

KÄSE-CRÊPES MIT TOMATENSALAT

Für 2 Personen. Vor- und zubereiten: ca. 30 Min. / Pro Person: 34 g Fett, 28 g Eiweiss, 49 g Kohlenhydrate, 2580 kJ (616 kcal)

120 g Vollkornmehl / 2 dl Milch / 2 Eier / 1 Prise Salz / 1 Prise Pfeffer / 1 Prise Muskat / 1 Prise Paprika / 1 EL Olivenöl, in einer Schüssel mit einem Schwingbesen vermischen. **Wenig Olivenöl** in eine warme Teflonpfanne geben. Mit einer Schöpfkelle eine Portion der Masse in die Pfanne giessen. Dabei mit der Pfanne leicht kreisen, damit sich der Teig überall gleichmässig über den Pfannenboden verteilt. Auf kleiner Stufe den Teig leicht bräunen lassen. Nach 1 Min. den Teig mit einer Kunststoffkelle vorsichtig vom Rand her lösen und wenden. Nochmals 1 Min. bräunen lassen. 2 Crêpes ausbacken und auf ein Backofenblech mit einem Backpapier legen.

60 g Greyerzer-Käse gerieben / **eine Handvoll Petersilie** grob gehackt / **eine Handvoll Rucola**, auf den Crêpes verteilen, einrollen und 5 Min. bei 150 °C fertig backen.

4 Tomaten, in Scheiben / **1 kleine Zwiebel**, in feinen Scheiben / **eine Handvoll Basilikumblätter**, über die Tomaten verteilen.

4 EL Olivenöl / 4 EL Balsamico / Salz / Pfeffer, Olivenöl und Balsamico mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat träufeln.

Rezept: GORILLA – mit fachlicher Unterstützung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE

ERNÄHRUNGSBILANZ



Vollkornmehl: Vollkornmehl muss die gesamten Bestandteile der gereinigten Körner, einschliesslich des Keimlings, enthalten. Aufgrund der instabilen ungesättigten Fettsäuren und der Enzyme, die im Keimling vorkommen, ist Vollkornmehl nur begrenzt haltbar. Durch Zugabe eines Antioxidans (Vitamin C) wird die Lagerfähigkeit verbessert. Vollkornmehl enthält im Vergleich zu raffinierten Weissmehlen mehr Nahrungsfasern, welche die Verdauung anregen und regulieren sowie Verstopfung vorbeugen können. Ausserdem sorgen die Nahrungsfasern dafür, dass die Darmflora besser reguliert wird. Produkte aus Vollkornmehl sättigen besser und beeinflussen den Blutzuckerspiegel weniger stark als Weissmehl.



Tomaten: Reif gepflückte Tomaten weisen einen grösseren Gehalt an gesunden Nährstoffen auf. Für die rote Farbe der Tomaten ist das Lycopin verantwortlich. Es gehört zur Familie der Carotinoide. Lycopin wirkt als Antioxidans und hilft, die Risiken für bestimmte Krebsarten zu reduzieren. Lycopin ist für den Menschen nur verwertbar, wenn die Tomaten erhitzt wurden, z.B. in Form von Tomatensauce. Natürlich bieten auch rohe Tomaten Vorteile: So kommt in rohen Tomaten v.a. das Vitamin C und die Folsäure zum Zug. Abwechslung (mal roh, mal gekocht) ist also auch hier das Erfolgsrezept, um von den vielen Inhaltsstoffen der Tomate zu profitieren.



Tellermodell: Das Rezept enthält alle erwünschten Komponenten. Der Eiweissanteil ist mit Ei, Milch und Reibkäse eher hoch und kann optimiert werden, indem etwas weniger Käse verwendet wird. Damit sinkt auch der Energiegehalt. Dank dem Tomatensalat ist die Gemüseportion abgedeckt. Anstelle von Olivenöl eignet sich auch raffiniertes Rapsöl zum Anbraten der Crêpes.

MARION WÄFLER / SGE

ÖKOBILANZ



Eier, Milch, Käse: Die Zutaten für die Zubereitung des Crêpe-Teiges machen insgesamt 25 % der Gesamtumweltbelastung aus, wobei mehr als die Hälfte davon auf das Konto der Eier gehen. Der aus ökologischer Sicht bedeutendste Prozess ist bei der Bereitstellung von Eiern das Hühnerfutter, welches auf landwirtschaftlichen Prozessen basiert. Sowohl Bodenemissionen durch die Düngung als auch der Landverbrauch machen hierbei den Grossteil der Gesamtbelastung aus. Die Milch und der Käse tragen zusammen 10 % zur Gesamtbelastung bei, was wiederum auf die generell höheren Umweltbelastungen von tierischen Produkten zurückzuführen ist.



Salatsauce: Die 5 ½ Esslöffel Olivenöl tragen mit 30 % unerwartet deutlich zur Gesamtumweltbelastung des Menüs bei. Auch hier sind die wichtigsten Belastungsanteile auf vorgängige landwirtschaftliche Prozesse des Olivenanbaus zurückzuführen, insbesondere auf den hohen Landverbrauch und die Pestizidbelastung des Bodens. Nennenswert ist in diesem Zusammenhang auch der negative Einfluss auf die Bodenerosion beim Olivenanbau, welcher durch die Methode der ökologischen Knappheit nicht abgebildet wird.



