

COUSCOUS MIT POULET

Für 4 Personen. Vor- und zubereiten: ca. 30 Min. / Pro Person: 10 g Fett, 39g Eiweiss, 57 g Kohlenhydrate, 2040 kJ (486 kcal)

2 kleine Zwiebeln / Olivenöl / 300 g Couscous / Wasser / Zwiebeln hacken und mit Olivenöl andünsten. Couscous beifügen und kurz mitdünsten. Mit Wasser bedecken, kurz aufkochen und danach vom Herd nehmen.

400 g Pouletgeschnitzeltes / 2 kleine Zucchini / 4 Tomaten / 2 grüne Peperoni / 4 EL Pinienkerne / Salz /

Pfeffer / Paprika / Die Pouletstücke mit ein wenig Öl in einer heissen Bratpfanne gut anbraten. Das Gemüse klein schneiden und mit den Pinienkernen in die Pfanne zum Poulet geben und ca. 5 Min. rösten. Das Ganze dem Couscous begeben und mit Gewürzen abschmecken.

Wenig Schnittlauch / 8 Radieschen / Den Schnittlauch und die Radieschen hacken und über Couscous und Poulet verteilen.

Rezept: Gorilla

ERNÄHRUNGSBILANZ

Couscous: Couscous ist ein typisch nordafrikanisches Gericht, das ursprünglich vor allem in Algerien, Tunesien und Marokko verzehrt wurde. Traditionell wurde es von Hand gefertigt. Hierbei wurden Weizengriess und Weizenmehl vermischt, mit kaltem Salzwasser beträufelt und durch Pressen oder Rollen zu kleinen Körnern verarbeitet. Bulgur hingegen unterscheidet sich von Couscous in der Herstellung. Bei Bulgur werden Getreidekörner zuerst leicht gedämpft, anschliessend getrocknet und dann mehr oder weniger fein zermahlen.

Poulet: Die ersten Hühner wurden vor etwa 4'000 Jahren im Indus in Südasiens domestiziert. Dies haben archäologische Funde ergeben. In Europa hingegen wurden sie erstmals im 5. Jahrhundert v.Chr. in Griechenland gezüchtet. Beim Umgang mit Geflügel in der Küche muss hygienischem Arbeiten grosse Aufmerksamkeit geschenkt werden, da Geflügel mit Salmonellen oder Campylobacter jejuni infiziert sein kann. Diese Erreger werden durch Erhitzen abgetötet. Daher sollte Geflügelfleisch immer gut durchgegart werden. Hierbei sollte Folgendes beachtet werden: sauberer Umgang mit Küchenutensilien (idealerweise sollten z.B. Schneidebretter, die für Geflügel verwendet werden, speziell gekennzeichnet sein und ausschliesslich für Geflügel verwendet werden), Trennung von rohem Geflügel und gekochten Lebensmitteln, ausreichende Erhitzung von Geflügel vor dem Verzehr und Lagerung der Lebensmittel bei sicheren Temperaturen. Nach Kontakt mit rohem Geflügelfleisch sollten Arbeitsplatz, Kochutensilien und die Hände gründlich gereinigt werden.

Tellermodell: Das Gericht Couscous mit Poulet stellt einen ausgewogenen Teller dar. Um das Gericht zu optimieren, könnten zur aktuellen Jahreszeit anstelle von Tomaten, Zucchini und Peperoni saisonale Gemüse verwendet werden, wie z.B. Chicorée, Karotten, Knollensellerie und/oder Kohlgemüse wie z.B. Rosenkohl.

SABINE OBERRAUCH / SGE

ÖKOBILANZ

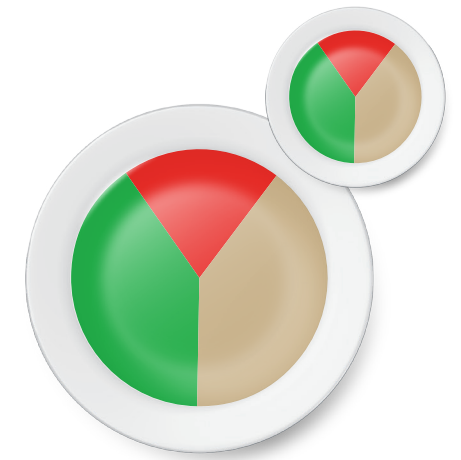
Couscous: Die Umweltbelastung von Couscous entsteht fast ausschliesslich durch die Kultivierung des Weizens. Die Verarbeitung zu Griess verursacht einen vernachlässigbaren Anteil im tiefen einstelligen Prozentbereich. Der Griess wird mit einem Gemisch aus Weizen aus der Schweiz und den USA bilanziert. Erhöht sich der Anteil von Weizen aus der Schweiz, so kann die Umweltwirkung des Couscous etwas gesenkt werden.

Poulet: Die Umweltbelastung des Poulets liegt mehrheitlich im Futter für die Geflügelzucht begründet. Dieses macht rund drei Viertel der Umweltbelastung von Poulet aus. Es wird dabei von einem Gemisch aus Weizen-, Gersten- und Maisfutter ausgegangen. Ebenfalls relevant sind der Energiebedarf für die Beheizung des Stalls, als auch die während der Schlachtung entstehenden Umweltwirkungen. Die Verwendung von Poulet aus biologischer Zucht würde gemäss der hier verwendeten Bewertungsmethode nur eine geringfügige Reduktion der Umweltbelastung bewirken. Im Vergleich zu anderen Fleischprodukten schneidet Poulet sehr gut ab: Die Verwendung von Rind anstelle von Poulet würde die Umweltbelastung der Fleischkomponente um den Faktor 3,5 erhöhen.

Säulendiagramm: Eine Portion Couscous mit Poulet für vier Personen verursacht rund 12'000 Umweltbelastungspunkte (UBP) und liegt damit unter der durchschnittlichen Umweltbelastung einer Hauptmahlzeit. Aus Umweltsicht ist das Poulet die mit Abstand bedeutendste Zutat dieser Mahlzeit. Der Anteil von Couscous beträgt rund 15 Prozent. Von den übrigen Zutaten sind vor allem das verwendete Öl, die Pinienkerne und die Tomaten relevant. Es wird dabei von Tomaten aus dem Gewächshaus ausgegangen, weil diese Anfang Frühling in der Schweiz noch nicht aus dem Freiland stammen. Wird für die Zubereitung des Gerichts nur Freilandgemüse aus der Schweiz verwendet, wie es ab Juni bis September möglich ist, so fällt die Umweltbelastung geringer aus.

SIMON EGGENBERGER, 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



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.

Schiftti Foundation / Infografik: Truc, Bern