

LACHS-SPAGHETTI MIT RUCOLA

Für 4 Personen: Vor- und zubereiten: ca. 20 Min. Pro Person: 20 g Fett, 30 g Eiweiss, 54 g Kohlenhydrate, 2205 kJ (525 kcal)

300 g Spaghetti / Salzwasser / Wasser für Spaghetti in einem grossen Topf aufkochen, salzen, Spaghetti hinzufügen und al dente kochen.

Sauce:

400 g Lachs / 2 dl Gemüsebouillon / 4 EL Crème fraîche / Salz / Pfeffer / Zitronenthymian / Gemüsebouillon in einer Pfanne aufkochen, die Crème fraîche dazugeben, umrühren

und mit wenig Salz, Pfeffer und gehacktem Zitronenthymian würzen. Den Lachs in daumengrosse Würfel schneiden, in die Sauce geben und 5 Min. schwach köcheln lassen.

Servieren:

100g Rucola / Spaghetti mit Sauce auf Tellern verteilen und mit Rucola garnieren

Rezept: Gorilla

ERNÄHRUNGSBILANZ

Lachs: Lachse sind von Natur aus Raubfische und wandern vom Meer zum Laichen in Süssgewässer. Noch vor gut 100 Jahren war der Rhein der grösste Lachsfluss der Schweiz. Wegen der zunehmenden Anzahl an Wasserkraftanlagen und Verbauungen gilt der Lachs in der Schweiz seit 1950 als ausgestorben. Um eine Wiederansiedlung der Lachse am Rhein gibt es vielversprechende Bemühungen und die Rückkehr wird bis 2020 erwartet. Der Lachs gehört heute zu den am meisten konsumierten Speisefischen. Er kann roh, gekocht, gebraten und geräuchert verzehrt werden. Eine Portion à 100 g deckt den Tagesbedarf an lebensnotwendigen Omega-3-Fettsäuren vollständig, den Bedarf von Vitamin D etwa zur Hälfte ab. Achten sie beim Lachseinkauf darauf, dass er aus einer EU -Bio-Zucht (nachhaltige, artgerechte Fischzucht) stammt oder bei Wildfang das Marine Stewardship Councils MSC-Label besitzt.

Spaghetti: Spaghetti sowie andere Teigwaren sind in der Schweiz ein beliebtes Grundnahrungsmittel: der Pro-Kopf-Verbrauch ist der Dritthöchste europaweit. Traditionell werden Spaghetti aus Hartweizenmehl, Wasser, Salz und eventuell Ei hergestellt. Die Zutaten werden zu einem homogenen Teig verarbeitet und dann durch feinste Düsen gepresst. Um zu verhindern, dass die Spaghetti während des Trocknens aneinander kleben, werden sie sofort durch Druckluft getrennt. Ernährungsphysiologisch sind Vollkornspaghetti wertvoller. Sie werden aus Weizenvollkorngrüss hergestellt und weisen aufgrund dessen einen höheren Vitamin- und Mineralstoffgehalt auf als Spaghetti aus Weissmehl. Des Weiteren liefern Vollkornspaghetti mehr Nahrungsfasern, was zu einer schneller eintretenden und länger anhaltenden Sättigung führt.

Tellermodell: Die Lachs-Spaghetti mit Rucola decken hauptsächlich die Eiweiss- und die Stärkekomponente des Tellermodells ab. Zusammen mit einer grossen Portion Salat – idealerweise ein gemischter Salat – oder einer Portion rohem Gemüse wird das Menü vollständig und ausgewogen.

