

KÄSEKUCHEN

Für 4 Personen. Vor- und zubereiten: ca. 25 Min. / Kühl stellen: ca. 30 Min. / Backen: ca. 30 Min. / Für ein Backblech von 28–30 cm Ø, gefettet / Pro Person: 56 g Fett, 30 g Eiweiss, 32 g Kohlenhydrate, 3187 kJ (751 kcal)

Kuchenteig:

150 g Mehl / $\frac{1}{4}$ Teelöffel Salz / in einer Schüssel mischen

50 g Butter, in Stücken, kalt / begeben, von Hand zu einer gleichmässig krümeligen Masse verreiben

$\frac{3}{4}$ dl Wasser / dazugiessen, rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen, nicht kneten. Teig flach drücken, zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen. Teig auf wenig Mehl rund auswallen, ins vorbereitete Blech legen, Boden mit einer Gabel dicht einstechen

Rezept: Betty Bossi

Belag:

2 dl Vollrahm / **1 dl Milch** / **2 Eier** / alles in einer Schüssel gut verrühren

300 g rezenter Gruyère, grob gerieben / **1 Esslöffel Mehl** / $\frac{1}{4}$ Teelöffel Salz / wenig Pfeffer / alles gut daruntermischen, auf dem Teigboden verteilen

Backen / ca. 30 Min. in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, auf einem Gitter etwas abkühlen, aus dem Blech nehmen.

Lässt sich vorbereiten / Den Teig am Vortag zubereiten. Zugedeckt kühl stellen. Ca. 15 Min. vor der Verwendung aus dem Kühlschrank nehmen.

Schneller / 1 ausgewählten Kuchenteig (ca. 32 cm Ø) verwenden.

ERNÄHRUNGSBILANZ



Greizerkäse: Greizer - oder französisch Gruyère - ist ein Schweizer Hartkäse mit geschützter Herkunftsbezeichnung (AOC) aus der Rohmilch von Kühen. Gruyère ist der meist konsumierte Käse in der Schweiz. Sein Herkunftsgebiet, setzt sich zusammen aus den Kantonen Freiburg, Waadt, Neuenburg, Jura und aus einigen Gemeinden des Kantons Bern. Das Pflichtenheft schreibt vor, dass der Greizerkäse mindestens fünf Monate gereift sein muss. Dennoch haben sich folgende Bezeichnungen für die Reifestufen eingebürgert:



Fett: Der Fettgehalt ist mit 66% hoch, denn durchschnittlich werden lediglich 30–40 % Fett im Gesamtverbrauch empfohlen. Nimmt man anstelle von Vollrahm Milch oder Halbrahm für den Guss kann der Fettgehalt des Rezepts reduziert werden.



Teller: Das Rezept ist mit 751 Kcal pro Portion kalorienreich, es deckt rund einen Drittel des Energiebedarfs einer Person mit einem täglichen Bedarf von 2000 Kcal. Die Mahlzeit besteht nur aus den Komponenten Eiweiss (Käse, Eier, Milch) und Kohlenhydraten (Mehl, Milch) und liefert durch die Zutaten Käse und Rahm auch viel Fett. Um diese Mahlzeit ausgewogener zu gestalten empfiehlt sich, ein kleineres Stück vom Kuchen und dafür einen gemischten Salat mit Gemüse dazu zu essen. Weil der Anteil der Kohlenhydrate eher knapp ist, könnte man zum Salat noch eine Scheibe Brot nehmen.

MARION WÄFLER / SGE

ÖKOBILANZ



Milchprodukte: Der Käsekuchen besteht zu über zwei Dritteln aus Milchprodukten. Diese verursachen gut 78 % der gesamten Umweltbelastung, wobei vor allem der Käse und die Butter von Bedeutung sind. Dies nicht nur, weil sie mengenmässig viel ausmachen, sondern auch weil für ihre Produktion jeweils ein Vielfaches an Milch benötigt wird.

Hinter der Produktion von tierischen Produkten stehen Futterketten, die zum Teil mit grossen Umweltbelastungen verbunden sind. Diese Auswirkungen sowie direkte Emissionen in der Aufzucht werden nicht nur auf das Fleisch abgewälzt, sondern auf sämtliche tierische Produkte, wenn auch in geringerer Masse.

Backen: Das Backen macht nur einen kleinen Teil der Umweltbelastung aus. Wird der Backofen 10 Minuten vor dem Ende ausgeschaltet, wie es beispielsweise vom WWF empfohlen wird, können die Umweltauswirkungen des Backens zusätzlich um 20 % reduziert werden.



Säulendiagramm: Insgesamt verursacht die Zubereitung von einem Käsekuchen knapp 3'600 UBP pro Person. Da kein Fleisch verwendet wird, liegt die Umweltbelastung des Käsekuchens deutlich unter der einer durchschnittlichen Mahlzeit. Trotzdem tragen die tierischen Produkte wie Milchprodukte und Eier rund vier Fünftel zu den Belastungen bei. Dafür ist wie auch bei Fleischprodukten die Futterherstellung von grosser Bedeutung. Das Mehl und die Zubereitung machen nur einen kleinen Anteil aus.

KARIN FLURY / ESU-SERVICES