstiraffel geraffelt / je ½ rote und grüne Peperoni, gerüstet, klein gewürfelt / 1 Knoblauchzehe, gepresst / Bratbutter oder Bratcrème / 400 g Gschwellti, geschält, an der Röstiraffel geraffelt / 3 EL Schnittlauch, fein geschnitten / Salz, Pfeffer / Kürbis, Peperoni und Knoblauch kurz in der heissen Bratbutter anbraten. Gschwellti und Schnittlauch daruntertermischen, würzen.

8 Eier, verquirlt / 1 dl Rahm / Salz, Pfeffer / 200 g Frischkäse (Feta-Art), zerbröckelt / Schnittlauch zum Garnieren / Eier mit dem Rahm verquirlen, würzen und über das Gemüse giessen. Bei mittlerer Hitze stocken lassen, so dass die Oberfläche noch feucht ist. Vor dem Servieren Frischkäse darüber verteilen und mit Schnittlauch garnieren.

Rezept und Bild: Swissmilk

ERNÄHRUNGSBILANZ



Peperoni: Diese zählt wie Tomaten zur Familie der Nachtschattengewächse. Je nach Sorte reifen die Peperoni zu gelben, orangen oder roten Früchten heran, während grüne Peperoni immer im unreifen Stadium geerntet werden. Wie alle Gemüse liefern auch Peperoni wertvolle Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Nahrungsfasern. Besonders der Vitamin C-Gehalt dieses Sommergemüses ist jedoch beeindruckend. Dieser liegt bei roten Peperoni bei 165 mg Vitamin C pro 100 g. Der Tagesbedarf an Vitamin C liegt für einen erwachsenen Mann bei 110 mg und wird mit einer halben Peperoni bereits mehr als gedeckt.



Eier: Ein durchschnittliches Ei wiegt ca. 50 g, wobei 20 g auf das Eigelb fallen und die restlichen 30 g auf das Eiweiss. Während das Eiklar zu 88% aus Wasser und zu rund 10,5% aus Protein besteht, ist das Eigelb weitaus gehaltvoller. Nur 50% davon sind Wasser, 16,5% des Gewichts machen Proteine aus und weitere 31,5% Fette. Ausserdem konzentriert sich der Vitamingehalt des Eis weitgehend auf den Dotter, und dieser ist nicht zu vernachlässigen. Fast alle Vitamine und Mineralstoffe sind im Ei vertreten, manche in besonders hoher Konzentration: zwei bis drei Eier, was gemäss Schweizer Lebensmittelpyramide einer Portion entspricht, decken bereits 65% bis 95% des täglichen Bedarfs an Vitamin B12 eines erwachsenen Mannes.



Tellermodell: Die Kürbis-Tortilla beinhaltet alle drei Komponenten eines ausgewogenen Tellers. Im Vergleich mit dem optimalen Teller ist der Anteil der Proteinlieferanten allerdings relativ hoch, denn sowohl zwei Eier pro Person als auch 50 g Frischkäse würden gemäss Empfehlung der Schweizer Lebensmittelpyramide als zwei Portionen zählen. Gleichzeitig ist der Anteil der Stärkekomponente zu tief, und auch beim Gemüse dürfte es noch etwas mehr sein. Wird die Kürbis-Tortilla mit einem Stück Vollkornbrot und einem Salat ergänzt und die Menge an Frischkäse nach Feta-Art halbiert, liesse sich das Verhältnis entsprechend optimieren.

STÉPHANIE BIELER / SGE

ÖKOBILANZ



Eier: Eier und Fetakäse sind aus ökologischer Sicht die wichtigsten Zutaten und verursachen zusammen je etwa 40% der Gesamtumweltbelastung. Die Umweltbelastung von Milchprodukten und Eiern entsteht vor allem bei der Produktion von Futtermitteln. Für den Fetakäse sind etwa 8,5 Liter Schafmilch pro kg notwendig. Hinzu kommen noch Butter und Rahm, so dass insgesamt 2,8 Liter Rohmilch für das Gericht verbucht werden. Für Eier wird etwa die 3- bis 4-fache Futtermittelmenge verbucht.



Kürbis und Kartoffeln: Der Kürbis und die Kartoffeln sind die gewichtsmässig wichtigsten Zutaten. Sie tragen nur etwa 8% zur Gesamtbelastung bei. Diese pflanzlichen Produkte werden mit hohem Ertrag pro Hektar produziert und sind deshalb aus Umweltsicht eher wenig belastend. Wichtig ist bei diesem Rezept, dass auch evtl. verbleibende Reste in den nächsten Tagen gegessen werden und nicht als Food Waste im Abfall landen.



Weitere Zutaten: Die weiteren Zutaten tragen etwa 9% zur Gesamtbelastung bei. Diese verteilt sich auf eine Reihe von Zutaten ohne klare Priorität.

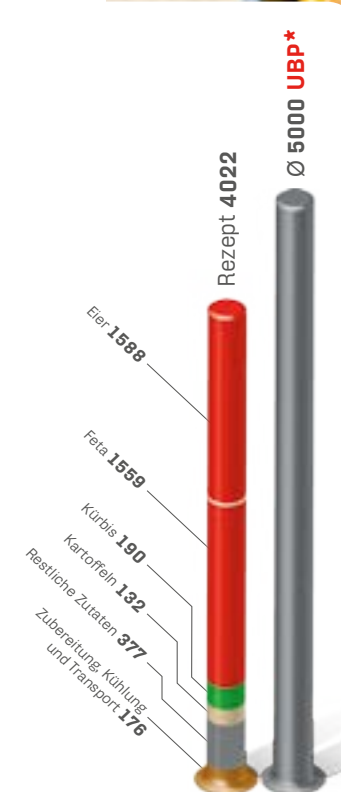
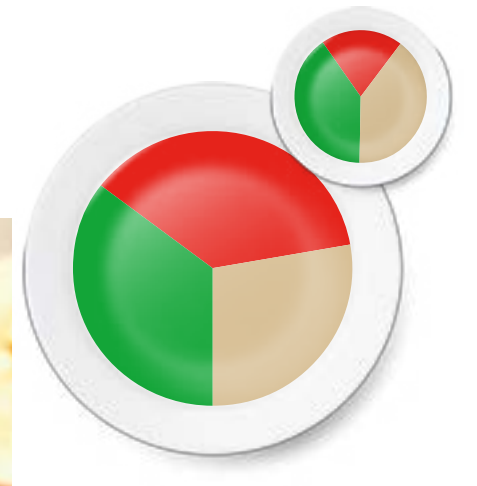


Säulendiagramm: Die Zubereitung von Kürbis-Tortilla für vier Personen ist mit rund 16000 Umweltbelastungspunkten (UBP) verbunden. Verglichen mit der durchschnittlichen Umweltbelastung einer Hauptmahlzeit (5000 UBP pro Person) weist eine Portion Kürbis-Tortilla mit etwa 4000 UBP also eine leicht geringere Belastung auf. Feta und Eier sind aus ökologischer Sicht die wichtigsten Zutaten und verursachen je etwa 40% der Gesamtumweltbelastung. Kürbis trägt hingegen nur 5% zu den Gesamtbelastungen bei.

Die Kürbis-Tortilla als vegetarische Hauptmahlzeit verursacht etwas weniger Umweltbelastungen als andere Hauptmahlzeiten. Sie ist deshalb aus Umweltsicht zu empfehlen.

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