

# KRAUTSTIEL-NUSS-WICKEL

Für 4 Personen. Zubereiten ca. 55 Min., Gratinieren ca. 40 Min. / Pro Person: 45 g Fett, 33 g Eiweiss, 9 g Kohlenhydrate, 581 kcal

**Füllung: 500 g Hackfleisch, z. B. Dreierlei / Bratbutter / 50 g Haselnüsse, gehackt / 200 g Krautstielstängel, klein gewürfelt / 1 Zwiebel, fein gehackt / 2 EL Mehl / 1 dl Weisswein oder Fleischbouillon / 1 dl Fleischbouillon / 2 EL glattblättrige Petersilie, gehackt / Salz / Pfeffer /**

**12–16 Krautstielblätter, blanchiert, kalt abgeschreckt / Weiteres: 1 ofenfeste Form von ca. 2 l Inhalt / Butter für die Form**

Fleisch in der heissen Bratbutter anbraten. Haselnüsse kurz mitbraten. Krautstiel und Zwiebel beifügen, mitdämpfen. Mit Mehl bestreuen, mit Wein und/oder Bouillon ablöschen, Flüssigkeit einkochen. Petersilie daruntermischen, würzen. Krautstielblätter je nach Grösse längs halbieren. Füllung darauf verteilen, aufwickeln und in die vorbereitete Form legen.

**Guss: 1 dl Saucenhalbrahm / 1,5 dl Fleischbouillon / 100 g Gruyère AOP, gerieben / einige Haselnüsse, gehackt / glattblättrige Petersilie zum Garnieren / Rahm und Bouillon verrühren, darüber giessen. Gruyère und Haselnüsse darüber streuen. In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 30–40 Minuten gratinieren.**

Rezept und Bild: Swissmilk

## ERNÄHRUNGSBILANZ



**Krautstiel:** Im Unterschied zum Schnittmangold hat der Krautstiel grössere Blätter und breitere Blattstiele. Er hat in der Schweiz Saison von März bis November. Krautstiel enthält nennenswerte Mengen von Beta-carotin, einer Vorstufe von Vitamin A, Eisen, Calcium und Magnesium. Allerdings zählt er, wie auch Spinat und Rhabarber, zu den oxalsäurereichen Lebensmitteln. Oxalsäure hemmt die Resorption von Calcium, Eisen sowie Magnesium im Darm. Da der jährliche pro Kopf Konsum von Krautstielen in der Schweiz nur bei 360 g liegt (basierend auf Daten von 2014), fällt der Oxalsäuregehalt dieses Sommergemüses nicht ins Gewicht.



**Haselnuss:** Die Türkei ist der weltweit grösste Produzent von Haselnüssen und hat über 70% der Weltproduktion inne. Haselnüsse stellen eine reichhaltige Quelle für Vitamin E, Mineralstoffe wie Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphor und Eisen als auch von Ölsäure, der gleichen Fettsäure wie im Olivenöl, dar. Allerdings ist der Gehalt an Omega-3 Fettsäuren in den Haselnüssen relativ gering. Von allen Nüssen sind die Baumnüsse die reichsten an Omega-3 Fettsäuren.



**Tellermmodell:** Der Proteinanteil wird sowohl mit dem Hackfleisch als auch mit dem Käse geliefert. Die Gemüseportion wird nur knapp mit der Menge an Krautstiel abgedeckt, und die Stärkebeilage fehlt gänzlich. Positiv hervorzuheben ist der Gehalt an Nüssen im Rezept. Um das Gericht ausgewogen zu gestalten, sollte eine Stärkebeilage zum Gericht nicht fehlen. So könnten z.B. Kartoffeln oder Wildreis dazu gereicht werden. Um die Gemüseportion reichhaltiger ausfallen zu lassen, kann das Gericht noch mit einem gemischten Salat und einer Frucht oder einem Fruchtsalat als Dessert ergänzt werden. Der hohe Fettgehalt der Mahlzeit kann reduziert werden, indem das Hackfleisch ohne Fett angebraten wird, da es in der Regel bereits genug Eigenfett aufweist.

