

# SCHARFER LINSEN-GEMÜSE-TOPF MIT PFEFFERMINZ-JOGHURT

Für 4 Personen. Vor- und zubereiten: ca. 2 Stunden. / Pro Person: 10 g Fett, 25 g Eiweiss, 55 g Kohlenhydrate, 407 kcal

**300 g grüne Linsen (Du Puy) / Salz** / Die Linsen am besten im Vorfeld 1–2 Stunden in kaltem Wasser einweichen. Linsen abspülen und in Wasser bei kleiner Hitze 30 Minuten köcheln. Am Schluss salzen.

**100 g Lauch / 400 g Bundrüebli / 300 g Sellerie / 1–3 EL rote Currypaste / 1–2 dl Gemüsebouillon / Butter / Lauch** in kleine Stücke schneiden, Rüebli längs vierteln und Sellerie

in kleine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen. Currypaste darin andünsten bis sich das Aroma entfaltet. Lauch, Rüebli und Sellerie dazugeben und andünsten. Mit Bouillon ablöschen. Je nach Belieben Flüssigkeit mehr oder weniger einkochen lassen.

**400 g Joghurt / 1 Bund Pfefferminze / Salz / Pfeffer / Pfefferminze** fein hacken. Alle Zutaten verrühren

Linsen unter das Gemüse mischen und abschmecken. Alles auf Suppentellern anrichten, Joghurt dazu servieren. Mit Pfefferminze servieren.

Rezept: Swissmilk

## ERNÄHRUNGSBILANZ

**Linsen:** Linsen gehören zu den ersten kultivierten Nahrungsmitteln überhaupt. Ihr landwirtschaftlicher Anbau lässt sich bis zu 8'000 Jahren v. Chr. nachweisen. In grossen Teilen der Welt, wie Lateinamerika, Afrika und Asien, sind Linsen in der traditionellen Küche tief verwurzelt. In Industrieländern werden sie jedoch nur in geringem Masse konsumiert. Eigentlich schade, denn Linsen bieten ein sehr interessantes Nährstoffprofil: 100 g getrocknete Linsen enthalten 23,4 g pflanzliches Protein (doppelt so viel Eiweiss wie Weizen und gar dreimal so viel wie Reis), 40,6 g Kohlenhydrate und eine beachtliche Menge an Nahrungsfasern (17 g). Des Weiteren stellen sie eine gute Quelle von Vitamin B dar.

**Joghurt:** Joghurt wird durch Fermentation von Milch mit der Zugabe von Bakterien hergestellt. Enthält Joghurt nebst dem Streptococcus thermophilus andere geeignete Jogurtbakterienstämme, muss dieser entsprechend gekennzeichnet sein, zum Beispiel mit «Joghurt mild» oder «Bifidus Joghurt». Der Nährwert von ungesüstem Naturjoghurt entspricht in etwa dem der Milch, aus der er hergestellt wird. Nennenswert ist vor allem der Gehalt an Mineralstoffen. Allen voran Calcium (140 mg auf 100 g) und Phosphor (110 mg auf 100 g). Des Weiteren enthalten 100 g Joghurt 4 g Protein. Da Hitze die im Joghurt enthaltenen Milchsäurebakterien zerstört, sollte Joghurt vorzugsweise nicht erhitzt verzehrt werden.

**Tellermodell:** Die Proportionen von Gemüse-, Stärkebeilage und Proteinlieferanten entsprechen dem optimalen Teller. Linsen liefern sowohl Kohlenhydrate als auch pflanzliches Eiweiss. Somit ergänzen sie die vom Joghurt gelieferte Eiweissportion optimal. Das Gericht liefert mit 440 kcal pro Portion relativ wenig Energie für eine Hauptmahlzeit und könnte zusätzlich mit einer Scheibe Vollkornbrot oder einem Dessert auf Fruchtbasis kombiniert werden.

