

Kursdokumentation – Menü-Gesamtübersicht

CM-Klinik-Kurs-W190a · 2 ausgewählte Rezepte · Rezepte 1–2



⊕ 2

Rezepte

🍏 18

Eindeutige Zutaten

🕒 1 h 55 min

Σ Rezept-Zubereitungszeiten

⊕ 8

Portionen gesamt

🌿 31,37 kg

CO₂e gesamt

1. REZEPTÜBERSICHT – KURS MENÜ

Rezeptfoto	1. PASTA-REFERENZ	2. PASTA-REFERENZ
	Bolognese mit 100 % Rinderhackfleisch	Bolognese mit 50 % Rinderhackfleisch und 50 % Gemüse
Portionen	4	4
Zubereitungsdauer	55 min	60 min
Schwierigkeitsgrad	● mittel	● mittel
CMD BIG 8 · pro Portion (Ø)		
Energie (kcal)	838	720
Fett (g)	29,2	19,1
davon gesättigte Fettsäuren (g)	10,5	5,9
Kohlenhydrate (g)	88,1	91,2
davon Zucker (g)	12,3	14,7
Ballaststoffe (g)	19,5	21,1
Eiweiß (g)	44,8	34,2
Salz (g)	1,24	1,19
CO ₂ e (kg) pro Portion	4,97	2,87
CO ₂ e (kg) gesamt	19,89	11,48

Kurslogik & Einordnung

Summe der Rezept-Zubereitungszeiten: 1 h 55 min. Die Rezepte werden im Kurs parallel zubereitet; dieser Summenwert entspricht daher nicht der tatsächlichen Kursdauer.

FBDG: aggregierbar

Kursdokumentation – Menüprofil · BIG 8 · CO₂e · FBDG

CM-Klinik-Kurs-W190a · Ernährungs-, Umwelt- und FBDG-Übersicht



2. BIG 8 – MENÜ GESAMT

pro Menü-Person (je 1 Portion pro Rezept)

Energie	1.559 kcal
Fett	48,3 g
gesättigte Fettsäuren	16,3 g
Kohlenhydrate	179,4 g
Zucker	27,0 g
Ballaststoffe	40,5 g
Eiweiß	79,0 g
Salz	2,43 g

CMD BIG 8 = regulatorische BIG 7 + Ballaststoffe.

Ø je Rezeptportion: 779 kcal

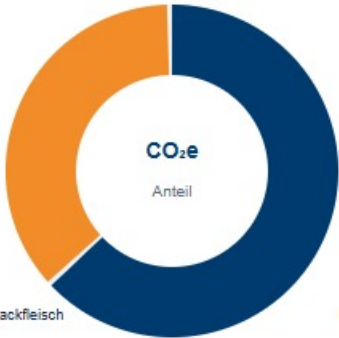
3. CO₂e – MENÜ GESAMT

31,37 kg

CO₂e gesamt

7,84 kg

CO₂e pro Menü-Person



- 1. Bolognese mit 100 % Rinderhackfleisch 63 %
- 2. Bolognese mit 50 % Rinderhackfleisch und 50 % Gemüse 37 %

Kursbasis: 4 Personen. Diagramm: Anteil der 2 Rezepte am Kurs-CO₂e.

4. FBDG-ANALYSE – MENÜ GESAMT

Aggregierte FBDG-Mengen pro Person

Obst & Gemüse – Gesamt	89 %
Hülsenfrüchte	0 %
Nüsse & Samen	0 %
Getreide, Brot, Nudeln	83 %
Fisch & Meeresfrüchte	–
Fleisch & Wurst	–
Milch & Milchprodukte	0 %
Pflanzliche Öle	91 %

Balken = Anteil am jeweiligen Tagesreferenzwert auf Basis der summierten Rezeptportionen.

Gesamteinschätzung
Menü

INFORMATIVE
AGGREGATION

Keine neue wissenschaftliche
Menünote; dargestellt werden
Summen und vorhandene
Rezept-/FBDG-Werte.

5. SUMME DER REZEPT-ZUBEREITUNGSZEITEN

1 h 55 min

Die Rezepte werden im Kurs parallel zubereitet. Dieser Summenwert entspricht ausdrücklich nicht der tatsächlichen Kursdauer.

6. HINWEISE & METHODIK

- BIG 8 = regulatorische BIG 7 + Ballaststoffe.
- CO₂e-Donut: reale Anteile der 2 Rezepte am Kursgesamt看t.
- FBDG: nur vorhandene, belastbare Zuordnungen; Teilprofil bleibt kenntlich.
- Wissenschaftlicher Rechenkern, BLS/LCA/Dichte, Goldprofil und Provenienz unverändert.

Pasta-Referenz · Bolognese mit 100 % Rinderhackfleisch

Analyse primär pro Portion · Gesamtrezeptwerte nur ergänzend

APPROVED · DGE FBDG-Analyse



4
Portionen



55 Min.
Gesamtzeit



4,97 kg
CO₂e / Portion



Omnivor
Ernährungsstil

Gruppe	Rezept	Referenz	Beitrag
 Getränke (Wasser/kalorienfrei)	0 g	1.500 g	0 %
 Obst & Gemüse – Gesamt	210 g	550 g	38 %
 davon Obst	0 g	275 g	0 %
 davon Gemüse	210 g	275 g	76 %
 Säfte	0 g	57,1 g	nur Info



Culinary Medicine Deutschland e.V. · Curated Reference

Einkaufsliste · Bolognese mit 100 % Rinderhackfleisch

4 Portionen · Rezeptbezogene Mengen



 **16**
Zutaten

 **4**
Portionen

 **5**
Zubereitungsschritte

 **2.024 g**
Rezeptmenge

5. Öle / Würzmittel / Gewürze

Gemüsebrühe	150 g
Jodsalz	2,0 g
Olivenöl	18 g
Weißer Pfeffer	2,0 g

2. Gemüse / Obst / Kräuter

Knoblauch	20 g
Möhren	120 g
Passierte Tomaten	250 g
Schalotten	60 g
Tomaten	250 g
Tomatenmark	20 g

3. Fleisch / Fisch / Pilze

Rinderhackfleisch	500 g
-------------------	-------

6. Süßes / Getränke / Sonstiges

Knollensellerie	120 g
Oregano	5,0 g
Thymian	5,0 g
Vollkorn-Spaghetti	500 g
Zucker	2,0 g

Einkaufsmengen dieses Rezepts · Basis: vollständige Rezeptmenge · Ausgabe in g · keine Änderung der Rezeptdaten.

Rezeptbeschreibung

Bolognese mit 100 % Rinderhackfleisch · Kurzbeschreibung und fachlicher Kontext



Rezept inkl. Zutaten & Fotos

Nährwerte

Mikronährstoffe

CO₂e / Umwelt

DGE FBDG-Analyse

Bewertung

Preis & Einkauf

Notizen

Dauerhaftes NutriREVA Referenzrezept der CMD Pasta-Vergleichsfamilie. Mengenbasis ist die optimierte Kursfassung 2026; Stück- und Volumenangaben sind transparent in Referenzmassen überführt.

Rezept inkl. Zutaten und Fotos

Bolognese mit 100 % Rinderhackfleisch · Reiter 1 von 8 · Zutaten, Mengen und Fotos

- Rezept inkl. Zutaten & Fotos
- Nährwerte
- Mikronährstoffe
- CO₂e / Umwelt
- DGE FBDG-Analyse
- Bewertung
- Preis & Einkauf
- Notizen

 **506 g**
Portionsgröße

 **838 kcal**
Energie

 **4**
Portionen

 **55 Min.**
Zeit



Knoblauch

20 g



Schalotten

60 g



Möhren

120 g



Knollensellerie

120 g



Olivenöl

18 g



Tomatenmark

20 g



Gemüsebrühe

150 g



Passierte Tomaten

250 g

Rezept inkl. Zutaten & Fotos – Fortsetzung

Bolognese mit 100 % Rinderhackfleisch · Zutaten 9–16



- Rezept inkl. Zutaten & Fotos
- Nährwerte
- Mikronährstoffe
- CO₂e / Umwelt
- DGE FBDG-Analyse
- Bewertung
- Preis & Einkauf
- Notizen



Thymian
5 g



Oregano
5 g



Tomaten
250 g



Jodsalz
2 g



Weißer Pfeffer
2 g



Zucker
2 g



Vollkorn-Spaghetti
500 g



Rinderhackfleisch
500 g

Zutaten – Details

Bolognese mit 100 % Rinderhackfleisch · Mengen, Minibild, Essbaranteil, BLS-/LCA-Zuordnung und Hinweise

- Rezept inkl. Zutaten & Fotos
- Nährwerte
- Mikronährstoffe
- CO₂e / Umwelt
- DGE FBDG-Analyse
- Bewertung
- Preis & Einkauf
- Notizen

Bild	Zutat	Menge	Essbar	BLS 4.0	CO ₂ e / LCA	Hinweis
	Knoblauch	20 g	100 %	Knoblauch roh · G490100	Knoblauch roh · BLSCO2:G490100	Stückangabe aus 2026-Quelle; 20 g aus publizierter CMD-Rezeptlinie als Referenzmasse übernommen.
	Schalotten	60 g	100 %	Schalotte roh · G485100	Schalotte roh · BLSCO2:G485100	Stückangabe aus 2026-Quelle; 60 g aus publizierter CMD-Rezeptlinie als Referenzmasse übernommen.
	Möhren	120 g	100 %	Karotte/Möhre, roh · G620100	Karotte/Möhre, roh · BLSCO2:G620100	–
	Knollensellerie	120 g	100 %	Knollensellerie roh · G660100	Knollensellerie roh · BLSCO2:G660100	–
	Olivenöl	18 g	100 %	Olivenöl · Q120000	Olivenöl · BLSCO2:Q120000	Volumen 20 ml mit verifizierter CMD-Dichte 0,913 g/ml (CXS 33-1981) zu 18,26 g normalisiert.
	Tomatenmark	20 g	100 %	Tomatenmark · R160000	Tomatenmark · BLSCO2:R160000	Volumenquelle 20 ml; mangels produktspezifischer Dichte für die Regression als 20 g normalisiert. LCA-Goldmapping hat nur mittlere Match-Qualität und wird methodisch gekennzeichnet.
	Gemüsebrühe	150 g	100 %	Gemüsebrühe · X416243	Gemüsebrühe · BLSCO2:X416243	Volumenquelle 150 ml; für die technische Referenz als 150 g normalisiert.
	Passierte Tomaten	250 g	100 %	Tomaten passiert/Tomatenpüree · R161200	Tomaten passiert/Tomatenpüree · BLSCO2:R161200	Volumenquelle 250 ml; für die technische Referenz als 250 g normalisiert. LCA-Goldmapping hat nur mittlere Match-Qualität und wird methodisch gekennzeichnet.