BRIGITTE BURI / SGE

ÖKOBILANZ

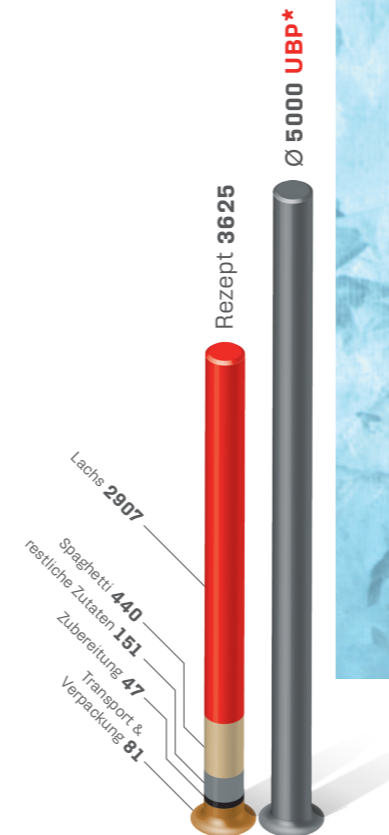
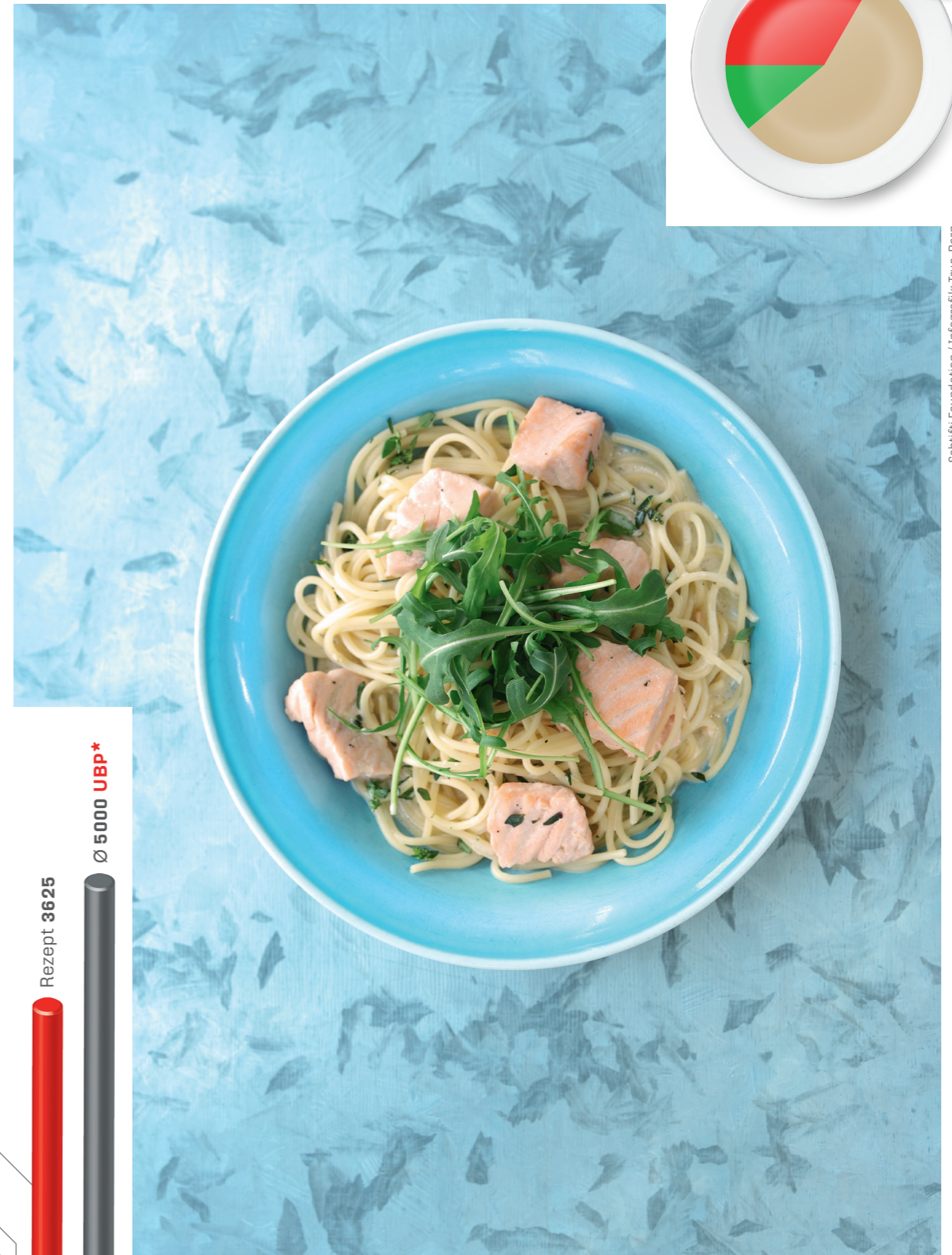
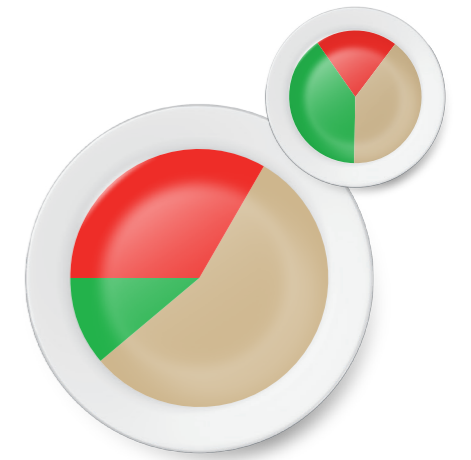
Lachs: Rund 80 Prozent der gesamten Umweltbelastung dieser Mahlzeit verursacht der verwendete Lachs. Dabei wird von einem Zuchtfisch aus Norwegen ausgegangen. Der Anteil des Transports von Norwegen in die Schweiz an der gesamten Umweltbelastung von Lachs liegt im tiefen einstelligen Prozentbereich. Ebenso wenig ins Gewicht fällt die Verarbeitung von Lachs in der Fabrik. Entscheidend ist die Fischzucht. Sie macht rund 90 Prozent der durch Lachs entstandenen Umweltbelastung aus. Für die Produktion von 1 kg Lachsfilet wird mehr als die doppelte Menge Fischfutter benötigt, was einen Drittel der Umweltbelastung des im Supermarkt angebotenen Produkts verursacht. Durch die Ausscheidung der Fische gelangt zudem Phosphor und Stickstoff ins Wasser, was zu einer Überdüngung führt. Im Vergleich zum Fischfang wird bei der Fischzucht der Dieselbedarf reduziert. Das Problem der Überfischung ist ein Faktor, der