

SPINAT-PANIZZA

Für 4 Personen. Vor- und zubereiten: ca. 30 Minuten / Pro Person: 11 g Fett, 16 g Eiweiss, 35 g Kohlenhydrate, 306 kcal

1 – 2 Knoblauchzehen, in Scheiben / Butter zum Dämpfen / 500 g Spinat / Salz, Pfeffer, Muskat / Knoblauch in der Butter andämpfen. Spinat beifügen, würzen, weiterdämpfen, bis die Blätter vollständig zusammengefallen sind. In Sieb geben, leicht ausdrücken.

4 – 8 dunkle Brötli, ca. 250 g, halbiert, oder 1 Pariserbrot, in Scheiben / ca. 80 g Tomatenpüree / 75 g Champi-

gnons geputzt, in Scheiben / 150 – 300 g Mozzarella, geraffelt / Salz, Pfeffer, Paprika / Brothälften mit Püree bestreichen. Mit Spinat, Champignons und Mozzarella belegen, würzen.

Im oberen Teil des auf 220 °C vorgeheizten Ofens 10 – 15 Minuten backen.

Tipp: 1 kg Spinat (statt 500 g) dämpfen, Hälfte als Gemüsebeilage servieren.

Rezept und Bild: Swissmilk

ERNÄHRUNGSBILANZ



Spinat: Spinat hat in der Schweiz von März bis November Saison. Der Grossteil des angebauten Spinats wird tiefgefroren. Ein kleiner Anteil landet auf dem Frischmarkt. Die feinen Spinatblätter werden jung und zart geerntet, ehe die Pflanze blüht. Spinat wurde jahrzehntelang für seinen Eisengehalt angepriesen. Es stimmt zwar, dass Spinat Eisen enthält, allerdings in sehr moderaten Mengen. Noch dazu wird pflanzliches Eisen (Nicht-Häm-Eisen) im Darm schlechter resorbiert als tierisches Eisen (Häm-Eisen). Nennenswert ist jedoch der Gehalt von Vitamin A und Folat im Spinat. So decken 100 g Spinat mit 0.4 mg Vitamin A bereits 40 % des täglichen Bedarfes und mit 190 µg Folat ca. 60 % des täglichen Bedarfes.



Tomatenpüree: Tomatenpüree ist nichts anderes als konzentriertes Fruchtfleisch von Tomaten. Bei der Herstellung werden die Tomaten geschält, entkernt und passiert. Unter Hitzeeinwirkung wird das passierte Tomatenfruchtfleisch eingedickt und im Zuge der Haltbarmachung pasteurisiert sowie gesalzen. 100 g Tomatenpüree enthalten 1150 mg Kalium, im Vergleich zu 220 mg Kalium in 100 g rohen Tomaten. Lycopene verleiht Tomaten und deren Derivaten die rote Farbe und findet sich im Tomatenpüree in nahezu vierfacher Menge im Vergleich zu rohen Tomaten. Lycopene ist ein sekundärer Pflanzenstoff und zählt zu den Carotinoiden. Ihm werden mögliche antioxidative und antikanzerogene Effekte zugeschrieben.



Tellermodell: Die Spinat-Panizza enthalten alle drei Komponenten eines ausgewogenen Tellers. Die Gemüsekomponente wird durch den Spinat, die Champignons und das Tomatenpüree abgedeckt. Mozzarella stellt die Proteinquelle dar, und die Stärkebeilage ist durch das Brot gegeben. Dem Pariserbrot wären die dunklen Brötli aus Ruchmehl oder Vollkornmehl vorzuziehen, die reicher an Nahrungsfasern, Vitaminen und Mineralstoffen sind. Anstelle von Butter könnte ein pflanzliches Öl wie z.B. Rapsöl oder Olivenöl verwendet werden.