Zutaten – Details · Fortsetzung

Bolognese mit 100 % Rinderhackfleisch · Mengen, Minibild, Essbaranteil, BLS-/LCA-Zuordnung und Hinweise

Rezept inkl. Zutaten & Fotos

Nährwerte

Mikronährstoffe

CO₂e / Umwelt

DGE FBDG-Analyse

Bewertung

Preis & Einkauf

Notizen

Bild	Zutat	Menge	Essbar	BLS 4.0	CO ₂ e / LCA	Hinweis
	Thymian	5 g	100 %	Basilikum roh · G061000	Basilikum roh · BLSCO2:G061000	Kontrollierter BLS/LCA-Kräuterproxy; keine Gleichsetzung der Lebensmittelidentität.
	Oregano	5 g	100 %	Basilikum roh · G061000	Basilikum roh · BLSCO2:G061000	Kontrollierter BLS/LCA-Kräuterproxy; keine Gleichsetzung der Lebensmittelidentität.
	Tomaten	250 g	100 %	Tomate roh · G561100	Tomate roh · BLSCO2:G561100	–
	Jodsalz	2 g	100 %	Speisesalz jodiert/Jodsalz · R114000	Speisesalz jodiert/Jodsalz · BLSCO2:R114000	Quellenangabe Salz; für das Referenzdataset als CMD-Standard Jodsalz (R114000) dokumentiert.
	Weißer Pfeffer	2 g	100 %	Pfeffer schwarz, getrocknet · R258100	Pfeffer schwarz, getrocknet · BLSCO2:R258100	Kontrollierter Gewürzproxy auf R258100 Pfeffer schwarz, getrocknet.
	Zucker	2 g	100 %	Zucker weiß (Raffinadezucker/Weißzucker) · S111000	Zucker weiß (Raffinadezucker/Weißzucker) · BLSCO2:S111000	–
	Vollkorn-Spaghetti	500 g	100 %	Vollkornteigwaren eifrei, roh · E510000	Vollkornteigwaren eifrei, roh · BLSCO2:E510000	Für die dauerhafte Vergleichsfamilie bewusst auf eifreie Vollkornpasta standardisiert; die 2026-Quelle erlaubt bei der Basisvariante Vollkorn als Pastaoption, und die Gold-LCA besitzt dafür einen fachlich passenden dried-pasta-Match.
	Rinderhackfleisch	500 g	100 %	Rind Hackfleisch, roh · U010100	Rind Hackfleisch, roh · BLSCO2:U010100	–

Zubereitung & Einzelschritte · 1/1

Bolognese mit 100 % Rinderhackfleisch · Native Schrittfolge · 3x2-Matrix · Fotos und Arbeitsanweisungen

Rezept inkl. Zutaten & Fotos

Nährwerte

Mikronährstoffe

CO₂e / Umwelt

DGE FBDG-Analyse

Bewertung

Preis & Einkauf

Notizen

Kein Bild

1 Schritt 1

1. Knoblauch und Schalotten schälen und fein würfeln; Möhren und Knollensellerie fein schneiden.

Kein Bild

2 Schritt 2

2. Olivenöl erhitzen, Möhren, Knollensellerie, Schalotten und Knoblauch anschwitzen und den Zucker zugeben.

Kein Bild

3 Schritt 3

3. Rinderhackfleisch portionsweise krümelig anbraten. Tomatenmark einrühren und anrösten.

Kein Bild

4 Schritt 4

4. Gemüsebrühe und passierte Tomaten zugeben; Thymian, Oregano und Tomaten einarbeiten und die Sauce langsam einkochen.

Kein Bild

5 Schritt 5

5. Vollkorn-Spaghetti bissfest garen und mit der Sauce anrichten. Mit Jodsalz und weißem Pfeffer abschmecken.

Referenz-Dataset: Endmasse ist für die technische Regression als dokumentierte Massenbilanz der Eingangsmasse gesetzt. Für reale Kurs-/Verzehrwerte ist die verzehrfertige Endmasse zu messen und neu zu berechnen.

Nährwerte

Bolognese mit 100 % Rinderhackfleisch · Reiter 2 von 8 · BIG 8 · primär pro Portion, sekundär pro 100 g



- Rezept inkl. Zutaten & Fotos
- Nährwerte
- Mikronährstoffe
- CO₂e / Umwelt
- DGE FBDG-Analyse
- Bewertung
- Preis & Einkauf
- Notizen

838 kcal
Energie / Portion

44,8 g
Eiweiß / Portion

29,2 g
Fett / Portion

100 %
BLS-Abdeckung

BIG 8	pro Portion · primär	pro 100 g · sekundär	Gesamtrezept · ergänzend
Energie	3.512 kJ / 838 kcal	694 kJ / 166 kcal	14.047 kJ / 3.353 kcal
Fett	29,2 g	5,8 g	116,7 g
davon gesättigte Fettsäuren	10,5 g	2,1 g	41,8 g
Kohlenhydrate	88,1 g	17,4 g	352,5 g
davon Zucker	12,3 g	2,4 g	49,1 g
Eiweiß	44,8 g	8,9 g	179,3 g
Salz	1,24 g	0,25 g	4,97 g
Ballaststoffe	19,5 g	3,8 g	77,8 g

Mikronährstoffe

Bolognese mit 100 % Rinderhackfleisch · Reiter 3 von 8 · Vitamine, Mineralstoffe & Spurenelemente · NRV, Coverage und Provenienz

Rezept inkl. Zutaten & Fotos

Nährwerte

Mikronährstoffe

CO₂e / Umwelt

DGE FBDG-Analyse

Bewertung

Preis & Einkauf

Notizen

Status: partial · 27 von 28 Mikronährstoffen mit mindestens einem bekannten Beitrag · unbekannt ≠ 0. · Werte 1–16 / 28

Fortsetzung 1/2

Mikronährstoff	pro Portion	pro 100 g	Rezept gesamt	NRV	Coverage	Einordnung	Provenienz
Vitamin A	744 µg	147 µg	2.975 µg	93 %	100 %	hoher Beitrag	● Offizielle Referenz
Vitamin D	0,74 µg	0,15 µg	3,0 µg	15 %	93 %	geringer Beitrag	● Offizielle Referenz
Vitamin E	5,1 mg	1,0 mg	20,4 mg	43 %	100 %	hoher Beitrag	● Offizielle Referenz
Vitamin K	39 µg	7,8 µg	158 µg	53 %	93 %	hoher Beitrag	● Offizielle Referenz
Vitamin C	32,4 mg	6,4 mg	129,8 mg	41 %	100 %	hoher Beitrag	● Offizielle Referenz
Thiamin (Vitamin B1)	0,8 mg	0,1 mg	3,0 mg	69 %	100 %	hoher Beitrag	● Offizielle Referenz
Riboflavin (Vitamin B2)	0,6 mg	0,1 mg	2,2 mg	39 %	100 %	hoher Beitrag	● Offizielle Referenz
Niacin (Vitamin B3)	28,1 mg	5,6 mg	112,6 mg	176 %	100 %	hoher Beitrag	● Offizielle Referenz
Vitamin B6	0,9 mg	0,2 mg	3,8 mg	67 %	100 %	hoher Beitrag	● Offizielle Referenz
Folat/Folsäure (Vitamin B9)	148 µg	29 µg	591 µg	74 %	100 %	hoher Beitrag	● Offizielle Referenz
Vitamin B12	5,4 µg	1,1 µg	22 µg	215 %	100 %	hoher Beitrag	● Offizielle Referenz
Biotin (Vitamin B7)	12 µg	2,3 µg	46 µg	23 %	91 %	relevanter Beitrag	● Offizielle Referenz
Pantothensäure (Vitamin B5)	2,1 mg	0,4 mg	8,4 mg	35 %	100 %	hoher Beitrag	● Offizielle Referenz
Kalium	1.633,9 mg	322,9 mg	6.535,7 mg	82 %	100 %	hoher Beitrag	● Offizielle Referenz
Chlorid	738,7 mg	146,0 mg	2.954,6 mg	92 %	92 %	hoher Beitrag	● Offizielle Referenz
Calcium	129,1 mg	25,5 mg	516,3 mg	16 %	100 %	relevanter Beitrag	● Offizielle Referenz

CMD-Beitragsampel: grün ≥30 % NRV · gelb 15–<30 % · orange >0–<15 % · rot 0 % nur bei vollständiger Coverage · grau = eingeschränkte Datenlage. Bei Coverage < 100 % beziehen sich NRV/Ampel nur auf bekannte Beiträge; 0 = „0 aus bekannten Daten“. Keine Diagnose-/Mangelbewertung.

Mikronährstoffe · Fortsetzung

Bolognese mit 100 % Rinderhackfleisch · Vitamine, Mineralstoffe & Spurenelemente · Teil 2/2



- Rezept inkl. Zutaten & Fotos
- Nährwerte
- Mikronährstoffe
- CO₂e / Umwelt
- DGE FBDG-Analyse
- Bewertung
- Preis & Einkauf
- Notizen

Status: partial · 27 von 28 Mikronährstoffen mit mindestens einem bekannten Beitrag · unbekannt ≠ 0 · Werte 17–28 / 28

Fortsetzung 2/2

Mikronährstoff	pro Portion	pro 100 g	Rezept gesamt	NRV	Coverage	Einordnung	Provenienz
Phosphor	728,3 mg	143,9 mg	2.913,0 mg	104 %	100 %	hoher Beitrag	● Offizielle Referenz
Magnesium	203,0 mg	40,1 mg	811,8 mg	54 %	100 %	hoher Beitrag	● Offizielle Referenz
Natrium	497,1 mg	98,2 mg	1.988,5 mg	–	100 %	kein EU-NRV	○ Offizielle Referenz
Eisen	7,9 mg	1,6 mg	31,4 mg	56 %	100 %	hoher Beitrag	● Offizielle Referenz
Zink	9,4 mg	1,9 mg	37,5 mg	94 %	100 %	hoher Beitrag	● Offizielle Referenz
Kupfer	0,9 mg	0,2 mg	3,7 mg	93 %	100 %	hoher Beitrag	● Offizielle Referenz
Mangan	3,9 mg	0,8 mg	15,7 mg	197 %	100 %	hoher Beitrag	● Offizielle Referenz
Fluorid	0,04 mg	0,01 mg	0,1 mg	1 %	66 %	geringer Beitrag	● Offizielle Referenz
Chrom	11 µg	2,2 µg	44 µg	27 %	66 %	relevanter Beitrag	● Offizielle Referenz
Molybdän	4,3 µg	0,84 µg	17 µg	9 %	42 %	geringer Beitrag	● Offizielle Referenz
Jod	19 µg	3,8 µg	77 µg	13 %	75 %	geringer Beitrag	● Offizielle Referenz
Selen	nicht verfügbar	–	–	–	0 %	nicht verfügbar	○ nicht verfügbar

CMD-Beitragsampel: grün ≥30 % NRV · gelb 15–<30 % · orange >0–<15 % · rot 0 % nur bei vollständiger Coverage · grau = eingeschränkte Datenlage. Bei Coverage < 100 % beziehen sich NRV/Ampel nur auf bekannte Beiträge; 0 = „0 aus bekannten Daten“. Keine Diagnose-/Mangelbewertung.

CO₂e / Umwelt

Bolognese mit 100 % Rinderhackfleisch · Reiter 4 von 8 · portionsbezogene Umweltwerte



- Rezept inkl. Zutaten & Fotos
- Nährwerte
- Mikronährstoffe
- CO₂e / Umwelt**
- DGE FBDG-Analyse
- Bewertung
- Preis & Einkauf
- Notizen

4,97 kg
CO₂e pro Portion

0,982 kg
CO₂e pro 100 g

19,89 kg
CO₂e pro Rezept (n=4)

100 %
LCA-Abdeckung

Kriterium	Wert
Zutaten	19,89 kg CO ₂ e
Zubereitungsenergie	0,00 kg CO ₂ e
DQR	2,70
Saison / Regionalität	nicht bewertet

Einordnung

Zutaten-CO₂e werden nicht durch Garverluste reduziert.
Zubereitungsenergie wird separat geführt, sofern dokumentiert.

Pflichtausgabe: pro Portion · pro 100 g · pro Rezept für n Personen.