SABINE OBERRAUCH / SGE

## ÖKOBILANZ

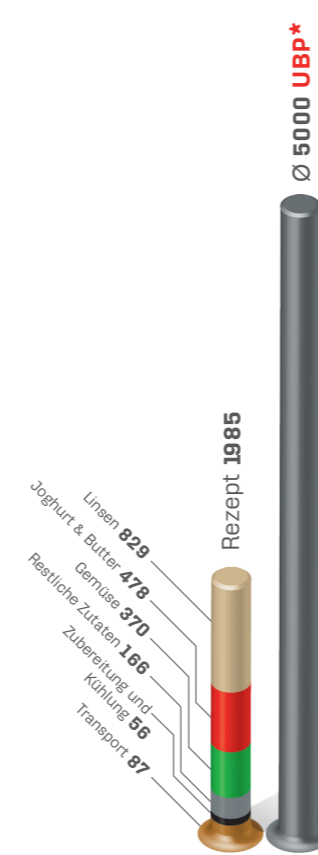
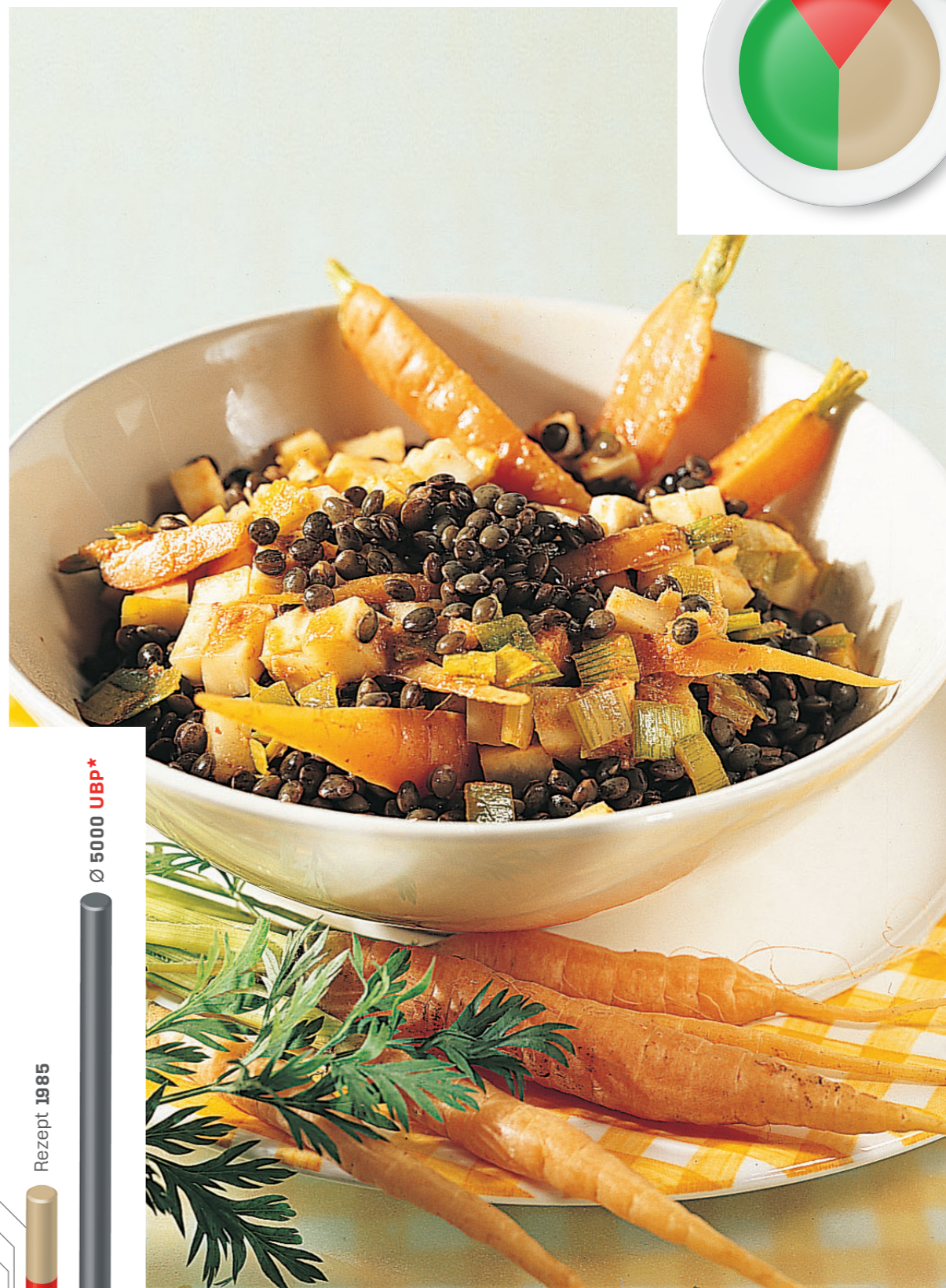
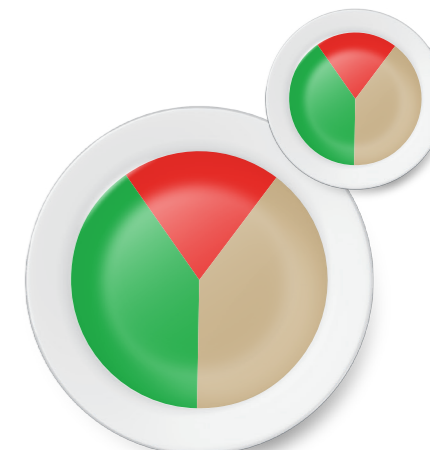
**Linsen:** Die Linsen machen rund 40 Prozent der Umweltbelastung dieses Gerichts aus. Die Umweltwirkung der Linsen wird zu über 90 Prozent durch den landwirtschaftlichen Anbau bestimmt, wobei vor allem die Landnutzung und der Düngereinsatz von Bedeutung sind. Mit Bezug auf den Eiweissgehalt schneiden die Linsen im Vergleich zu tierischen Eiweissquellen sehr gut ab. Die Verwendung der gleichen Eiweissmenge in Form von Rindfleisch anstelle der Linsen würde mit dieser Bewertungsmethode zu einer Verdreifachung der Umweltwirkung dieser Rezept-Komponente führen.

