

SPARGELSALAT MIT MOZZARELLA DI BUFALA

Für 4 Personen. Vor- und zubereiten: ca. 40 Min. / Pro Person: 25g Fett, 17g Eiweiss, 12g Kohlenhydrate, 1454kJ (348kcal)

1 kg grüne Spargeln, unteres Drittel geschält, schräg in ca. 3 cm langen Stücken, ca. 7 Min. gekocht, abgetropft / *beigeben, mischen*

250 g Mozzarella di bufala, zerzupft / **½ Bund Basilikum**, zerzupft / *zum Garnieren*

Tomaten-Vinaigrette:

3 Esslöffel Aceto balsamico / **4 Esslöffel Olivenöl** / **2 Tomaten**, entkernt, in Würfeli / **1 Knoblauchzehe**, gepresst / *alles in einer Schüssel mischen*

Nach Bedarf:

Salz, Pfeffer / *würzen*

Servieren:

Spargelsalat auf Teller verteilen, garnieren.

Rezept: Betty Bossi

ERNÄHRUNGSBILANZ

Spargel: Es existieren grüne, violette und weisse Spargeln: Die Unterschiede in der Farbe liegen im Wesentlichen in der Anbaumethode. Damit der weisse Spargel seine Farbe behält, kultiviert man ihn in Erddämmen, also ohne Licht. Violetter Spargel wird nur für kurze Zeit dem Sonnenlicht ausgesetzt. Im Gegensatz zum sogenannten Bleichspargel wächst Grünspargel unter Lichteinfluss und bildet deshalb Chlorophyll, das für seine Farbe verantwortlich ist. Grüner Spargel enthält auch mehr Vitamin C und β -Carotin als weisser oder violetter Spargel.

Ein anderer Inhaltsstoff im Spargel ist die Asparaginsäure. Sie ist nicht zu verwechseln mit der Asparaginsäure, welches eine Aminosäure ist und ebenfalls im Spargel vorkommt. Für den Geruch im Urin ist jedoch die schwefelhaltige Carbonsäure Asparaginsäure verantwortlich. Durch den Abbau entstehen schwefelhaltige Abbaustoffe, welche mit dem Urin ausgeschieden werden. Ob jemand diese Duftstoffe produziert und ob der Geruch auch wahrgenommen wird, ist genetisch bedingt.

Mozzarella: Protein und Fett in diesem Rezept stammen zum grössten Teil vom Mozzarella. Dabei handelt es sich um hochwertiges Milchprotein, beim Fett jedoch vor allem um gesättigte Fettsäuren. Das Olivenöl in der Vinaigrette steuert noch etwas an einfach ungesättigten Fettsäuren bei. Mit 60 g Mozzarella pro Person ist die Proteinbeilage abgedeckt, ausserdem einen Teil des täglichen Kalziumbedarfs.

Tellermodell: Das Rezept enthält mit 348 Kcal pro Portion relativ wenig Energie. Das liegt daran, dass der überwiegende Teil aus Gemüse besteht, welches ja bekanntlich sehr energiearm ist. Das Rezept enthält keine Stärkebeilage. Zusammen mit Brot jedoch wird es zu einer ausgewogenen Mahlzeit. Im Sinne der Ausgewogenheit und um zu verhindern, dass man nach kurzer Zeit wieder Hunger bekommt, empfiehlt es sich daher, zum Spargelsalat 1–2 Scheiben Vollkornbrot – das sättigt besser als Helles – zu essen.

MARION WÄFLER / SGE

ÖKOBILANZ

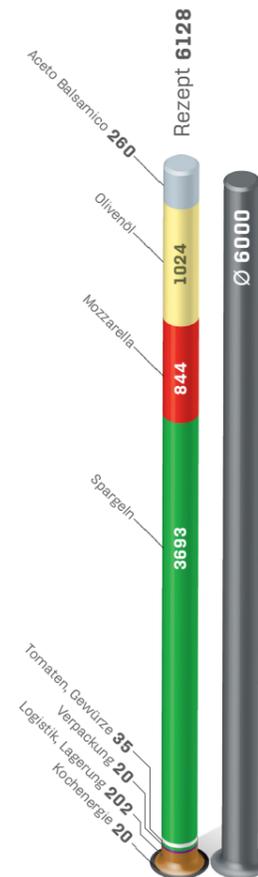
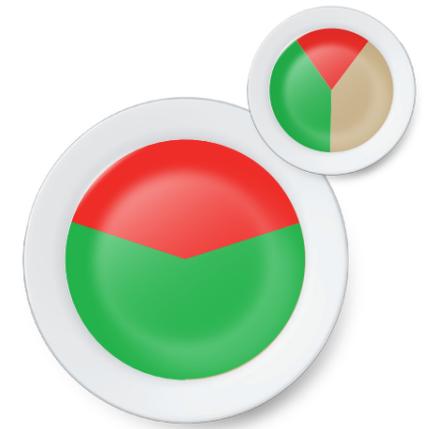
Spargeln: Die Spargeln machen 67% der Gesamtumweltbelastung aus. Die Umweltbelastungen von 1kg Spargeln sind rund zehnmal höher als diejenigen von 1kg «durchschnittlichem Gemüse». Ins Gewicht fallen dabei vor allem der vergleichsweise hohe Düngereinsatz und die damit verbundenen Stickstoff- und Phosphoremissionen. Ein wichtiger Faktor bei den Umweltauswirkungen von Spargeln ist auch die Herkunft. Im gerechneten Beispiel wird angenommen, dass die Spargeln aus der Schweiz kommen. Dies ist ungefähr ab Mitte April möglich. Die Auswirkungen des Transports für Spargeln aus Europa vergrössern sich um einen Drittel. Werden die Spargeln aus nicht-europäischen Regionen per Flugzeug importiert, sind sie fast 90 Mal höher als bei Schweizer Spargeln.

Aceto Balsamico: Mindestens 3 kg Trauben werden für die Produktion von einem Liter Aceto Balsamico benötigt. Dies gilt für einen kaum gereiften, industriell hergestellten Essig. Je länger die Lagerung und Reifung, desto mehr Trauben werden benötigt um dieselbe Menge herzustellen. Für einen gereiften Aceto Balsamico de Modena sind es ungefähr 33 kg Trauben. Die Umweltauswirkungen des Traubenanbaus sind vor allem geprägt durch die Kupferemissionen, da Kupfer als Pestizid verwendet wird.

Säulendiagramm: Die grünen Spargeln tragen als gewichtsmässig wichtigste Zutat rund 60 % zu den Umweltauswirkungen des Gerichts bei. Dies ist vor allem auf die Anwendung von Düngern und Pestiziden und die daraus resultierenden Emissionen in den Boden und die Luft zurückzuführen. Obwohl das Olivenöl und der Aceto Balsamico jeweils nur 3 % am Gesamtgewicht ausmachen, tragen sie 17 % bzw. 6 % zu den Umweltbelastungen des Salats bei. Schweizer Tomaten ohne beheizte Treibhäuser verursachen nur wenige Emissionen. Werden die Tomaten aus anderen Regionen importiert, steigen die Umweltauswirkungen durch den Transport gleich wie bei den Spargeln.

KARIN FLURY / 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.

Fotografie: Betty Bossi / Infografik: Truc, Bern