Nutrition × Climate – Zutatenbeiträge

Bolognese mit 100 % Rinderhackfleisch · PRE-RELEASE · DEV.6.2.9-PRE.1.2.5.8.4.1.1.2.1.2.3.2.1.1.1.1.1.2 · pro Portion · Zutaten 1–7



- Rezept inkl. Zutaten & Fotos
- Nährwerte
- Mikronährstoffe
- CO₂e / Umwelt
- DGE FBDG-Analyse
- Bewertung
- Preis & Einkauf
- Notizen

4,972 kg

Bekannte Zutaten-CO₂e / Portion

16 / 16

BLS-Zeilen

16 / 16

LCA-Zeilen

PRE-RELEASE · DEV.6.2.9-PRE.1.2.5.8.4.1.1.2.1.2.3.2.1.1.1.1.1.2

Zutaten 1–7 / 16 · Seite 1/3

Zutat	Menge	Energie	Eiweiß	Fett	Ballastst.	CO ₂ e	Anteil
Knoblauch	20,0 g	5 kcal	0,3 g	0,0 g	1,4 g	0,002 kg	0,0 %
Schalotten	60,0 g	5 kcal	0,3 g	0,0 g	0,8 g	0,006 kg	0,1 %
Möhren	120,0 g	12 kcal	0,3 g	0,1 g	0,9 g	0,012 kg	0,2 %
Knollensellerie	120,0 g	9 kcal	0,5 g	0,1 g	1,3 g	0,015 kg	0,3 %
Olive n öl	18,3 g	41 kcal	0,0 g	4,6 g	0,0 g	0,007 kg	0,1 %
Tomatenmark	20,0 g	4 kcal	0,2 g	0,0 g	0,2 g	0,013 kg	0,3 %
Gemüsebrühe	150,0 g	2 kcal	0,1 g	0,0 g	0,0 g	0,004 kg	0,1 %
Summe bekannte Zutatenbeiträge		838 kcal	44,8 g	29,2 g	19,5 g	4,972 kg	100,0 %



Primärbezug: pro Portion. Nährstoffbeiträge = BLS-Werte × essbare Zutatenmasse; CO₂e = LCA-Faktor × dokumentierte Einsatzmasse. Zubereitungsenergie ist nicht Bestandteil der Zutatenanteile. „–“ bedeutet unbekannt, nicht 0. Anteile gerundet; sichtbare Einzelwerte können rundungsbedingt um 0,1 Prozentpunkte abweichen.

Nutrition × Climate – Zutatenbeiträge · Fortsetzung

Bolognese mit 100 % Rinderhackfleisch · PRE-RELEASE · DEV.6.2.9-PRE.1.2.5.8.4.1.1.2.1.1.1.1.1.2 · pro Portion · Zutaten 8–14

- Rezept inkl. Zutaten & Fotos
- Nährwerte
- Mikronährstoffe
- CO₂e / Umwelt
- DGE FBDG-Analyse
- Bewertung
- Preis & Einkauf
- Notizen

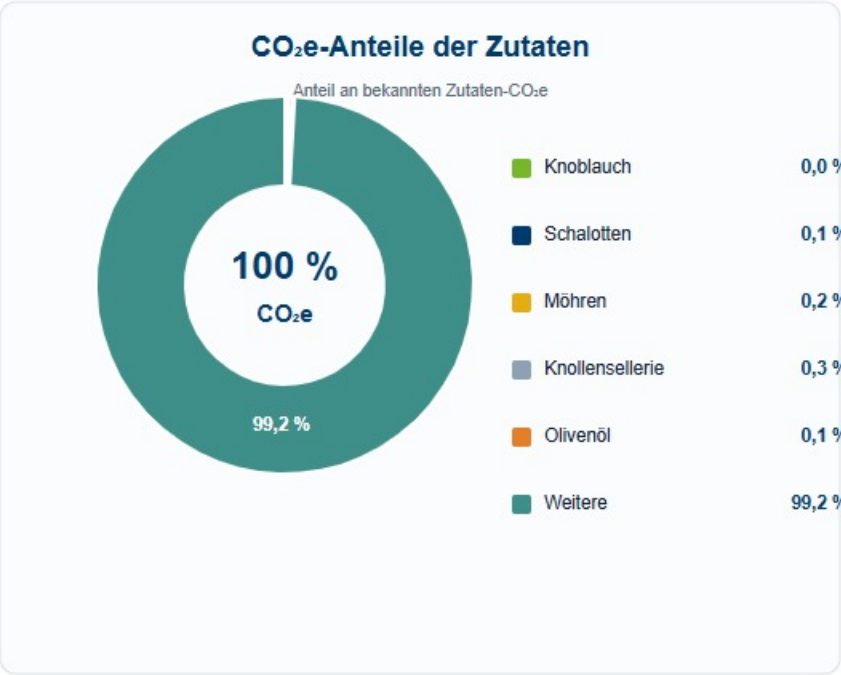
 **4,972 kg**
Bekannte Zutaten-CO₂e / Portion

 **16 / 16**
BLS-Zeilen

 **16 / 16**
LCA-Zeilen

PRE-RELEASE · DEV.6.2.9-PRE.1.2.5.8.4.1.1.2.1.1.1.1.1.2
Zutaten 8–14 / 16 · Seite 2/3

Zutat	Menge	Energie	Eiweiß	Fett	Ballastst.	CO ₂ e	Anteil
Passierte Tomaten	250,0 g	18 kcal	0,7 g	0,1 g	1,1 g	0,159 kg	3,2 %
Thymian	5,0 g	0 kcal	0,0 g	0,0 g	0,0 g	0,003 kg	0,1 %
Oregano	5,0 g	0 kcal	0,0 g	0,0 g	0,0 g	0,003 kg	0,1 %
Tomaten	250,0 g	14 kcal	0,6 g	0,1 g	0,8 g	0,047 kg	0,9 %
Jodsalz	2,0 g	0 kcal	0,0 g	0,0 g	0,0 g	0,000 kg	0,0 %
Weißer Pfeffer	2,0 g	2 kcal	0,1 g	0,0 g	0,1 g	0,005 kg	0,1 %
Zucker	2,0 g	2 kcal	0,0 g	0,0 g	0,0 g	0,000 kg	0,0 %
Summe bekannte Zutatenbeiträge		838 kcal	44,8 g	29,2 g	19,5 g	4,972 kg	100,0 %



Primärbezug: pro Portion. Nährstoffbeiträge = BLS-Werte × essbare Zutatenmasse; CO₂e = LCA-Faktor × dokumentierte Einsatzmasse. Zubereitungsenergie ist nicht Bestandteil der Zutatenanteile. „–“ bedeutet unbekannt, nicht 0. Anteile gerundet; sichtbare Einzelwerte können rundungsbedingt um 0,1 Prozentpunkte abweichen.

Nutrition × Climate – Zutatenbeiträge · Fortsetzung

Bolognese mit 100 % Rinderhackfleisch · PRE-RELEASE · DEV.6.2.9-PRE.1.2.5.8.4.1.1.2.1.2.3.2.1.1.1.1.1.1.2 · pro Portion · Zutaten 15–16



- Rezept inkl. Zutaten & Fotos
- Nährwerte
- Mikronährstoffe
- CO₂e / Umwelt
- DGE FBDG-Analyse
- Bewertung
- Preis & Einkauf
- Notizen

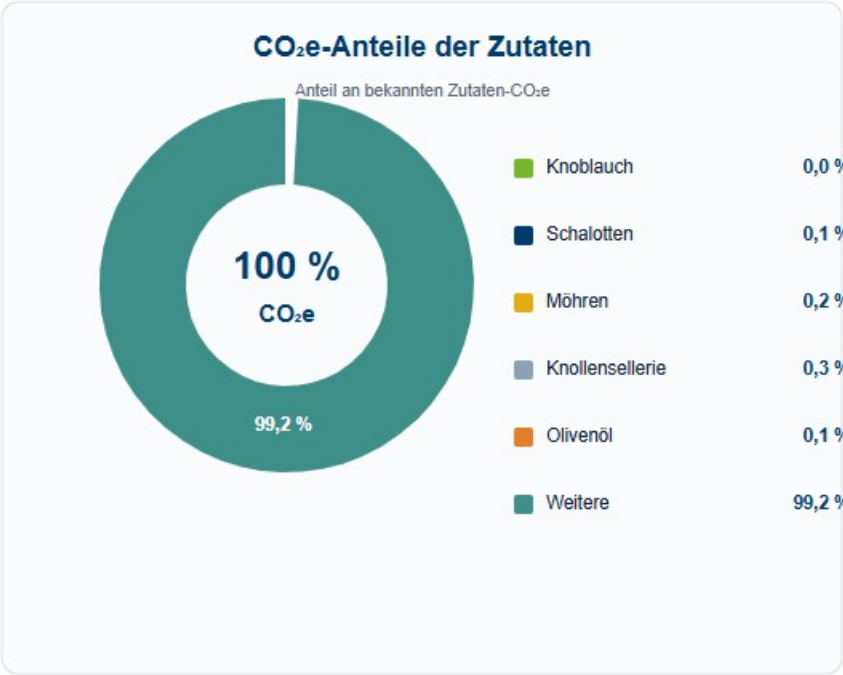
4,972 kg
Bekannte Zutaten-CO₂e / Portion

16 / 16
BLS-Zeilen

16 / 16
LCA-Zeilen

PRE-RELEASE · DEV.6.2.9-PRE.1.2.5.8.4.1.1.2.1.2.3.2.1.1.1.1.1.1.2
Zutaten 15–16 / 16 · Seite 3/3

Zutat	Menge	Energie	Eiweiß	Fett	Ballastst.	CO ₂ e	Anteil
Vollkorn-Spaghetti	500,0 g	445 kcal	17,9 g	3,7 g	12,8 g	0,234 kg	4,7 %
Rinderhackfleisch	500,0 g	280 kcal	23,9 g	20,5 g	0,0 g	4,463 kg	89,8 %
Summe bekannte Zutatenbeiträge		838 kcal	44,8 g	29,2 g	19,5 g	4,972 kg	100,0 %



Primärbezug: pro Portion. Nährstoffbeiträge = BLS-Werte × essbare Zutatenmasse; CO₂e = LCA-Faktor × dokumentierte Einsatzmasse. Zubereitungsenergie ist nicht Bestandteil der Zutatenanteile. „-“ bedeutet unbekannt, nicht 0. Anteile gerundet; sichtbare Einzelwerte können rundungsbedingt um 0,1 Prozentpunkte abweichen.

Nutrition × Climate – Referenzdaten

Bolognese mit 100 % Rinderhackfleisch · BLS 4.0 · CMD Local LCA · Zutaten 1–7

Rezept inkl. Zutaten & Fotos

Nährwerte

Mikronährstoffe

CO₂e / Umwelt

DGE FBDG-Analyse

Bewertung

Preis & Einkauf

Notizen

Referenz- & Provenienz-Datenblatt

BLS: BLS 4.0 (Datenstand 2025) · LCA: AGRIBALYSE 3.2 CO₂e-Mapping zu BLS 4.0 · Zutaten 1–7 / 16 · Seite 1/3

Exakte BLS-/LCA-IDs bleiben sichtbar; es werden keine Ersatzreferenzen oder stillen Schätzungen erzeugt.

Zutat	BLS-Code	BLS-Referenz	LCA-Code	LCA-Referenz	CO ₂ e-Faktor
Knoblauch	G490100	Knoblauch roh	BLSCO2:G490100	Knoblauch roh	0,383 kg/kg
Schalotten	G485100	Schalotte roh	BLSCO2:G485100	Schalotte roh	0,394 kg/kg
Möhren	G620100	Karotte/Möhre, roh	BLSCO2:G620100	Karotte/Möhre, roh	0,398 kg/kg
Knollensellerie	G660100	Knollensellerie roh	BLSCO2:G660100	Knollensellerie roh	0,494 kg/kg
Olivenöl	Q120000	Olivenöl	BLSCO2:Q120000	Olivenöl	1,630 kg/kg
Tomatenmark	R160000	Tomatenmark	BLSCO2:R160000	Tomatenmark	2,540 kg/kg
Gemüsebrühe	X416243	Gemüsebrühe	BLSCO2:X416243	Gemüsebrühe	0,100 kg/kg

Method Guard: BLS und LCA bleiben getrennte Referenzdomänen. Das Datenblatt macht Beiträge und Provenienz transparent, erzeugt aber keinen CMD-Gesamt-, Health-&-Climate- oder Nachhaltigkeitsscore.

