

# PIZZA MIT AUBERGINEN UND ZUCCHETTI

Für 4 Personen (1/2 Pizza pro Person). Vor- und zubereiten: ca. 90 Min. / Pro Person: 26 g Fett, 29 g Eiweiss, 78 g Kohlenhydrate, 2829 kJ (675 kcal)

**400 g Mehl / 1 KL Salz / 2 EL Olivenöl / Mehl, Salz und Olivenöl in eine Schüssel geben.**

**2/3 Hefewürfel oder 1 Packung Trockenhefe / 2,5 dl Wasser / Hefe im Wasser auflösen, in die Schüssel dazugeben und 10 Minuten kräftig kneten. Zugedeckt an der Wärme um das Doppelte aufgehen lassen. Den Teig rund auswallen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.**

Rezept: Gorilla

**2 Zucchini / 2 Auberginen / 1 EL Olivenöl / 1 Prise Salz / 1 Prise Pfeffer, gemahlen / Zucchini und Auberginen in dünne Scheiben schneiden und in der Bratpfanne mit wenig Olivenöl auf beiden Seiten kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.**

**1 Dose (320 g) gewürfelte Tomaten / 300 g Mozzarella / Gehackte Tomaten auf dem vorbereiteten Pizzateig verteilen, die Gemüsescheiben und den in Scheiben geschnittenen Mozzarella darauflegen. Für ca. 15 Min. in die Mitte des auf 200° C vorgeheizten Ofens schieben. Sobald der Käse geschmolzen und der Teig knusprig gebacken ist, mit Pfeffer würzen und offenfrisch servieren.**

## ERNÄHRUNGSBILANZ



**Mozzarella:** Aufgrund der kurzen Reifezeit des Mozzarellas zählt dieser zum Frischkäse. In den Empfehlungen der Schweizer Lebensmittelpyramide wird Mozzarella jedoch dem Weichkäse zugeteilt, da er von der Nährstoffzusammensetzung besser in diese Kategorie passt. Beim «Filata-Verfahren» wird die pasteurisierte Milch zum Gerinnen gebracht und nach ca. 3 Tagen Reifung geschnitten. Diese Masse wird aus der Molke geschöpft, mit heissem Wasser übergossen und geknetet, bis sie weich ist. Danach wird der Mozzarella in Stücke geschnitten, woher der Name Mozzarella kommt (*mozzare* = abschneiden). Die danach geformten Kugeln kommen in kaltes Wasser, um sich zu verfestigen.



**Mehl:** Mit «Mehl» wird gemäss Lebensmittelverordnung das aus Weizen hergestellte Mehl bezeichnet. Es wird zwischen Weiss-, Halbweiss-, Ruch- und Vollkornmehl unterschieden. Weissmehl wird vorwiegend aus dem inneren Teil des Getreidekorns gewonnen. Halbweissmehl ist ein nahezu schalenfreies Mehl. Ruchmehl enthält noch einen Teil der äusseren Schalenschichten. Vollkornmehl wird aus dem ganzen Getreidekorn gewonnen, mit oder ohne die äussersten Schalenteile. Bei Vollkornmehl muss die Gesamtausbeute mindestens 98 Massenprozent des gesamten Getreidekorns betragen. Spezialmehl ist Mehl, das sich von Normalmehl entweder durch seine Zusammensetzung oder durch den Verwendungszweck deutlich unterscheidet – Beispiele dafür sind Dinkelmehl, Fünfkornmehl, Mehl mit Zugabe von Weizenkeimlingen, Kuchenmehl oder Biskuitmehl.



**Tellermodell:** Diese Pizza ergibt eine vollständige Mahlzeit. Um den Empfehlungen des Tellermodells näherzukommen, kann die Teig- und die Mozzarellamenge verringert und allenfalls noch ein Salat dazu kombiniert werden. Damit die Pizza trotzdem gut sättigt, kann der Teig mit Vollkorn- oder Grahammehl zubereitet werden.

