

Kochen mit Kürbis

Mit dem Verein Eaternity zeigt die Umweltnaturwissenschaftlerin Judith Ellens, wie das Lebensmittelproduktion zum Treibhauseffekt beiträgt. Mit dem Migros-Magazin



Kochen mit der «Saisonküche»

«Saisonküche»-Köchin Andrea Pistorius bereitet den Butternusskürbis zu. Judith Ellens hilft beim Wenden der runden Kürbisscheiben.

Aufgetischt

■ Was haben Sie immer auf Vorrat?

Nudeln, Linsen, Nüsse, Polenta, Kräutertee, Chilipulver.

■ Wie oft kochen Sie pro Woche?

Jeden Tag.

■ Kochen ist für Sie ...

... Entspannung, Genuss, Freude am Neuen, am Ausprobieren. Es ist gemeinsam verbrachte Zeit.

■ Was würden Sie nie essen?

Octopus (Tintenfisch).

Aus Respekt vor der Spezies.

■ Mit wem würden Sie gern mal essen gehen?

Mit Dokumentarfilmer Sir David Attenborough.



Judith Ellens erarbeitete nicht nur ein Konzept für klimafreundliches Essen, sondern sie lebt auch selbst danach. Das Risotto mit Kürbis ist ganz nach ihrem Geschmack.

Die WG-Küche ist klein. Die Niederländerin Judith Ellens (29) lebt mit drei Mitbewohnern in einer Zürcher Wohngemeinschaft. Studentenfleur weht noch durch die Wohnung, auch wenn Ellens ihr Studium bereits abgeschlossen hat. Sie ist Umweltnaturwissenschaftlerin. Ihr Lieblingsthema ist der «Klimawandel und die Ernährung». «Letzteres trägt mit gut einem Drittel

zum gesamten Kohlendioxid (CO₂)-Ausstoss und damit zum Klimawandel bei», sagt Judith Ellens. An der ETH Zürich erarbeitete sie ein Konzept zur CO₂-reduzierten Ernährung. Ihre wissenschaftliche Arbeit ist die Basis für ihren Verein Eaternity, den sie 2009 gegründet hat. Und die ETH fördert diesen: «Wir wollen zu einer genussvollen, nachhaltigen und fairen Lösung zu den Klima-

und Köpfchen

wir uns klimafreundlich ernähren könnten. Die Niederländerin ist davon überzeugt, kocht sie ein herrliches Kürbisrisotto. Herrlich klimafreundlich natürlich.



Oben: Der geschälte Butternusskürbis wird in Scheiben geschnitten, gesalzen und gepfeffert.

Links: Die Pilze, eine herrliche Mischung aus Steinpilzen und Champignons, werden separat zubereitet.

Unten: Viele gute Zutaten für das Risotto.



aspekten von Lebensmitteln beitragen», so Judith Ellens. Das Migros-Engagement «Aus der Region. Für die Region.» geht in diese Richtung.

Bevor wir tiefer in die Materie einsteigen, will «Saisonküche»-Köchin Andrea Pistorius wissen, ob ihre Zutaten klimafreundlich sind. «Die Steinpilze haben eine gute CO₂-Bilanz», erklärt Judith Ellens. Auch Reis und Kürbis be-



Fleisch ist um ein Vielfaches schädlicher als Gemüse: Mit Gewichten verdeutlicht Eaternity den CO₂-Verbrauch.

kommen grünes Licht. Welche Lebensmittel sind besonders klimafreundlich? «Regionales, saisonales Gemüse! Das verbraucht bis zu 100 Mal weniger CO₂ in der Produktion als Rindfleisch», so Judith Ellens. Fleisch schneidet schlechter ab, weil der gesamte CO₂-Verbrauch durch Atmung und Stoffwechsel während des Lebens eines Tiers aufaddiert wird. «Deshalb steht Butter gegenüber pflanzlichen Ölen auch schlechter da», weiss die Wissenschaftlerin.

Lange Transportwege belasten das Klima

Früchte, die eingeflogen werden, sind laut Eaternity besonders ungünstig. Für die Bewertung der Lebensmittel wird nämlich auch der CO₂-Verbrauch des Transports eingerechnet. Ellens holt eine nostalgische Waage hervor. Sie hat mit ihrem Team Gewichte gebastelt, um den CO₂-Ausstoss «sichtbar» zu machen. Das kiloschwere Gewicht mit Kuh und Lamm auf dem Deckel symbolisiert den CO₂-Ausstoss für Fleisch. Die leichteren Gewichte stellen Gemüse, Obst und andere Lebensmittel dar.

«Jeder kann mit seinem Essverhalten den Klimawandel beeinflussen», ist Ellens überzeugt. Sie selbst verzichtet auf Fleisch und ist vom Risotto mit Pilzen und Kürbis begeistert. «Klimafreundlich heisst ja nicht, dass man auf Genuss verzichten muss.» *Text Claudia Schmidt*

Bilder Daniel Aeschlimann

www.eaternity.ch

Risotto mit Kürbis und Safranpilzen



ZUTATEN

8 dl Gemüsebouillon
200 g Lauch
8 EL Rapsöl
250 g Risotto
4 Zweige Thymian
1 dl Weisswein
500 g Butternusskürbis
Salz und Pfeffer
1 Knoblauchzehe
125 g Ricotta

Safranpilze:

300 g gemischte Pilze, z. B. Champignons und Steinpilze
2 Prisen Safranfäden
1 dl Bouillon
1 Zwiebel
1 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung

1 Bouillon aufkochen. Lauch in Streifen, dann in kleine Quadrate schneiden. In der Hälfte des Öls dünsten. Reis mit Thymian dazugeben und

glasig dünsten. Mit Wein ablöschen. Etwas Bouillon dazugiessen und einkochen lassen. Unter Rühren nach und nach gesamte Bouillon dazugiessen. Ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis sämig, aber noch bissfest ist.

2 Inzwischen Kürbis schälen, entkernen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Öl erhitzen, die Scheiben beidseitig ca. 6 Minuten braten.

3 Für die Safranpilze die Pilze säubern, in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Safran in der Bouillon aufkochen. Zwiebel hacken, im Öl andünsten. Pilze dazugeben und mitdünsten. Mit der Bouillon ablöschen und kurz einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Knoblauch zum fertigen Risotto pressen, Ricotta darunterühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Tellern anrichten, Kürbisscheiben und Pilze dazuservieren.

Tipp

Anstelle von Zuchtpilzen selbst gesammelte verwenden. Auf die Herkunft der Nahrungsmittel achten (Klimabilanz!).

Hauptgericht für 4 Personen.

Zubereitung ca. 40 Minuten.
Pro Person ca. 13 g Eiweiss, 26 g Fett, 59 g Kohlenhydrate, 2300 kJ/540 kcal



Jetzt an Ihrem Kiosk für Fr. 4.90 oder unter www.saison.ch im Jahresabonnement, 12 Ausgaben für nur Fr. 39.–