Nutrition × Climate – Referenzdaten · Fortsetzung

Bolognese mit 100 % Rinderhackfleisch · BLS 4.0 · CMD Local LCA · Zutaten 8–14

Rezept inkl. Zutaten & Fotos

Nährwerte

Mikronährstoffe

CO₂e / Umwelt

DGE FBDG-Analyse

Bewertung

Preis & Einkauf

Notizen

Referenz- & Provenienz-Datenblatt

BLS: BLS 4.0 (Datenstand 2025) · LCA: AGRIBALYSE 3.2 CO₂e-Mapping zu BLS 4.0 · Zutaten 8–14 / 16 · Seite 2/3

Exakte BLS-/LCA-IDs bleiben sichtbar; es werden keine Ersatzreferenzen oder stillen Schätzungen erzeugt.

Zutat	BLS-Code	BLS-Referenz	LCA-Code	LCA-Referenz	CO ₂ e-Faktor
Passierte Tomaten	R161200	Tomaten passiert/Tomatenpüree	BLSCO2:R161200	Tomaten passiert/Tomatenpüree	2,540 kg/kg
Thymian	G061000	Basilikum roh	BLSCO2:G061000	Basilikum roh	2,580 kg/kg
Oregano	G061000	Basilikum roh	BLSCO2:G061000	Basilikum roh	2,580 kg/kg
Tomaten	G561100	Tomate roh	BLSCO2:G561100	Tomate roh	0,750 kg/kg
Jodsalz	R114000	Speisesalz jodiert/Jodsalz	BLSCO2:R114000	Speisesalz jodiert/Jodsalz	0,632 kg/kg
Weißer Pfeffer	R258100	Pfeffer schwarz, getrocknet	BLSCO2:R258100	Pfeffer schwarz, getrocknet	9,400 kg/kg
Zucker	S111000	Zucker weiß (Raffinadezucker/Weißzucker)	BLSCO2:S111000	Zucker weiß (Raffinadezucker/Weißzucker)	0,746 kg/kg

Method Guard: BLS und LCA bleiben getrennte Referenzdomänen. Das Datenblatt macht Beiträge und Provenienz transparent, erzeugt aber keinen CMD-Gesamt-, Health-&-Climate- oder Nachhaltigkeitsscore.

Nutrition × Climate – Referenzdaten · Fortsetzung

Bolognese mit 100 % Rinderhackfleisch · BLS 4.0 · CMD Local LCA · Zutaten 15–16



- Rezept inkl. Zutaten & Fotos
- Nährwerte
- Mikronährstoffe
- CO₂e / Umwelt
- DGE FBDG-Analyse
- Bewertung
- Preis & Einkauf
- Notizen

Referenz- & Provenienz-Datenblatt

BLS: BLS 4.0 (Datenstand 2025) · LCA: AGRIBALYSE 3.2 CO₂e-Mapping zu BLS 4.0 · Zutaten 15–16 / 16 · Seite 3/3

Exakte BLS-/LCA-IDs bleiben sichtbar; es werden keine Ersatzreferenzen oder stillen Schätzungen erzeugt.

Zutat	BLS-Code	BLS-Referenz	LCA-Code	LCA-Referenz	CO ₂ e-Faktor
Vollkorn-Spaghetti	E510000	Vollkorn Teigwaren eifrei, roh	BLSCO2:E510000	Vollkorn Teigwaren eifrei, roh	1,870 kg/kg
Rinderhackfleisch	U010100	Rind Hackfleisch, roh	BLSCO2:U010100	Rind Hackfleisch, roh	35,700 kg/kg

Method Guard: BLS und LCA bleiben getrennte Referenzdomänen. Das Datenblatt macht Beiträge und Provenienz transparent, erzeugt aber keinen CMD-Gesamt-, Health-&-Climate- oder Nachhaltigkeitsscore.

DGE FBDG-Analyse

Bolognese mit 100 % Rinderhackfleisch · Reiter 5 von 8 · ausschließlich eine Portion als Rezeptbasis



- Rezept inkl. Zutaten & Fotos
- Nährwerte
- Mikronährstoffe
- CO₂e / Umwelt
- DGE FBDG-Analyse
- Bewertung
- Preis & Einkauf
- Notizen

DGE/FBDG-MODELL · APPROVED

Rezeptbasis: ausschließlich eine Portion · aktives Modell unverändert · Gold-Standard-Referenz 19.08.2026

Lebensmittelgruppe	Menge	Soll/Tag	Soll/Woche	Beitrag Tag	Beitrag Woche
Fisch & Meeresfrüchte	0 g	17–34 g	120–240 g	nur Info	0–0 %
Obst & Gemüse – Gesamt	210 g	550 g	3.850 g	38 %	5 %
davon Obst	0 g	275 g	1.925 g	0 %	0 %
davon Gemüse	210 g	275 g	1.925 g	76 %	11 %
Säfte	0 g	57,1 g	400 g	nur Info	0 %
Hülsenfrüchte	0 g	17,9 g	125 g	nur Info	0 %
Nüsse & Samen	0 g	25,0 g	175 g	0 %	0 %
Pflanzliche Öle	5 g	10,0 g	70,0 g	46 %	7 %
Getreide, Brot, Nudeln	125 g	300 g	2.100 g	42 %	6 %
Kartoffeln	0 g	35,7 g	250 g	nur Info	0 %
Fleisch & Wurst	125 g	≤ 43 g	≤ 300 g	nur Info	42 % Obergrenze
Eier	0 g	8,6 g	60,0 g	nur Info	0 %

Fleisch im Rezept – exakte Aufschlüsselung

Rinderhackfleisch	125 g	Rotes Fleisch (Rind)
Geflügel frisch	0 g	
Rotes Fleisch	125 g	
Verarbeitetes Fleisch	0 g	
Fleisch gesamt	125 g	

Tagesbezug · Anteil am Tagesorientierungswert

Fisch & Meeresfrüchte		nur Info
Obst & Gemüse – Gesamt		38 %
davon Obst		0 %
davon Gemüse		76 %
Säfte		nur Info
Hülsenfrüchte		nur Info
Nüsse & Samen		0 %
Pflanzliche Öle		46 %
Getreide, Brot, Nudeln		42 %
Kartoffeln		nur Info
Fleisch & Wurst		nur Info
Eier		nur Info

Wochenbezug · Anteil am Wochenorientierungswert

Fisch & Meeresfrüchte		0–0 %
Obst & Gemüse – Gesamt		5 %
davon Obst		0 %
davon Gemüse		11 %
Säfte		0 %
Hülsenfrüchte		0 %
Nüsse & Samen		0 %
Pflanzliche Öle		7 %
Getreide, Brot, Nudeln		6 %
Kartoffeln		0 %
Fleisch & Wurst		42 % Obergrenze
Eier		0 %

Religionstauglichkeit

Muslim: Bedingt geeignet

Kein Schwein dokumentiert; Halal-Konformität muss separat bestätigt werden.

Hindu: Nicht geeignet

Rind enthalten.

Vereinfachte speisebezogene Einschätzung · keine Zertifizierung.

UH/Export-Unterteilung dient der Transparenz. Berechnungslogik und verbindliches Modell/Szenario bleiben unverändert; Tierart stammt aus den Rezeptdaten.

Lebensmittelgruppen & Foodprofil

Bolognese mit 100 % Rinderhackfleisch · CMD-Profil ergänzend zur DGE FBDG-Analyse



- Rezept inkl. Zutaten & Fotos
- Nährwerte
- Mikronährstoffe
- CO₂e / Umwelt
- DGE FBDG-Analyse
- Bewertung
- Preis & Einkauf
- Notizen

Nährwertindikatoren pro 100 g



CMD-Lebensmittelgruppen nach Rezeptgewicht



CMD-Sammelgruppe „Getränke & Säfte“; DGE/FBDG trennt Getränke (Wasser/kalorienfrei) und Säfte. Keine DGE-Kennzeichnung, kein Nutri-Score.

Bewertung

Bolognese mit 100 % Rinderhackfleisch · Reiter 6 von 8 · Zusammenfassung, Kennzeichnung und Evidenzgrenzen



- Rezept inkl. Zutaten & Fotos
- Nährwerte
- Mikronährstoffe
- CO₂e / Umwelt
- DGE FBDG-Analyse
- Bewertung**
- Preis & Einkauf
- Notizen

Stärken

- davon Gemüse: Beitrag sichtbar.

Anpassungsbedarf

- Getränke (Wasser/kalorienfrei): im Rezept nicht bzw. kaum vertreten.
- davon Obst: im Rezept nicht bzw. kaum vertreten.
- Säfte: im Rezept nicht bzw. kaum vertreten.
- Hülsenfrüchte: im Rezept nicht bzw. kaum vertreten.
- Nüsse & Samen: im Rezept nicht bzw. kaum vertreten.

Scientific Recipe Label · Kennzeichnung & Evidenz

Ernährungsform: omnivor
Musterbezug: keine fachlich dokumentierten Musterbezüge
Verarbeitungsprofil: basisnah 0,0 % · verarbeitet 0,0 % · hochverarbeitet 0,0 % · unklar 100,0 % · Coverage 0,0 %
Deskriptive Kennzeichnung · keine Gesundheitsnote · keine NOVA-Klassifikation.

Medizinische Einordnung & Küchenhinweise

Bolognese mit 100 % Rinderhackfleisch · Allergene, Spurenhinweise und Zusatzstoffe getrennt dokumentiert



- Rezept inkl. Zutaten & Fotos
- Nährwerte
- Mikronährstoffe
- CO₂e / Umwelt
- DGE FBDG-Analyse
- Bewertung
- Preis & Einkauf
- Notizen

Automatischer Entwurf · keine individuelle Therapieentscheidung.

Medizinische Einordnung

Keine fachlich freigegebene medizinische Endnutzer-Aussage hinterlegt.

Status: draft

Allergene, Zusatzstoffe & Küchenhinweise

Enthält: Sellerie
Allergenprüfung: vollständig für dokumentierte Identitäten
Strukturelle Kandidaten: keine offenen Kandidaten
Hersteller-Spurenhinweis: kein strukturierter Spurenhinweis dokumentiert
Mögliche Kreuzreaktivität: kein Hinweis dokumentiert
Zusatzstoffe: 0 dokumentiert

Referenz-Dataset: Endmasse ist für die technische Regression als dokumentierte Massenbilanz der Eingangsmasse gesetzt. Für reale Kurs-/Verzehrwerte ist die verzehrfertige Endmasse zu messen und neu zu berechnen.

Notizen

Bolognese mit 100 % Rinderhackfleisch · Reiter 8 von 8 · Freie Arbeitsnotizen

Rezept inkl. Zutaten & Fotos

Nährwerte

Mikronährstoffe

CO₂e / Umwelt

DGE FBDG-Analyse

Bewertung

Preis & Einkauf

Notizen



Regression reference. LCA-Matchqualität der einzelnen Gold-Zuordnungen bleibt unverändert sichtbar; besonders Tomatenmark/Passata sind keine neu kuratierten AGRIBALYSE-Primärmappings.

PDF ist der empfohlene 16:9-Präsentations-Exportpfad. ODP bleibt als alternative Brücke verfügbar. Direkter PPTX-Export ist deaktiviert.