MARLIES LÜTHI, STEFFI SCHLÜCHTER / SGE

## ÖKOBILANZ



**Mozzarella:** Etwa einen Viertel der Gesamtumweltbelastung des Gerichts wird vom Mozzarella beigetragen. Dies ist auf die landwirtschaftliche Produktion von tierischen Erzeugnissen zurückzuführen. Den wichtigsten Anteil machen hierbei die Methan-Emissionen der Milchkühe sowie die Umweltauswirkungen der Tierfutterproduktion aus. Diese Auswirkungen in der Aufzucht werden nicht nur auf das Fleisch, sondern auch auf sämtliche tierische Nebenprodukte abgewälzt. Bei der Käseherstellung ist zudem zu beachten, dass für die Produktion ein Vielfaches an Milch benötigt wird, um eine bestimmte Menge Käse herzustellen.



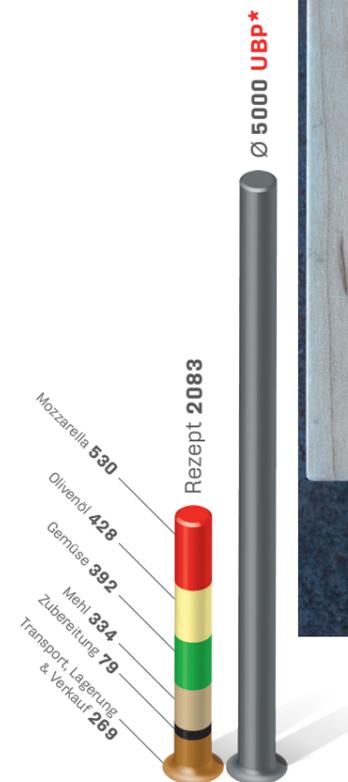
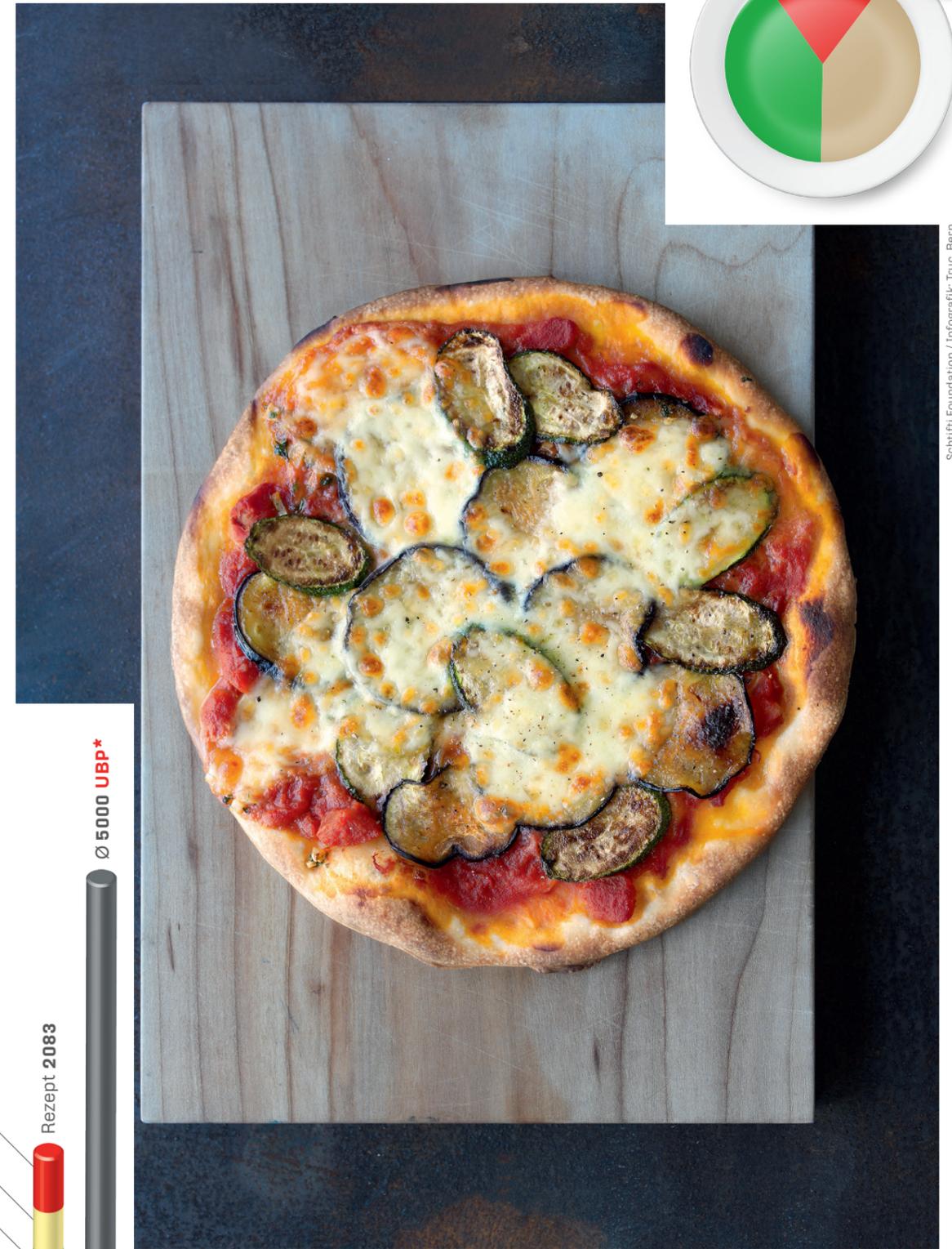
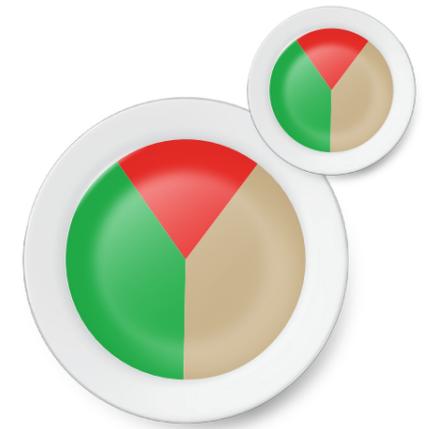
**Mehl:** Das Mehl für den Pizzateig macht einen bedeutenden Anteil der Gesamtbelastungen aus. Dies hängt grösstenteils mit den Emissionen von Schadstoffen aus der Düngieranwendung im Weizenanbau zusammen. Aus Umweltsicht relevant ist zudem die Wahl der Mehlsorte, die für den Pizzateig gebraucht wird. Der Belastungsanteil von 16 % entspricht der Nutzung von Vollkorn-Weizenmehl. Wird stattdessen Weissmehl eingesetzt, so steigen die Umweltauswirkungen des Mehls um 25 % und machen dann rund 19 % der Gesamtumweltbelastung aus. Beim Weissmehl wird ein grösserer Anteil des Korns beim Mahlen abgetrennt, und damit steigen die Belastungen des Hauptproduktes Mehl entsprechend.



**Säulendiagramm:** Hausgemachte Pizza mit Auberginen und Zucchini für vier Personen verursacht gut 8 000 Umweltbelastungspunkte (UBP) und liegt somit weit unter den Umweltbelastungen einer durchschnittlichen Mahlzeit. Aus Umweltsicht die relevantesten Zutaten sind hierbei der Mozzarella, das Olivenöl sowie das Mehl für den Pizzateig. Für die Berechnung zu diesem Rezept wird angenommen, dass die Gemüsezutaten in der Schweiz im Freiland angebaut wurden. Dann fallen deren Belastungsanteile relativ gering aus (insgesamt 19 %). Werden stattdessen einheimische Tomaten und Auberginen aus dem Gewächshaus verwendet, so steigt die Gesamtumweltbelastung um mehr als 40 %!

ALEX KÖNIG / 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.

Schiffti Foundation / Infografik: Truc, Bern