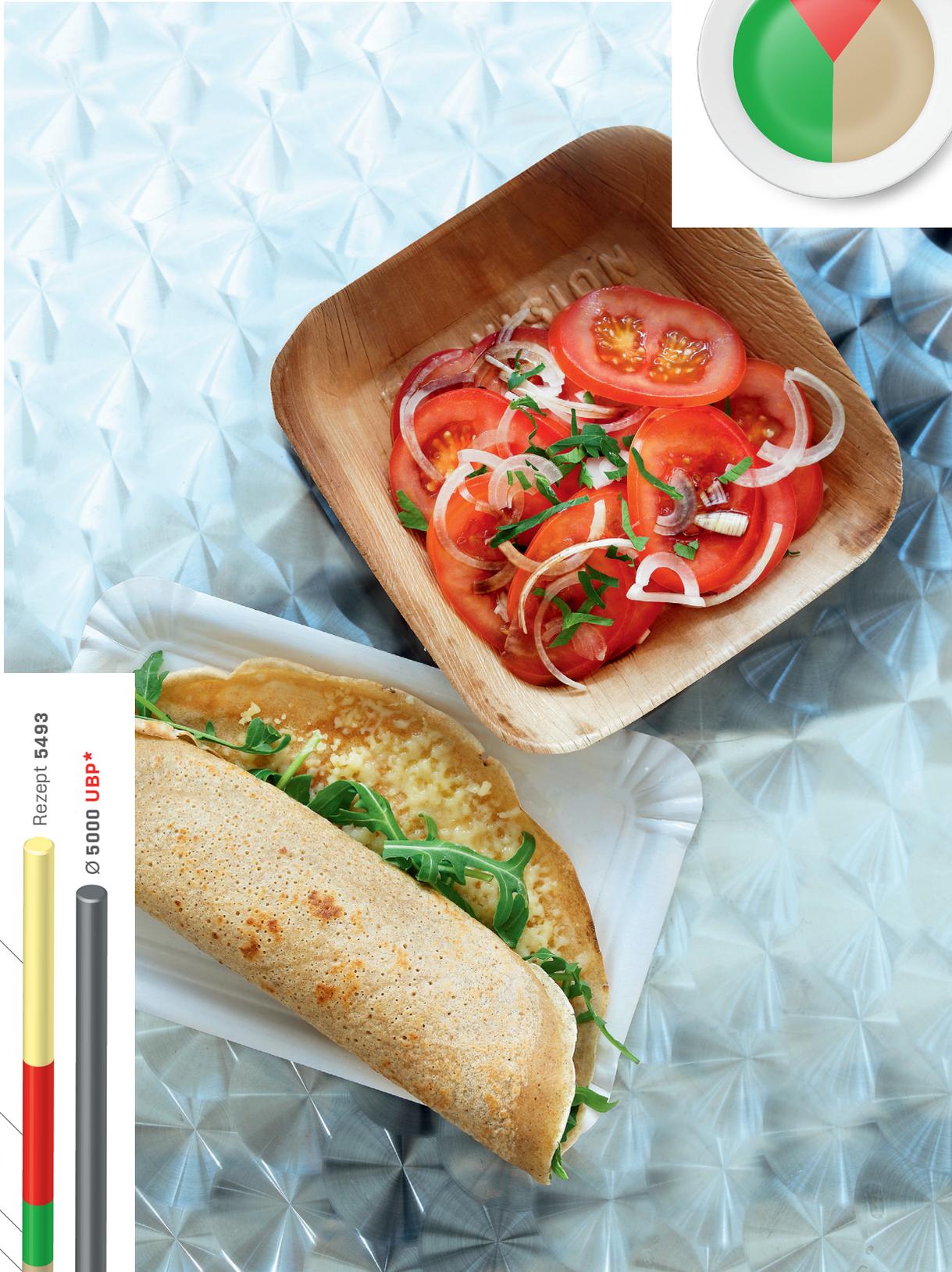
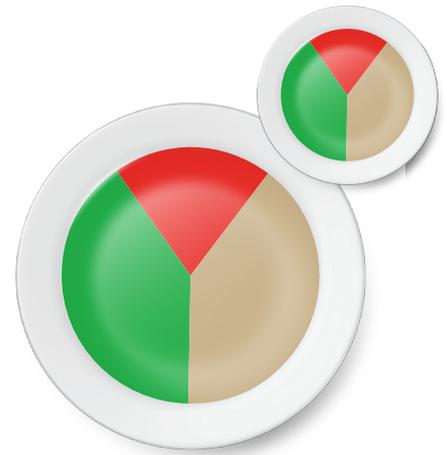
Säulendiagramm: Die Käse-Crêpes mit Tomatensalat für zwei Personen verursachen knapp mehr als 11'000 Umweltbelastungspunkte (UBP). Mit ca. 5'500 UBP pro Person verursacht dieses vegetarische Gericht etwas mehr Umweltbelastungen als eine durchschnittliche Mahlzeit. Der Balsamicoessig und die Gewächshaustomaten tragen je 12 % zur Gesamtbelastung bei. Aus Umweltsicht wäre es vorteilhaft, das Olivenöl durch Rapsöl zu ersetzen und den Tomatensalat im Sommer, während der Schweizer Tomatensaison, zu geniessen.

ALEX KÖNIG / ESU-SERVICES

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

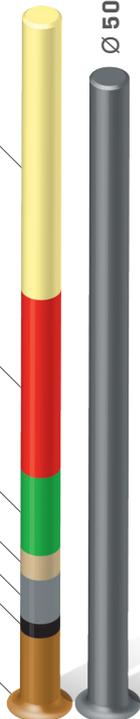
Lebensmittelgruppen: ■ = Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu

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



Rezept 5493

Ø 5000 UBP*



◁ *** 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 Ausgabe 4/2014 wird die aktualisierte Methode Version 2013 verwendet. **Quelle:** ESU-services.

Fotografie: Doris Signer & Markus Weber für die Schtifti Foundation / Infografik: Truc, Bern