in Ökobilanzen bisher nicht entsprechend einberechnet werden kann. In Bezug auf die Umwelt empfiehlt es sich auf alle Fälle, auf ein Produkt mit dem ASC- bzw. MSC-Label zurückzugreifen. Weiter gibt es auch die Label fair-fish, Bio-Suisse und M-Bio.

Spaghetti: Der Anteil der Spaghetti an der Umweltbelastung der gesamten Mahlzeit liegt bei rund 12 Prozent. Diese stammen hauptsächlich aus dem Weizenanbau. Werden anstatt Spaghetti Nudeln verwendet, welche zusätzlich Ei enthalten, so erhöht sich die Umweltwirkung der Teigwaren um 20 Prozent.

Säulendiagramm: Eine Portion Lachs Spaghetti mit Rucola für vier Personen verursacht rund 14'500 Umweltbelastungspunkte (UBP). Aus Umweltsicht ist der Lachs die mit Abstand bedeutendste Zutat dieser Mahlzeit. Spaghetti trägt rund zehn Prozent bei. Die übrigen Zutaten, wie beispielsweise Rucola, haben mit rund fünf Prozent einen sehr geringen Einfluss auf die Umweltbelastung.

SIMON EGGENBERGER, NIELS JUNGLUTH / 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.

Schiftti Foundation / Infografik: Truc, Bern