

MEDITERRANES LAMM

Für 4 Personen. Vor- und zubereiten: ca. 40 Min. / Vorbereiten: Ofen auf 60 Grad vorheizen, Teller vorwärmen / Pro Person: 16 g Fett, 31 g Eiweiss, 49 g Kohlenhydrate, 1916 kJ (459 kcal)

4 Teelöffel Olivenöl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen

2 Lammierstücke (je ca. 200 g) beidseitig je ca. 3 Min. anbraten

½ Teelöffel Salz, wenig Pfeffer würzen, warm stellen

4 Teelöffel Olivenöl in derselben Pfanne warm werden lassen

Rezept: Betty Bossi

4 Zwiebeln, in Schnitzchen / 20 entsteinte grüne Oliven, halbiert / 2 Knoblauchzehen, halbiert / alles ca. 5 Min. andämpfen

8 Tomaten, in Würfeln / 4 Esslöffel Oregano, fein geschnitten / ca. 2 Min. mitdämpfen

1½ Teelöffel Salz / ½ Teelöffel schwarzer Pfeffer würzen

Servieren:

Gemüse auf die vorgewärmten Teller verteilen, Fleisch in Tranchen schneiden, darauf anrichten
Servieren mit: 300 g Baguette Rustico

ERNÄHRUNGSBILANZ



Lammfleisch: Lammfleisch stammt von sechs bis zwölf Monate alten Schafen. Das Fleisch von älteren Tieren wird Hammel- und später Schaffleisch genannt und stammt von weiblichen oder männlichen kastrierten Tieren. Das Fleisch von den Böcken wird aufgrund des sehr strengen Geschmacks in Europa kaum verzehrt. Lammfleisch ist reich an Proteinen, Eisen, Zink und B-Vitaminen. Die im Rezept angegebene Portion deckt den Tagesbedarf von Vitamin B-12 komplett ab. Das im Rezept verwendete Lammierstück ist das magerste Stück vom Lammfleisch. Ein Lammkotelett enthält gegenüber dem Nierstück dreimal mehr Fett.



Tomaten: Die Tomate ist im botanischen Sinn zwar eine Beere, dennoch wird sie aufgrund ihrer Verwendung nicht zum Obst, sondern zum Gemüse gezählt. Weltweit gibt es mehr als 2000 verschiedene Sorten. Bei Raumtemperatur und dunkler Lagerung halten sich Tomaten nach dem Einkauf etwa sieben Tage. Bei der Zubereitung sollte der Stielansatz immer entfernt werden, da er Solanin enthält, welches in grösseren Mengen giftig ist. Aus demselben Grund sollten auch nur reife, rote Tomaten gegessen werden. Mit 21 kcal pro 100 g gehören die Tomaten zu den kalorienarmen Gemüsesorten.



Tellermodell: Das Rezept besteht aus Gemüse, Proteinen und Kohlehydraten, wobei die Anteile den Empfehlungen der Schweizer Lebensmittelpyramide entsprechen. Da in der Regel nicht zu allen Hauptmahlzeiten eine Gemüseportion gegessen wird, empfiehlt die SGE für das Mittag- und Abendessen eine Gemüseportion von 180 g. Um eine ausgewogene Hauptmahlzeit nach dieser Empfehlung zu erreichen, könnte die Gemüsemenge mit beispielsweise 1 bis 2 zusätzlichen Tomaten erreicht werden. Zudem ist es sinnvoll, das Baguette Rustico mit Vollkornbrot zu ersetzen, um die Nahrungsfasermenge und Sättigung zu verbessern.

MARION WÄFLER / SGE

ÖKOBILANZ



Lamm: Wie die Rinder sind auch die Schafe Wiederkäuer und stossen grosse Mengen des Treibhausgases Methan aus. Schweine- sowie Hühnerfleisch verursachen nur rund einen Drittel so hohe Treibhausgasemissionen wie Lammfleisch. Betrachtet man die Gesamtumweltbelastung, sind die Unterschiede etwas weniger deutlich. Nebst den Methanemissionen ist vor allem die Futtermittelbereitstellung der Haupttreiber für die Umweltbelastungen. Im Schweizer Detailhandel wird oft Lammfleisch aus Neuseeland angeboten. Welche Herkunft aus Umweltsicht besser abschneidet, ist umstritten, da Produktionssysteme sehr unterschiedlich und deshalb schwer vergleichbar sind. Wird das Fleisch per Flugzeug nach Europa transportiert, steigen die Umweltauswirkungen jedoch deutlich.



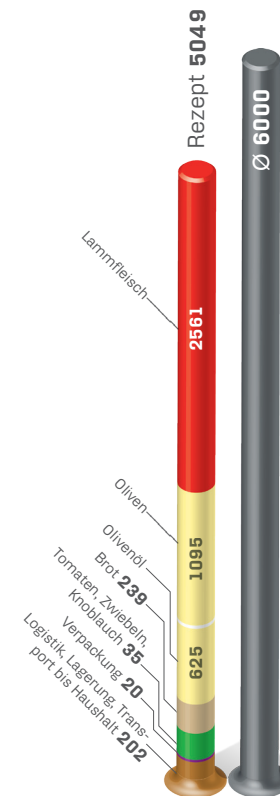
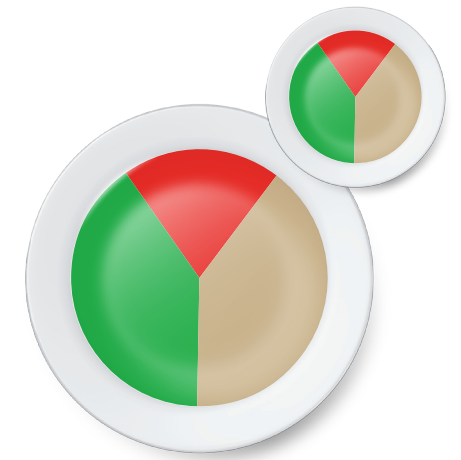
Brot: Die Umweltauswirkungen von Brot können abhängig von den jeweiligen Zutaten stark variieren. Nebst spezielleren Beigaben wie Nüssen oder Körnern spielt auch die Sorte und die Qualität des Mehls eine grosse Rolle. Letztere ist bestimmt durch den Ausmahlungsgrad. Während für Weissmehl nur etwa 65 % des Korns verarbeitet wird, sind es beim Vollkornmehl 98 %. Für ein Kilo Mehl wird folglich mehr oder weniger viel Getreide benötigt. Der anfallende Rest an Getreidekörnern kann zu weiteren Nahrungsmittelprodukten oder zu Tierfutter verarbeitet werden. Viele Lebensmittelreste werden jedoch weggeworfen.



Säulendiagramm: Eine Portion «Mediterranes Lamm» entspricht gut 5 000 UBP und liegt damit etwas unter dem Wert einer durchschnittlichen Mahlzeit. Das Lammfleisch verursacht rund die Hälfte der Umweltbelastungen, ein Drittel wird durch die Oliven und das Olivenöl verursacht. Für die insgesamt acht Esslöffel Olivenöl werden in etwa zehn Oliven benötigt. Die restlichen Zutaten sowie die Verpackung, Verteilung und Zubereitung sind wenig relevant.

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