Quellen & Methodik

Bolognese mit 100 % Rinderhackfleisch · Datenstände, Zuordnungen, Quellen und methodische Grenzen



- Rezept inkl. Zutaten & Fotos
- Nährwerte
- Mikronährstoffe
- CO₂e / Umwelt
- DGE FBDG-Analyse
- Bewertung
- Preis & Einkauf
- Notizen

Pluginversion: 1.20.0.0
Build: DEV.6.2.9-PRE.1.2.5.8.4.1.1.2.1.2.3.2.1.1.1.2.1.1.1.1.2
BLS: BLS 4.0 (Datenstand 2025)
LCA: AGRIBALYSE 3.2 CO₂e-Mapping zu BLS 4.0
BLS-Codes: G490100, G485100, G620100, G660100, Q120000, R160000, X416243, R161200, G061000, G061000, G561100, R114000, R258100, S111000, E510000, U010100
LCA-Codes: BLSCO2:G490100, BLSCO2:G485100, BLSCO2:G620100, BLSCO2:G660100, BLSCO2:Q120000, BLSCO2:R160000, BLSCO2:X416243, BLSCO2:R161200, BLSCO2:G061000, BLSCO2:G061000, BLSCO2:G561100, BLSCO2:R114000, BLSCO2:R258100, BLSCO2:S111000, BLSCO2:E510000, BLSCO2:U010100
Berechnet: 11.9.2026, 19:40:06
Referenz-/Provenienzstatus: Arbeits-/Reviewexport · 16/16 Status dokumentiert · Human Review offen: 0 · BLS offen: 0 · LCA offen: 0 · geprüft von CMD · Pasta Reference
Curation · 11.9.2026, 18:02:00
Freigabe-Fingerprint: fnv1a32-5778f6c9
Scientific Recipe Label: Ernährungsform omnivor · Musterbezug keine fachlich dokumentierten Musterbezüge
Verarbeitungsprofil: basisnah 0,0 % · verarbeitet 0,0 % · hochverarbeitet 0,0 % · unklar 100,0 % · Coverage 0,0 % · Bezugsbasis
final_weight_proportional_from_ingredient_input_mass
Produktprovenienz: 0/16 Zutaten mit strukturierten Produktdaten · Allergenprüfung vollständig · Zusatzstoffe 0
Methodik: Analysen primär pro Portion. CMD BIG 8 = regulatorische BIG 7 + Ballaststoffe. CO₂e pro Portion, pro 100 g und pro Rezept für n Personen. DGE FBDG: Rezeptbasis ausschließlich eine Portion; Tag/Woche sind Referenzzeiträume. Scientific Recipe Label: Muster-Evidenz ist keine Einzelrezept-Wirkungsaussage; CMD-Evidenzklassen sind keine formale GRADE-Bewertung. Verarbeitungsprofil ist deskriptiv, massenbezogen und ausdrücklich keine NOVA-Klassifikation. APPROVED bis auf Widerruf.
Export: PDF-first 16:9-Präsentationspfad; ODP alternative Brücke; direkte PPTX-Erzeugung derzeit deaktiviert.
Diese Präsentation ersetzt keine individuelle medizinische Beratung oder Therapieentscheidung.

Pasta-Referenz · Bolognese mit 50 % Rinderhackfleisch und 50 % Gemüse

Analyse primär pro Portion · Gesamtrezeptwerte nur ergänzend

APPROVED · DGE FBDG-Analyse



4
Portionen



60 Min.
Gesamtzeit



2,87 kg
CO₂e / Portion



Omnivor
Ernährungsstil

Gruppe	Rezept	Referenz	Beitrag
 Getränke (Wasser/kalorienfrei)	0 g	1.500 g	0 %
 Obst & Gemüse – Gesamt	280 g	550 g	51 %
 davon Obst	0 g	275 g	0 %
 davon Gemüse	280 g	275 g	102 %
 Säfte	0 g	57,1 g	nur Info



Culinary Medicine Deutschland e.V. · Curated Reference

Einkaufsliste · Bolognese mit 50 % Rinderhackfleisch und 50 % Gemüse

4 Portionen · Rezeptbezogene Mengen



 **18**
Zutaten

 **4**
Portionen

 **5**
Zubereitungsschritte

 **2.054 g**
Rezeptmenge

5. Öle / Würzmittel / Gewürze

Gemüsebrühe	150 g
Jodsalz	2,0 g
Olivenöl	18 g
Weißer Pfeffer	2,0 g

2. Gemüse / Obst / Kräuter

Knoblauch	20 g
Möhren	200 g
Passierte Tomaten	250 g
Schalotten	60 g
Tomaten	250 g
Tomatenmark	20 g

3. Fleisch / Fisch / Pilze

Champignons	100 g
Rinderhackfleisch	250 g

6. Süßes / Getränke / Sonstiges

Gelbe Paprika	100 g
Knollensellerie	120 g
Oregano	5,0 g
Thymian	5,0 g
Vollkorn-Spaghetti	500 g
Zucker	2,0 g

Einkaufsmengen dieses Rezepts · Basis: vollständige Rezeptmenge · Ausgabe in g · keine Änderung der Rezeptdaten.

Rezeptbeschreibung

Bolognese mit 50 % Rinderhackfleisch und 50 % Gemüse · Kurzbeschreibung und fachlicher Kontext

- Rezept inkl. Zutaten & Fotos
- Nährwerte
- Mikronährstoffe
- CO₂e / Umwelt
- DGE FBDG-Analyse
- Bewertung
- Preis & Einkauf
- Notizen

Dauerhaftes NutriREVA Referenzrezept für den kontrollierten Vergleich Fleischreduktion versus Gemüseanteil.



Rezept inkl. Zutaten und Fotos

Bolognese mit 50 % Rinderhackfleisch und 50 % Gemüse · Reiter 1 von 8 · Zutaten, Mengen und Fotos

Rezept inkl. Zutaten & Fotos

Nährwerte

Mikronährstoffe

CO₂e / Umwelt

DGE FBDG-Analyse

Bewertung

Preis & Einkauf

Notizen

 **514 g**
Portionsgröße

 **720 kcal**
Energie

 **4**
Portionen

 **60 Min.**
Zeit



Knoblauch
20 g



Schalotten
60 g



Möhren
200 g



Gelbe Paprika
100 g



Champignons
100 g



Knollensellerie
120 g



Olivenöl
18 g



Tomatenmark
20 g

Rezept inkl. Zutaten & Fotos – Fortsetzung

Bolognese mit 50 % Rinderhackfleisch und 50 % Gemüse · Zutaten 9–16



- Rezept inkl. Zutaten & Fotos
- Nährwerte
- Mikronährstoffe
- CO₂e / Umwelt
- DGE FBDG-Analyse
- Bewertung
- Preis & Einkauf
- Notizen



Gemüsebrühe

Gemüsebrühe

150 g



Passierte Tomaten

250 g



Thymian

5 g



Oregano

5 g



Tomaten

250 g



Jodsalz

2 g



Weißer Pfeffer

2 g



Zucker

2 g

Rezept inkl. Zutaten & Fotos – Fortsetzung

Bolognese mit 50 % Rinderhackfleisch und 50 % Gemüse · Zutaten 17–18

- Rezept inkl. Zutaten & Fotos
- Nährwerte
- Mikronährstoffe
- CO₂e / Umwelt
- DGE FBDG-Analyse
- Bewertung
- Preis & Einkauf
- Notizen



Vollkorn-Spaghetti

500 g



Rinderhackfleisch

250 g

Zutaten – Details

Bolognese mit 50 % Rinderhackfleisch und 50 % Gemüse · Mengen, Minibild, Essbaranteil, BLS-/LCA-Zuordnung und Hinweise

Rezept inkl. Zutaten & Fotos

Nährwerte

Mikronährstoffe

CO₂e / Umwelt

DGE FBDG-Analyse

Bewertung

Preis & Einkauf

Notizen

Bild	Zutat	Menge	Essbar	BLS 4.0	CO ₂ e / LCA	Hinweis
	Knoblauch	20 g	100 %	Knoblauch roh · G490100	Knoblauch roh · BLSCO2:G490100	Stückangabe aus 2026-Quelle; 20 g aus publizierter CMD-Rezeptlinie als Referenzmasse übernommen.
	Schalotten	60 g	100 %	Schalotte roh · G485100	Schalotte roh · BLSCO2:G485100	Stückangabe aus 2026-Quelle; 60 g aus publizierter CMD-Rezeptlinie als Referenzmasse übernommen.
	Möhren	200 g	100 %	Karotte/Möhre, roh · G620100	Karotte/Möhre, roh · BLSCO2:G620100	–
	Gelbe Paprika	100 g	100 %	Gemüsepaprika gelb, roh · G542100	Gemüsepaprika gelb, roh · BLSCO2:G542100	–
	Champignons	100 g	100 %	Champignon roh · K701100	Champignon roh · BLSCO2:K701100	BLS exakt; das bestehende Gold-LCA-Mapping verweist auf einen zusammengesetzten Mushroom-sauce-Referenzdatensatz und bleibt als methodischer Qualitätshinweis dokumentiert.
	Knollensellerie	120 g	100 %	Knollensellerie roh · G660100	Knollensellerie roh · BLSCO2:G660100	–
	Olivenöl	18 g	100 %	Olivenöl · Q120000	Olivenöl · BLSCO2:Q120000	Volumen 20 ml mit verifizierter CMD-Dichte 0,913 g/ml (CXS 33-1981) zu 18,26 g normalisiert.
	Tomatenmark	20 g	100 %	Tomatenmark · R160000	Tomatenmark · BLSCO2:R160000	Volumenquelle 20 ml; mangels produktspezifischer Dichte für die Regression als 20 g normalisiert. LCA-Goldmapping hat nur mittlere Match-Qualität und wird methodisch gekennzeichnet.

Zutaten – Details · Fortsetzung

Bolognese mit 50 % Rinderhackfleisch und 50 % Gemüse · Mengen, Minibild, Essbaranteil, BLS-/LCA-Zuordnung und Hinweise

Rezept inkl. Zutaten & Fotos

Nährwerte

Mikronährstoffe

CO₂e / Umwelt

DGE FBDG-Analyse

Bewertung

Preis & Einkauf

Notizen

Bild	Zutat	Menge	Essbar	BLS 4.0	CO ₂ e / LCA	Hinweis
	Gemüsebrühe	150 g	100 %	Gemüsebrühe · X416243	Gemüsebrühe · BLSCO2:X416243	Volumenquelle 150 ml; für die technische Referenz als 150 g normalisiert.
	Passierte Tomaten	250 g	100 %	Tomaten passiert/Tomatenpüree · R161200	Tomaten passiert/Tomatenpüree · BLSCO2:R161200	Volumenquelle 250 ml; für die technische Referenz als 250 g normalisiert. LCA-Goldmapping hat nur mittlere Match-Qualität und wird methodisch gekennzeichnet.
	Thymian	5 g	100 %	Basilikum roh · G061000	Basilikum roh · BLSCO2:G061000	Kontrollierter BLS/LCA-Kräuterproxy; keine Gleichsetzung der Lebensmittelidentität.
	Oregano	5 g	100 %	Basilikum roh · G061000	Basilikum roh · BLSCO2:G061000	Kontrollierter BLS/LCA-Kräuterproxy; keine Gleichsetzung der Lebensmittelidentität.
	Tomaten	250 g	100 %	Tomate roh · G561100	Tomate roh · BLSCO2:G561100	–
	Jodsalz	2 g	100 %	Speisesalz jodiert/Jodsalz · R114000	Speisesalz jodiert/Jodsalz · BLSCO2:R114000	Quellenangabe Salz; für das Referenzdataset als CMD-Standard Jodsalz (R114000) dokumentiert.
	Weißer Pfeffer	2 g	100 %	Pfeffer schwarz, getrocknet · R258100	Pfeffer schwarz, getrocknet · BLSCO2:R258100	Kontrollierter Gewürzproxy auf R258100 Pfeffer schwarz, getrocknet.
	Zucker	2 g	100 %	Zucker weiß (Raffinadezucker/Weißzucker) · S111000	Zucker weiß (Raffinadezucker/Weißzucker) · BLSCO2:S111000	–

Zutaten – Details · Fortsetzung

Bolognese mit 50 % Rinderhackfleisch und 50 % Gemüse · Mengen, Minibild, Essbaranteil, BLS-/LCA-Zuordnung und Hinweise

Rezept inkl. Zutaten & Fotos

Nährwerte

Mikronährstoffe

CO₂e / Umwelt

DGE FBDG-Analyse

Bewertung

Preis & Einkauf

Notizen

Bild	Zutat	Menge	Essbar	BLS 4.0	CO ₂ e / LCA	Hinweis
	Vollkorn-Spaghetti	500 g	100 %	Vollkornteigwaren eifrei, roh · E510000	Vollkornteigwaren eifrei, roh · BLSC02:E510000	Für die dauerhafte Vergleichsfamilie bewusst auf eifreie Vollkornpasta standardisiert; die 2026-Quelle erlaubt bei der Basisvariante Vollkorn als Pastaoption, und die Gold-LCA besitzt dafür einen fachlich passenden dried-pasta-Match.
	Rinderhackfleisch	250 g	100 %	Rind Hackfleisch, roh · U010100	Rind Hackfleisch, roh · BLSC02:U010100	–

Zubereitung & Einzelschritte · 1/1

Bolognese mit 50 % Rinderhackfleisch und 50 % Gemüse · Native Schrittfolge · 3x2-Matrix · Fotos und Arbeitsanweisungen

Rezept inkl. Zutaten & Fotos

Nährwerte

Mikronährstoffe

CO₂e / Umwelt

DGE FBDG-Analyse

Bewertung

Preis & Einkauf

Notizen



1 Schritt 1

1. Knoblauch und Schalotten schälen und fein würfeln; Möhren, gelbe Paprika, Champignons und Knollensellerie klein schneiden.