SABINE OBERRAUCH / SGE

ÖKOBILANZ



Spinat: Sofern der Spinat, wie im Rezept vorgeschlagen, auch als Gemüsebeilage serviert wird, stellt er sowohl mengenmässig wie auch bezogen auf die Umweltbelastung den Hauptbestandteil dieses Gerichts dar. Hauptursache dafür ist der relativ hohe Bedarf an Stickstoffdünger im Anbau. Würde anstelle von frischem, saisonalem Spinat Tiefkühlspinat verwendet, würde die Umweltbelastung für das gesamte Gericht etwas ansteigen.



Mozzarella: Im Rezept werden für 4 Personen 150 bis 300 g Mozzarella empfohlen. Wird die durchschnittliche Menge von 225 g verwendet, so verursacht seine Produktion etwa einen Fünftel der Gesamtbelastung dieses Gerichts.



Brot: Etwa 13 % der Umweltbelastung des Gerichts wird durch das Brot verursacht. Die Umweltwirkung dieser Komponente gründet im landwirtschaftlichen Anbau. Weil die Panizza sowieso gebacken wird, könnte dafür auch problemlos etwas älteres, bereits trockenes Brot verwendet werden, das sonst im Abfall landen würde.



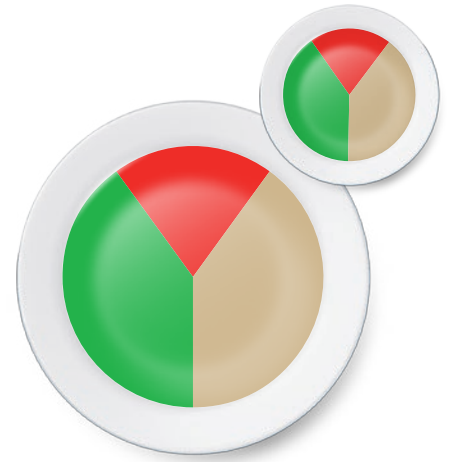
Säulendiagramm: Spinat-Panizza mit Spinat als Beilage verursachen für 4 Personen ca. 7000 Umweltbelastungspunkte (UBP). Aus Umweltsicht sind Spinat und Mozzarella mit einem Anteil von 26 %, bzw. 20 % an der Gesamtbelastung die bedeutendsten Zutaten dieser Mahlzeit. Das Tomatenpüree, das Brot und die Butter zum Anbraten machen in der Summe rund einen Drittel der Gesamtumweltbelastung aus. Die Umweltbelastung des Gerichts wird von den Zutaten bestimmt, während weitere Faktoren wie der Transport und die Zubereitung eine kleinere Rolle bei der Gesamtumweltbelastung spielen.

SIMON EGGENBERGER, NIELS JUNGLUTH / ESU-SERVICES

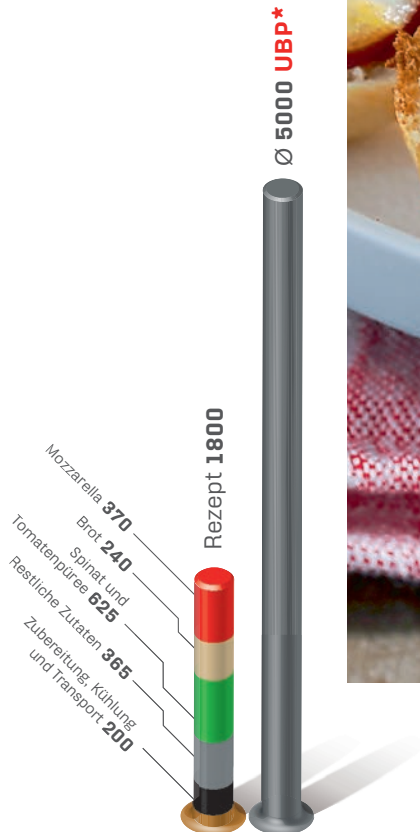
▷ Zusammensetzung des Rezeptes im Vergleich zum optimal geschöpften Teller (oben rechts)

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

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



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.