

SOUPE DE POISSON DU LAC (SEEFISCHSUPPE)

Für 4 Personen. Vor- und zubereiten: ca. 1¼ Std. / Ergibt ca. 1½ Liter / Vorbereiten: Ofen auf 60 Grad vorheizen, Schüssel und tiefe Teller vorwärmen. / Pro Person: 24 g Fett, 30 g Eiweiss, 12 g Kohlenhydrate, 1819 kJ (436 kcal)

1 Esslöffel Butter in einer Pfanne warm werden lassen

100 g Lauch, in feinen Streifen / **1 Zwiebel**, fein gehackt / **1 Knoblauchzehe**, fein gehackt / alles andämpfen

3 Tomaten, geschält, in Stücken, entkernt / **2 Rüebli**, in Stängelchen / **1 Stück Stangensellerie**, in Streifen / alles mitdämpfen

Rezept: Betty Bossi

4 dl Weisswein (z.B. Féchy) / **2 dl Wasser** / **1 Esslöffel Petersilie**, fein gehackt / **1 Teelöffel Zitronensaft** / **1 Lorbeerblatt** / **1¼ Teelöffel Salz**, wenig Pfeffer alles beigeben, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 10 Min. köcheln

600 g Fischfilets (z.B. Egli, Felchen, Forelle, Saibling), evtl. Haut entfernt / in gleich grosse Stücke schneiden, beigeben, ca. 2 Min. knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen. Fische und Gemüse mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen, Lorbeerblatt entfernen. Fische und Gemüse zugedeckt warm stellen

1 Esslöffel Butter, weich / **1 Esslöffel Mehl** gut mischen, Suppe aufkochen, Hitze reduzieren. Mehlbutter portionenweise unter Rühren mit dem Schwingbesen beigeben, ca. 10 Min. köcheln

2 dl Vollrahm dazugiessen, aufkochen, in die Schüssel giessen

ERNÄHRUNGSBILANZ

Fisch: Die Fische aus dem See enthalten im Allgemeinen wenig Fett, liefern aber dennoch Omega-3-Fettsäuren in interessanter Menge. Der Felchen ist überdies eine ausgezeichnete Vitamin-D-Quelle. Die im Rezept angegebene Fischmenge ist grösser als die empfohlene Portion von 100 bis 120 g. Die Reduzierung der Fischmenge macht das Gericht ausgewogener und senkt seine finanziellen und Umweltkosten.

Gemüse: Ein ausgewogenes Mittag- oder Nachtessen umfasst idealerweise mindestens 180 g Gemüse pro Person. Wenn es sich bei der Zubereitung dieses Rezepts um grosse Tomaten und Karotten handelt, ist diese Menge erreicht. Ist dies nicht der Fall, ist die Gemüseportion zwar geringer, entspricht aber trotzdem einer der pro Tag empfohlenen fünf Portionen Gemüse/Früchte. Vorteilhaft an diesem Gericht ist, dass es verschiedenartige Gemüse enthält.

Fett: 2 dl Vollrahm liefern 70 g Fett. Die Wahl eines Rahms mit 25 % Fett vermindert die Fettzufuhr um einen Drittel und macht das Rezept leichter. Durch die Verwendung eines Pflanzenöls, z.B. von Oliven- oder Rapsöl, anstelle von Butter erreicht man eine bessere Ausgewogenheit zwischen den verschiedenen Fettarten.

Teller: Um die *Soupe de poisson du lac* zu einer vollständigen Mahlzeit zu machen, reicht es, sie mit einem stärkehaltigen Nahrungsmittel zu ergänzen. Vollkornbrot ist hier ganz besonders geeignet. Und für eine optimale Ausgewogenheit ist es wünschenswert, die Fischmenge zu reduzieren, auf einen ausreichenden Gemüseanteil zu achten und Fett und Rahm gut auszuwählen. Die Suppe ist ein an Flüssigkeit reiches Gericht, ersetzt aber keineswegs das Glas Wasser, das idealerweise jede ausgewogene Mahlzeit begleiten sollte.

MURIEL JAQUET / SGE

ÖKOBILANZ

Fisch: Bei Zuchtfischen verursachen vor allem die Emissionen aus Fischexkrementen und der Einsatz von Fischfutter hohe Umweltbelastungen. Im Gegensatz dazu stammen die beim Fischfang anfallenden Belastungen hauptsächlich von den Aufwendungen für die Boote (z.B. durch die Verbrennung von Diesel) sowie von der Aufrechterhaltung der Kühlkette vom effektiven Fang bis zum Supermarkt.