Kein Bild

2 Schritt 2

2. Olivenöl erhitzen, Möhren, gelbe Paprika, Champignons, Knollensellerie, Schalotten und Knoblauch anschwitzen und den Zucker zugeben.

Kein Bild

3 Schritt 3

3. Rinderhackfleisch portionsweise krümelig anbraten. Tomatenmark einrühren und anrösten.

Kein Bild

4 Schritt 4

4. Gemüsebrühe und passierte Tomaten zugeben; Thymian, Oregano und Tomaten einarbeiten und langsam einkochen.

Kein Bild

5 Schritt 5

5. Vollkorn-Spaghetti bissfest garen und mit der Sauce anrichten. Mit Jodsalz und weißem Pfeffer abschmecken.

Referenz-Dataset: Endmasse ist für die technische Regression als dokumentierte Massenbilanz der Eingangsmasse gesetzt. Für reale Kurs-/Verzehrwerte ist die verzehrfertige Endmasse zu messen und neu zu berechnen.

Nährwerte

Bolognese mit 50 % Rinderhackfleisch und 50 % Gemüse · Reiter 2 von 8 · BIG 8 · primär pro Portion, sekundär pro 100 g



- Rezept inkl. Zutaten & Fotos
- Nährwerte
- Mikronährstoffe
- CO₂e / Umwelt
- DGE FBDG-Analyse
- Bewertung
- Preis & Einkauf
- Notizen

720 kcal
Energie / Portion

34,2 g
Eiweiß / Portion

19,1 g
Fett / Portion

100 %
BLS-Abdeckung

BIG 8	pro Portion · primär	pro 100 g · sekundär	Gesamtrezept · ergänzend
Energie	3.023 kJ / 720 kcal	589 kJ / 140 kcal	12.091 kJ / 2.881 kcal
Fett	19,1 g	3,7 g	76,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	5,9 g	1,1 g	23,5 g
Kohlenhydrate	91,2 g	17,8 g	365,0 g
davon Zucker	14,7 g	2,9 g	58,8 g
Eiweiß	34,2 g	6,7 g	136,7 g
Salz	1,19 g	0,23 g	4,76 g
Ballaststoffe	21,1 g	4,1 g	84,2 g

Mikronährstoffe

Bolognese mit 50 % Rinderhackfleisch und 50 % Gemüse · Reiter 3 von 8 · Vitamine, Mineralstoffe & Spurenelemente · NRV, Coverage und Provenienz

Rezept inkl. Zutaten & Fotos

Nährwerte

Mikronährstoffe

CO₂e / Umwelt

DGE FBDG-Analyse

Bewertung

Preis & Einkauf

Notizen

Status: partial · 27 von 28 Mikronährstoffen mit mindestens einem bekannten Beitrag · unbekannt ≠ 0. · Werte 1–16 / 28

Fortsetzung 1/2

Mikronährstoff	pro Portion	pro 100 g	Rezept gesamt	NRV	Coverage	Einordnung	Provenienz
Vitamin A	1.118 µg	218 µg	4.470 µg	140 %	100 %	hoher Beitrag	● Offizielle Referenz
Vitamin D	0,47 µg	0,09 µg	1,9 µg	9 %	93 %	geringer Beitrag	● Offizielle Referenz
Vitamin E	5,9 mg	1,2 mg	23,7 mg	49 %	100 %	hoher Beitrag	● Offizielle Referenz
Vitamin K	41 µg	8,0 µg	164 µg	55 %	93 %	hoher Beitrag	● Offizielle Referenz
Vitamin C	73,3 mg	14,3 mg	293,2 mg	92 %	100 %	hoher Beitrag	● Offizielle Referenz
Thiamin (Vitamin B1)	0,8 mg	0,2 mg	3,1 mg	71 %	100 %	hoher Beitrag	● Offizielle Referenz
Riboflavin (Vitamin B2)	0,5 mg	0,10 mg	2,0 mg	35 %	100 %	hoher Beitrag	● Offizielle Referenz
Niacin (Vitamin B3)	22,7 mg	4,4 mg	90,7 mg	142 %	100 %	hoher Beitrag	● Offizielle Referenz
Vitamin B6	0,9 mg	0,2 mg	3,6 mg	64 %	100 %	hoher Beitrag	● Offizielle Referenz
Folat/Folsäure (Vitamin B9)	165 µg	32 µg	661 µg	83 %	100 %	hoher Beitrag	● Offizielle Referenz
Vitamin B12	2,7 µg	0,52 µg	11 µg	108 %	95 %	hoher Beitrag	● Offizielle Referenz
Biotin (Vitamin B7)	15 µg	3,0 µg	61 µg	31 %	91 %	hoher Beitrag	● Offizielle Referenz
Pantothensäure (Vitamin B5)	2,4 mg	0,5 mg	9,5 mg	40 %	100 %	hoher Beitrag	● Offizielle Referenz
Kalium	1.621,1 mg	315,6 mg	6.484,3 mg	81 %	100 %	hoher Beitrag	● Offizielle Referenz
Chlorid	741,4 mg	144,4 mg	2.965,5 mg	93 %	87 %	hoher Beitrag	● Offizielle Referenz
Calcium	120,3 mg	23,4 mg	481,2 mg	15 %	100 %	relevanter Beitrag	● Offizielle Referenz

CMD-Beitragsampel: grün ≥30 % NRV · gelb 15–<30 % · orange >0–<15 % · rot 0 % nur bei vollständiger Coverage · grau = eingeschränkte Datenlage. Bei Coverage < 100 % beziehen sich NRV/Ampel nur auf bekannte Beiträge; 0 = „0 aus bekannten Daten“. Keine Diagnose-/Mangelbewertung.

Mikronährstoffe · Fortsetzung

Bolognese mit 50 % Rinderhackfleisch und 50 % Gemüse · Vitamine, Mineralstoffe & Spurenelemente · Teil 2/2

Rezept inkl. Zutaten & Fotos

Nährwerte

Mikronährstoffe

CO₂e / Umwelt

DGE FBDG-Analyse

Bewertung

Preis & Einkauf

Notizen

Status: partial · 27 von 28 Mikronährstoffen mit mindestens einem bekannten Beitrag · unbekannt ≠ 0 · Werte 17–28 / 28

Fortsetzung 2/2

Mikronährstoff	pro Portion	pro 100 g	Rezept gesamt	NRV	Coverage	Einordnung	Provenienz
Phosphor	665,1 mg	129,5 mg	2.660,5 mg	95 %	100 %	hoher Beitrag	● Offizielle Referenz
Magnesium	199,1 mg	38,8 mg	798,4 mg	53 %	100 %	hoher Beitrag	● Offizielle Referenz
Natrium	476,0 mg	92,7 mg	1.904,0 mg	–	100 %	kein EU-NRV	○ Offizielle Referenz
Eisen	7,2 mg	1,4 mg	28,7 mg	51 %	100 %	hoher Beitrag	● Offizielle Referenz
Zink	7,0 mg	1,4 mg	28,0 mg	70 %	100 %	hoher Beitrag	● Offizielle Referenz
Kupfer	1,0 mg	0,2 mg	3,9 mg	98 %	100 %	hoher Beitrag	● Offizielle Referenz
Mangan	4,0 mg	0,8 mg	16,0 mg	200 %	100 %	hoher Beitrag	● Offizielle Referenz
Fluorid	0,04 mg	0,01 mg	0,2 mg	1 %	62 %	geringer Beitrag	● Offizielle Referenz
Chrom	13 µg	2,5 µg	51 µg	32 %	67 %	hoher Beitrag	● Offizielle Referenz
Molybdän	5,1 µg	1,00 µg	21 µg	10 %	34 %	geringer Beitrag	● Offizielle Referenz
Jod	20 µg	3,8 µg	79 µg	13 %	75 %	geringer Beitrag	● Offizielle Referenz
Selen	nicht verfügbar	–	–	–	0 %	nicht verfügbar	○ nicht verfügbar

CMD-Beitragsampel: grün ≥30 % NRV · gelb 15–<30 % · orange >0–<15 % · rot 0 % nur bei vollständiger Coverage · grau = eingeschränkte Datenlage. Bei Coverage < 100 % beziehen sich NRV/Ampel nur auf bekannte Beiträge; 0 = „0 aus bekannten Daten“. Keine Diagnose-/Mangelbewertung.

CO₂e / Umwelt

Bolognese mit 50 % Rinderhackfleisch und 50 % Gemüse · Reiter 4 von 8 · portionsbezogene Umweltwerte



- Rezept inkl. Zutaten & Fotos
- Nährwerte
- Mikronährstoffe
- CO₂e / Umwelt**
- DGE FBDG-Analyse
- Bewertung
- Preis & Einkauf
- Notizen

2,87 kg
CO₂e pro Portion

0,559 kg
CO₂e pro 100 g

11,48 kg
CO₂e pro Rezept (n=4)

100 %
LCA-Abdeckung

Kriterium	Wert
Zutaten	11,48 kg CO ₂ e
Zubereitungsenergie	0,00 kg CO ₂ e
DQR	2,69
Saison / Regionalität	nicht bewertet

Einordnung

Zutaten-CO₂e werden nicht durch Garverluste reduziert.
Zubereitungsenergie wird separat geführt, sofern dokumentiert.

Pflichtausgabe: pro Portion · pro 100 g · pro Rezept für n Personen.