SABINE OBERRAUCH / SGE

## ÖKOBILANZ



**Hackfleisch:** Im Rezept wurde eine Fleischmischung aus je einem Drittel Rinds-, Schweins- und Geflügel-Hack angenommen. Diese Drittel sind verantwortlich für 33%, 14% und 25% der Gesamtumweltbelastung des Gerichtes. Die unterschiedliche Höhe der Umweltbelastungen dieser Fleischsorten hängt davon ab, womit die entsprechenden Tiere gefüttert wurden, wie dieses Futtermittel hergestellt und wieviel Landfläche für die Aufzucht benötigt wurde. Indem der Fleischanteil gesenkt würde, liessen sich in diesem Rezept am meisten Umweltbelastungen reduzieren. Idealerweise besteht ein Fleischersatz aus pflanzlichen Zutaten. Eine Möglichkeit, einen Teil des Fleisches zu ersetzen, z.B. mit trockenem Brot vom Vortag, welches sonst im Abfall landen würde. Dieses könnte in Wasser eingeweicht, zerdrückt, leicht ausgepresst und mit den restlichen Zutaten vermischt werden.



**Weisswein:** Der Weisswein macht etwa 6% der Umweltbelastungen am Gesamt Rezept aus. Die Hauptumweltbelastungen beim Weinanbau entstehen durch Schwermetalleintrag in die Böden zur Pilzbekämpfung (Kupfer) sowie durch Pestizideinsatz. Ein besonders umweltschonender Wein wird aus pilzresistenten Rebsorten im Bioanbau produziert.



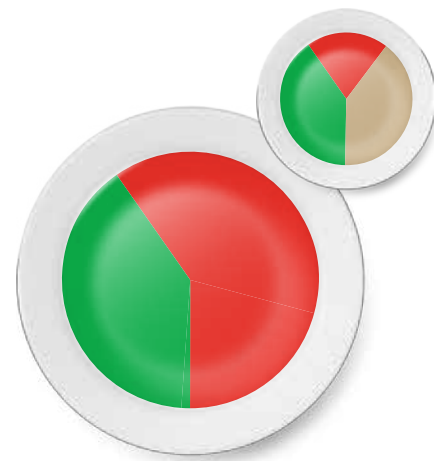
**Säulendiagramm:** Krautstiel-Nuss-Wickel verursachen pro Person 6 100 Umweltbelastungspunkte (UBP) und liegen damit über den durchschnittlichen UBP einer Hauptmahlzeit. Aus Umweltsicht ist das Hackfleisch mit 72% Anteil an der Gesamtbelastung die bedeutendste Zutat. Weisswein, Käse, Rahm und Butter folgen auf den nächsten Plätzen und haben zusammen 16% Anteil an der Gesamtbelastung. Der saisonale Krautstiel, welcher etwa 40% des Gesamtgewichts im Gericht ausmacht, tritt in der Umweltbilanz nur mit 2% Anteil an der Gesamtbelastung als umweltfreundliches Leichtgewicht auf. Weitere Zutaten und Faktoren tragen nur einen untergeordneten Beitrag zur Gesamtumweltbelastung bei.

CHRISTOPH MEILI, NIELS JUNGLUTH / ESU

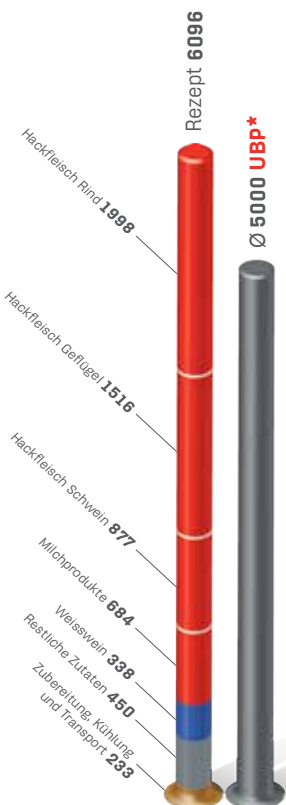
▷ Zusammensetzung des Rezeptes im Vergleich zum optimal geschöpften Teller (oben rechts)

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

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



Swissmilk / Infografik: Truc, Bern



◁ 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.