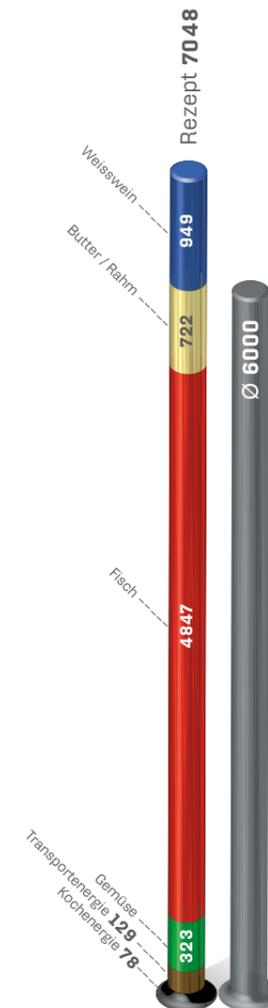
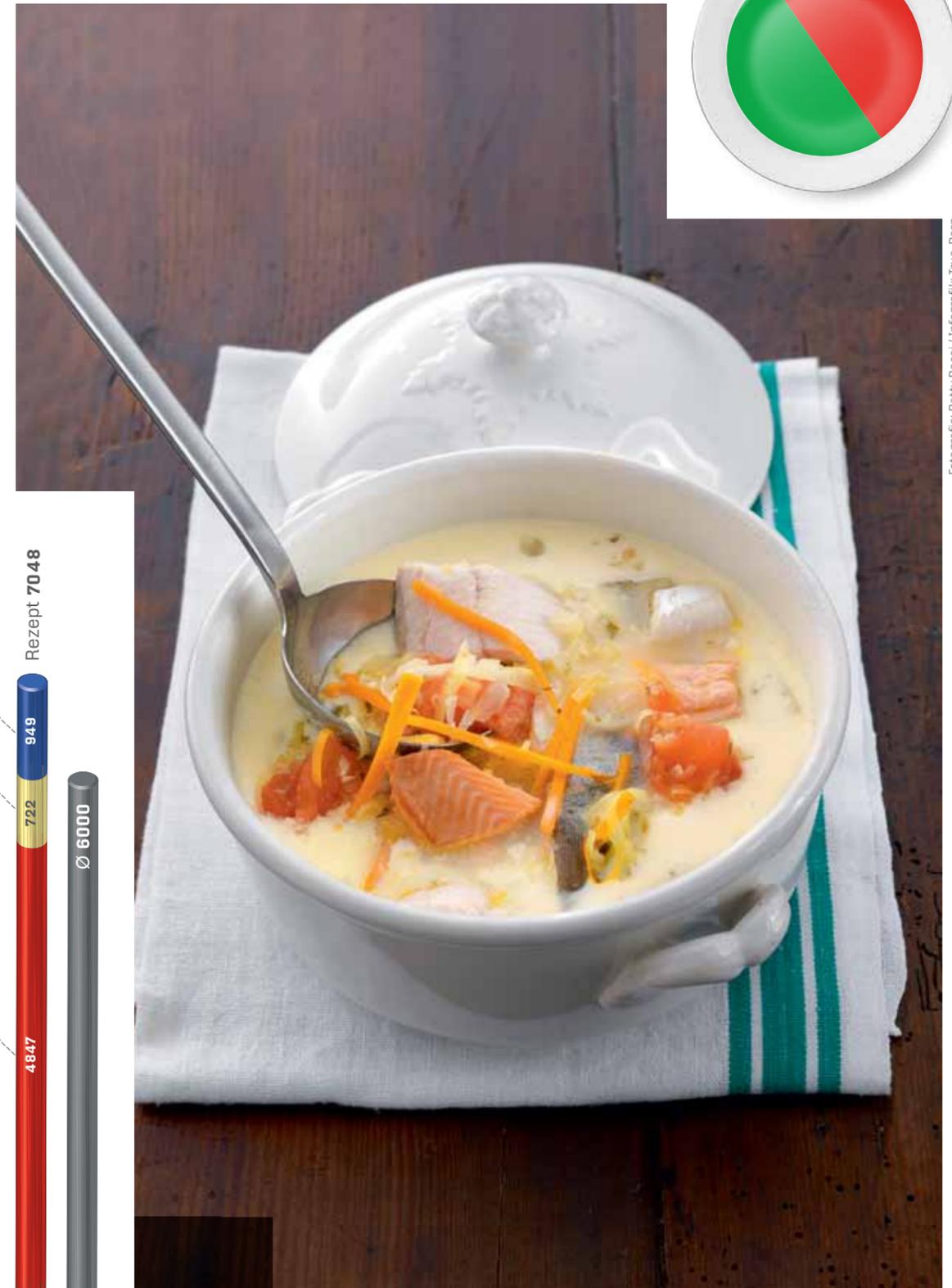
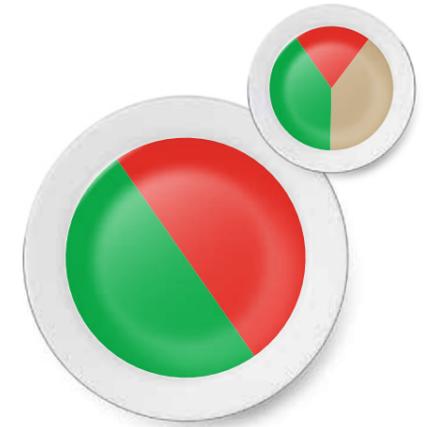
Bei der Berechnung der Umweltbelastungspunkte wurde von einem Zuchtfisch ausgegangen, bei einem Wildfang ist die Belastung bis zu fünf Mal kleiner. Für den Fischfang in Schweizer Seen gibt es in der Regel auch eine Anzucht in Fischzuchtanstalten, bevor die Fische ausgesetzt werden. Später werden diese dann wieder eingefangen.

Weisswein: Beim Weinbau werden relativ hohe Mengen an Pestiziden und Kupfer eingesetzt, welche bei der Berechnung der Umweltbelastungspunkte stark ins Gewicht fallen.

Säulendiagramm: Die höchsten Umweltbelastungen dieses Rezeptes stammen von der Bereitstellung des Fisches gefolgt von Wein und Fetten wie Rahm und Butter. Einerseits wird Fisch für das Rezept in grösseren Mengen benötigt als andere Zutaten, andererseits verursachen die bei einer Fischzucht anfallenden Nährstoffemissionen durch Fischexkreme wie auch das eingesetzte Fischfutter hohe Umweltbelastungen. Wildfang verursacht geringere Belastungen als Zuchtfische, wobei berücksichtigt werden muss, dass die Problematik der Überfischung in einer Ökobilanz nicht bewertet wird. Es sollten deshalb nur MSC-zertifizierte Fischprodukte verwendet werden.

SYBILLE BÜSSER KNÖPFEL / 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