Nutrition × Climate – Zutatenbeiträge

Bolognese mit 50 % Rinderhackfleisch und 50 % Gemüse · PRE-RELEASE · DEV.6.2.9-PRE.1.2.5.8.4.1.1.2.1.2.3.2.1.1.1.2.1.1.1.2 · pro Portion · Zutaten 1–7

- Rezept inkl. Zutaten & Fotos
- Nährwerte
- Mikronährstoffe
- CO₂e / Umwelt
- DGE FBDG-Analyse
- Bewertung
- Preis & Einkauf
- Notizen

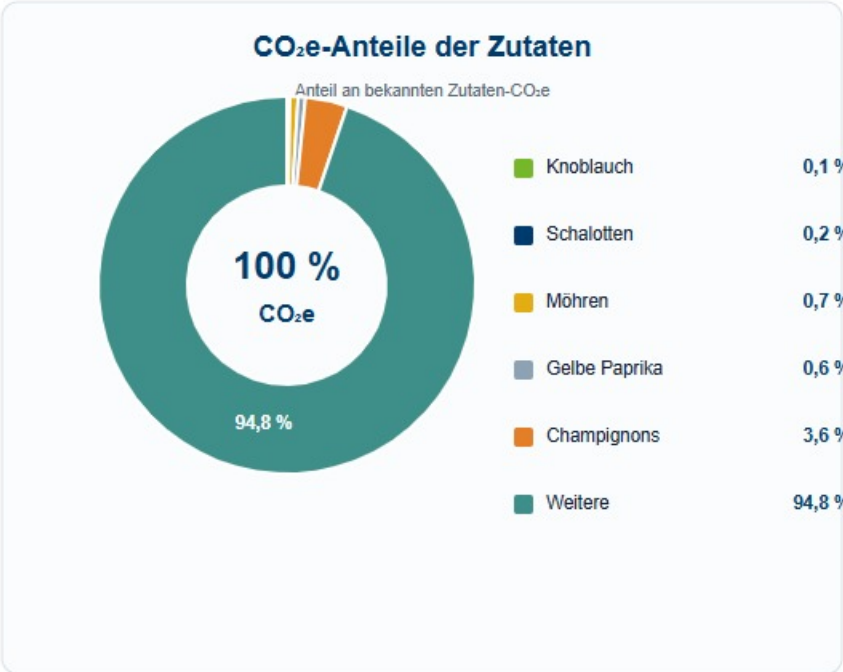
 **2,870 kg**
Bekannte Zutaten-CO₂e / Portion

 **18 / 18**
BLS-Zeilen

 **18 / 18**
LCA-Zeilen

PRE-RELEASE · DEV.6.2.9-PRE.1.2.5.8.4.1.1.2.1.2.3.2.1.1.1.2.1.1.1.2
Zutaten 1–7 / 18 · Seite 1/3

Zutat	Menge	Energie	Eiweiß	Fett	Ballastst.	CO ₂ e	Anteil
Knoblauch	20,0 g	5 kcal	0,3 g	0,0 g	1,4 g	0,002 kg	0,1 %
Schalotten	60,0 g	5 kcal	0,3 g	0,0 g	0,8 g	0,006 kg	0,2 %
Möhren	200,0 g	20 kcal	0,4 g	0,2 g	1,5 g	0,020 kg	0,7 %
Gelbe Paprika	100,0 g	7 kcal	0,2 g	0,1 g	0,6 g	0,018 kg	0,6 %
Champignons	100,0 g	7 kcal	0,9 g	0,1 g	0,5 g	0,103 kg	3,6 %
Knollensellerie	120,0 g	9 kcal	0,5 g	0,1 g	1,3 g	0,015 kg	0,5 %
Oliveneröl	18,3 g	41 kcal	0,0 g	4,6 g	0,0 g	0,007 kg	0,3 %
Summe bekannte Zutatenbeiträge		720 kcal	34,2 g	19,1 g	21,1 g	2,870 kg	100,0 %



Primärbezug: pro Portion. Nährstoffbeiträge = BLS-Werte × essbare Zutatenmasse; CO₂e = LCA-Faktor × dokumentierte Einsatzmasse. Zubereitungsenergie ist nicht Bestandteil der Zutatenanteile. „–“ bedeutet unbekannt, nicht 0. Anteile gerundet; sichtbare Einzelwerte können rundungsbedingt um 0,1 Prozentpunkte abweichen.

Nutrition × Climate – Zutatenbeiträge · Fortsetzung

Bolognese mit 50 % Rinderhackfleisch und 50 % Gemüse · PRE-RELEASE · DEV.6.2.9-PRE.1.2.5.8.4.1.1.2.1.2.3.2.1.1.1.1.1.2 · pro Portion · Zutaten 8–14

- Rezept inkl. Zutaten & Fotos
- Nährwerte
- Mikronährstoffe
- CO₂e / Umwelt
- DGE FBDG-Analyse
- Bewertung
- Preis & Einkauf
- Notizen

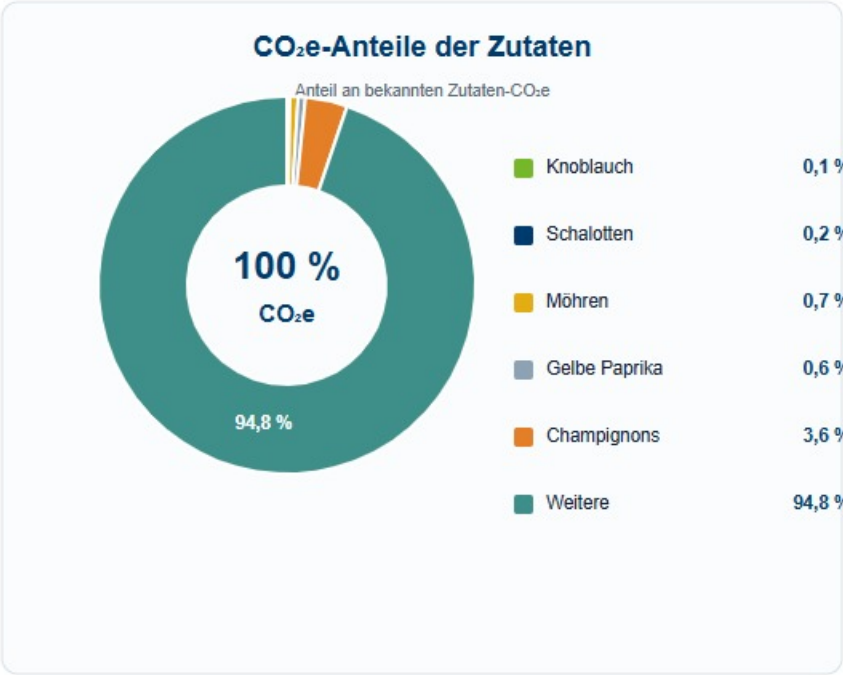
 **2,870 kg**
Bekannte Zutaten-CO₂e / Portion

 **18 / 18**
BLS-Zeilen

 **18 / 18**
LCA-Zeilen

PRE-RELEASE · DEV.6.2.9-PRE.1.2.5.8.4.1.1.2.1.2.3.2.1.1.1.1.1.2
Zutaten 8–14 / 18 · Seite 2/3

Zutat	Menge	Energie	Eiweiß	Fett	Ballastst.	CO ₂ e	Anteil
Tomatenmark	20,0 g	4 kcal	0,2 g	0,0 g	0,2 g	0,013 kg	0,4 %
Gemüsebrühe	150,0 g	2 kcal	0,1 g	0,0 g	0,0 g	0,004 kg	0,1 %
Passierte Tomaten	250,0 g	18 kcal	0,7 g	0,1 g	1,1 g	0,159 kg	5,5 %
Thymian	5,0 g	0 kcal	0,0 g	0,0 g	0,0 g	0,003 kg	0,1 %
Oregano	5,0 g	0 kcal	0,0 g	0,0 g	0,0 g	0,003 kg	0,1 %
Tomaten	250,0 g	14 kcal	0,8 g	0,1 g	0,8 g	0,047 kg	1,6 %
Jodsalz	2,0 g	0 kcal	0,0 g	0,0 g	0,0 g	0,000 kg	0,0 %
Summe bekannte Zutatenbeiträge		720 kcal	34,2 g	19,1 g	21,1 g	2,870 kg	100,0 %



Primärbezug: pro Portion. Nährstoffbeiträge = BLS-Werte × essbare Zutatenmasse; CO₂e = LCA-Faktor × dokumentierte Einsatzmasse. Zubereitungsenergie ist nicht Bestandteil der Zutatenanteile. „–“ bedeutet unbekannt, nicht 0. Anteile gerundet; sichtbare Einzelwerte können rundungsbedingt um 0,1 Prozentpunkte abweichen.

Nutrition × Climate – Zutatenbeiträge · Fortsetzung

Bolognese mit 50 % Rinderhackfleisch und 50 % Gemüse · PRE-RELEASE · DEV.6.2.9-PRE.1.2.5.8.4.1.1.2.1.2.3.2.1.1.1.2.1.1.1.2 · pro Portion · Zutaten 15–18

- Rezept inkl. Zutaten & Fotos
- Nährwerte
- Mikronährstoffe
- CO₂e / Umwelt
- DGE FBDG-Analyse
- Bewertung
- Preis & Einkauf
- Notizen

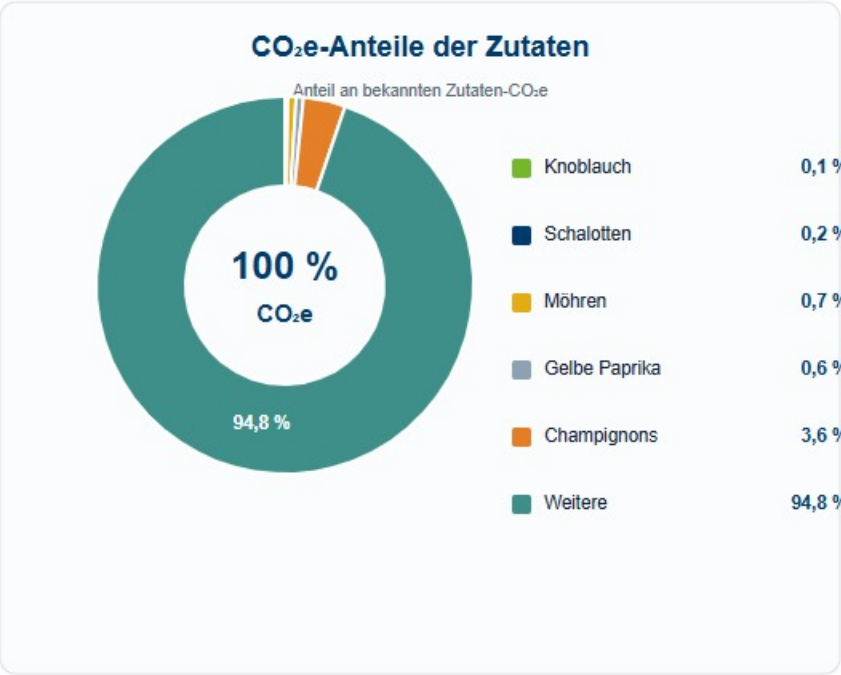
 **2,870 kg**
Bekannte Zutaten-CO₂e / Portion

 **18 / 18**
BLS-Zeilen

 **18 / 18**
LCA-Zeilen

PRE-RELEASE · DEV.6.2.9-PRE.1.2.5.8.4.1.1.2.1.2.3.2.1.1.1.2.1.1.1.2
Zutaten 15–18 / 18 · Seite 3/3

Zutat	Menge	Energie	Eiweiß	Fett	Ballastst.	CO ₂ e	Anteil
Weißer Pfeffer	2,0 g	2 kcal	0,1 g	0,0 g	0,1 g	0,005 kg	0,2 %
Zucker	2,0 g	2 kcal	0,0 g	0,0 g	0,0 g	0,000 kg	0,0 %
Vollkorn-Spaghetti	500,0 g	445 kcal	17,9 g	3,7 g	12,8 g	0,234 kg	8,1 %
Rinderhackfleisch	250,0 g	140 kcal	11,9 g	10,2 g	0,0 g	2,231 kg	77,7 %
Summe bekannte Zutatenbeiträge		720 kcal	34,2 g	19,1 g	21,1 g	2,870 kg	100,0 %



Primärbezug: pro Portion. Nährstoffbeiträge = BLS-Werte × essbare Zutatenmasse; CO₂e = LCA-Faktor × dokumentierte Einsatzmasse. Zubereitungsenergie ist nicht Bestandteil der Zutatenanteile. „–“ bedeutet unbekannt, nicht 0. Anteile gerundet; sichtbare Einzelwerte können rundungsbedingt um 0,1 Prozentpunkte abweichen.