**Gemüse:** Der Anteil von Gemüse an der Umweltbelastung der gesamten Mahlzeit liegt bei rund einem Fünftel. Die Umweltbelastung der Gemüsesorten Lauch und Sellerie unterscheidet sich pro Kilogramm kaum, diejenige von Karotten liegt etwas tiefer. Die Umweltbelastung von Gemüse entsteht mehrheitlich durch den landwirtschaftlichen Anbau. Die Distribution, die Verpackung und der Transport spielen eine untergeordnete Rolle. Für die Zubereitung des Gerichts wird nur Freilandgemüse aus der Schweiz verwendet, wie es bei diesen Gemüsesorten ganzjährig möglich ist. Die Verwendung von Gemüse aus biologischem Anbau würde die Umweltbelastung dieser Menükomponente um rund einen Zehntel reduzieren.

**Säulendiagramm:** Ein Linsen-Gemüse-Topf mit Joghurt für vier Personen verursacht rund 7'900 Umweltbelastungspunkte (UBP) und liegt damit weit unter der durchschnittlichen Umweltbelastung einer Hauptmahlzeit von 20'000 UBP pro Gericht. Aus Umweltsicht sind die Linsen die bedeutendste Zutat dieser Mahlzeit. Das verwendete Gemüse und der Joghurt sind ebenfalls relevant. Letzterer macht zusammen mit dem Butter rund einen Viertel der Umweltbelastung des Gerichts aus.

SIMON EGGENBERGER, NIELS JUNGBLUTH / 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.