Nutrition × Climate – Referenzdaten

Bolognese mit 50 % Rinderhackfleisch und 50 % Gemüse · BLS 4.0 · CMD Local LCA · Zutaten 1–7

Rezept inkl. Zutaten & Fotos

Nährwerte

Mikronährstoffe

CO₂e / Umwelt

DGE FBDG-Analyse

Bewertung

Preis & Einkauf

Notizen

Referenz- & Provenienz-Datenblatt

BLS: BLS 4.0 (Datenstand 2025) · LCA: AGRIBALYSE 3.2 CO₂e-Mapping zu BLS 4.0 · Zutaten 1–7 / 18 · Seite 1/3

Exakte BLS-/LCA-IDs bleiben sichtbar; es werden keine Ersatzreferenzen oder stillen Schätzungen erzeugt.

Zutat	BLS-Code	BLS-Referenz	LCA-Code	LCA-Referenz	CO ₂ e-Faktor
Knoblauch	G490100	Knoblauch roh	BLSCO2:G490100	Knoblauch roh	0,383 kg/kg
Schalotten	G485100	Schalotte roh	BLSCO2:G485100	Schalotte roh	0,394 kg/kg
Möhren	G620100	Karotte/Möhre, roh	BLSCO2:G620100	Karotte/Möhre, roh	0,398 kg/kg
Gelbe Paprika	G542100	Gemüsepaprika gelb, roh	BLSCO2:G542100	Gemüsepaprika gelb, roh	0,715 kg/kg
Champignons	K701100	Champignon roh	BLSCO2:K701100	Champignon roh	4,130 kg/kg
Knollensellerie	G660100	Knollensellerie roh	BLSCO2:G660100	Knollensellerie roh	0,494 kg/kg
Olivenöl	Q120000	Olivenöl	BLSCO2:Q120000	Olivenöl	1,630 kg/kg

Method Guard: BLS und LCA bleiben getrennte Referenzdomänen. Das Datenblatt macht Beiträge und Provenienz transparent, erzeugt aber keinen CMD-Gesamt-, Health-&-Climate- oder Nachhaltigkeitsscore.

Nutrition × Climate – Referenzdaten · Fortsetzung

Bolognese mit 50 % Rinderhackfleisch und 50 % Gemüse · BLS 4.0 · CMD Local LCA · Zutaten 8–14

Rezept inkl. Zutaten & Fotos

Nährwerte

Mikronährstoffe

CO₂e / Umwelt

DGE FBDG-Analyse

Bewertung

Preis & Einkauf

Notizen

Referenz- & Provenienz-Datenblatt

BLS: BLS 4.0 (Datenstand 2025) · LCA: AGRIBALYSE 3.2 CO₂e-Mapping zu BLS 4.0 · Zutaten 8–14 / 18 · Seite 2/3

Exakte BLS-/LCA-IDs bleiben sichtbar; es werden keine Ersatzreferenzen oder stillen Schätzungen erzeugt.

Zutat	BLS-Code	BLS-Referenz	LCA-Code	LCA-Referenz	CO ₂ e-Faktor
Tomatenmark	R160000	Tomatenmark	BLSCO2:R160000	Tomatenmark	2,540 kg/kg
Gemüsebrühe	X416243	Gemüsebrühe	BLSCO2:X416243	Gemüsebrühe	0,100 kg/kg
Passierte Tomaten	R161200	Tomaten passiert/Tomatenpüree	BLSCO2:R161200	Tomaten passiert/Tomatenpüree	2,540 kg/kg
Thymian	G061000	Basilikum roh	BLSCO2:G061000	Basilikum roh	2,580 kg/kg
Oregano	G061000	Basilikum roh	BLSCO2:G061000	Basilikum roh	2,580 kg/kg
Tomaten	G561100	Tomate roh	BLSCO2:G561100	Tomate roh	0,750 kg/kg
Jodsalz	R114000	Speisesalz jodiert/Jodsalz	BLSCO2:R114000	Speisesalz jodiert/Jodsalz	0,632 kg/kg

Method Guard: BLS und LCA bleiben getrennte Referenzdomänen. Das Datenblatt macht Beiträge und Provenienz transparent, erzeugt aber keinen CMD-Gesamt-, Health-&-Climate- oder Nachhaltigkeitsscore.

Nutrition × Climate – Referenzdaten · Fortsetzung

Bolognese mit 50 % Rinderhackfleisch und 50 % Gemüse · BLS 4.0 · CMD Local LCA · Zutaten 15–18

Rezept inkl. Zutaten & Fotos

Nährwerte

Mikronährstoffe

CO₂e / Umwelt

DGE FBDG-Analyse

Bewertung

Preis & Einkauf

Notizen

Referenz- & Provenienz-Datenblatt

BLS: BLS 4.0 (Datenstand 2025) · LCA: AGRIBALYSE 3.2 CO₂e-Mapping zu BLS 4.0 · Zutaten 15–18 / 18 · Seite 3/3

Exakte BLS-/LCA-IDs bleiben sichtbar; es werden keine Ersatzreferenzen oder stillen Schätzungen erzeugt.

Zutat	BLS-Code	BLS-Referenz	LCA-Code	LCA-Referenz	CO ₂ e-Faktor
Weißer Pfeffer	R258100	Pfeffer schwarz, getrocknet	BLSCO2:R258100	Pfeffer schwarz, getrocknet	9,400 kg/kg
Zucker	S111000	Zucker weiß (Raffinadezucker/Weißzucker)	BLSCO2:S111000	Zucker weiß (Raffinadezucker/Weißzucker)	0,746 kg/kg
Vollkorn-Spaghetti	E510000	Vollkorn Teigwaren elfrei, roh	BLSCO2:E510000	Vollkorn Teigwaren elfrei, roh	1,870 kg/kg
Rinderhackfleisch	U010100	Rind Hackfleisch, roh	BLSCO2:U010100	Rind Hackfleisch, roh	35,700 kg/kg

Method Guard: BLS und LCA bleiben getrennte Referenzdomänen. Das Datenblatt macht Beiträge und Provenienz transparent, erzeugt aber keinen CMD-Gesamt-, Health-&-Climate- oder Nachhaltigkeitsscore.

DGE FBDG-Analyse

Bolognese mit 50 % Rinderhackfleisch und 50 % Gemüse · Reiter 5 von 8 · ausschließlich eine Portion als Rezeptbasis



- Rezept inkl. Zutaten & Fotos
- Nährwerte
- Mikronährstoffe
- CO₂e / Umwelt
- DGE FBDG-Analyse
- Bewertung
- Preis & Einkauf
- Notizen

DGE/FBDG-MODELL · APPROVED

Rezeptbasis: ausschließlich eine Portion · aktives Modell unverändert · Gold-Standard-Referenz 19.08.2026

Lebensmittelgruppe	Menge	Soll/Tag	Soll/Woche	Beitrag Tag	Beitrag Woche
Fisch & Meeresfrüchte	0 g	17–34 g	120–240 g	nur Info	0–0 %
Obst & Gemüse – Gesamt	280 g	550 g	3.850 g	51 %	7 %
davon Obst	0 g	275 g	1.925 g	0 %	0 %
davon Gemüse	280 g	275 g	1.925 g	102 %	15 %
Säfte	0 g	57,1 g	400 g	nur Info	0 %
Hülsenfrüchte	0 g	17,9 g	125 g	nur Info	0 %
Nüsse & Samen	0 g	25,0 g	175 g	0 %	0 %
Pflanzliche Öle	5 g	10,0 g	70,0 g	46 %	7 %
Getreide, Brot, Nudeln	125 g	300 g	2.100 g	42 %	6 %
Kartoffeln	0 g	35,7 g	250 g	nur Info	0 %
Fleisch & Wurst	63 g	≤ 43 g	≤ 300 g	nur Info	21 % Obergrenze
Eier	0 g	8,6 g	60,0 g	nur Info	0 %

Fleisch im Rezept – exakte Aufschlüsselung

Rinderhackfleisch	63 g	Rotes Fleisch (Rind)
Geflügel frisch	0 g	
Rotes Fleisch	63 g	
Verarbeitetes Fleisch	0 g	
Fleisch gesamt	63 g	

Tagesbezug · Anteil am Tagesorientierungswert

Fisch & Meeresfrüchte		nur Info
Obst & Gemüse – Gesamt		51 %
davon Obst		0 %
davon Gemüse		102 %
Säfte		nur Info
Hülsenfrüchte		nur Info
Nüsse & Samen		0 %
Pflanzliche Öle		46 %
Getreide, Brot, Nudeln		42 %
Kartoffeln		nur Info
Fleisch & Wurst		nur Info
Eier		nur Info

Wochenbezug · Anteil am Wochenorientierungswert

Fisch & Meeresfrüchte		0–0 %
Obst & Gemüse – Gesamt		7 %
davon Obst		0 %
davon Gemüse		15 %
Säfte		0 %
Hülsenfrüchte		0 %
Nüsse & Samen		0 %
Pflanzliche Öle		7 %
Getreide, Brot, Nudeln		6 %
Kartoffeln		0 %
Fleisch & Wurst		21 % Obergrenze
Eier		0 %

Religionstauglichkeit

Muslim: Bedingt geeignet

Kein Schwein dokumentiert; Halal-Konformität muss separat bestätigt werden.

Hindu: Nicht geeignet

Rind enthalten.

Vereinfachte speisebezogene Einschätzung · keine Zertifizierung.

UH/Export-Unterteilung dient der Transparenz. Berechnungslogik und verbindliches Modell/Szenario bleiben unverändert; Tierart stammt aus den Rezeptdaten.

Lebensmittelgruppen & Foodprofil

Bolognese mit 50 % Rinderhackfleisch und 50 % Gemüse · CMD-Profil ergänzend zur DGE FBDG-Analyse



- Rezept inkl. Zutaten & Fotos
- Nährwerte
- Mikronährstoffe
- CO₂e / Umwelt
- DGE FBDG-Analyse
- Bewertung
- Preis & Einkauf
- Notizen

Nährwertindikatoren pro 100 g



CMD-Lebensmittelgruppen nach Rezeptgewicht



CMD-Sammelgruppe „Getränke & Säfte“; DGE/FBDG trennt Getränke (Wasser/kalorienfrei) und Säfte. Keine DGE-Kennzeichnung, kein Nutri-Score.

Bewertung

Bolognese mit 50 % Rinderhackfleisch und 50 % Gemüse · Reiter 6 von 8 · Zusammenfassung, Kennzeichnung und Evidenzgrenzen

Rezept inkl. Zutaten & Fotos

Nährwerte

Mikronährstoffe

CO₂e / Umwelt

DGE FBDG-Analyse

Bewertung

Preis & Einkauf

Notizen

Stärken

- Obst & Gemüse – Gesamt: Beitrag sichtbar.
- davon Gemüse: Beitrag sichtbar.

Anpassungsbedarf

- Getränke (Wasser/kalorienfrei): im Rezept nicht bzw. kaum vertreten.
- davon Obst: im Rezept nicht bzw. kaum vertreten.
- Säfte: im Rezept nicht bzw. kaum vertreten.
- Hülsenfrüchte: im Rezept nicht bzw. kaum vertreten.
- Nüsse & Samen: im Rezept nicht bzw. kaum vertreten.

Scientific Recipe Label · Kennzeichnung & Evidenz

Ernährungsform: omnivor

Musterbezug: keine fachlich dokumentierten Musterbezüge

Verarbeitungsprofil: basisnah 0,0 % · verarbeitet 0,0 % · hochverarbeitet 0,0 % · unklar 100,0 % · Coverage 0,0 %

Deskriptive Kennzeichnung · keine Gesundheitsnote · keine NOVA-Klassifikation.

Medizinische Einordnung & Küchenhinweise

Bolognese mit 50 % Rinderhackfleisch und 50 % Gemüse · Allergene, Spurenhinweise und Zusatzstoffe getrennt dokumentiert



- Rezept inkl. Zutaten & Fotos
- Nährwerte
- Mikronährstoffe
- CO₂e / Umwelt
- DGE FBDG-Analyse
- Bewertung
- Preis & Einkauf
- Notizen

Automatischer Entwurf · keine individuelle Therapieentscheidung.

Medizinische Einordnung

Keine fachlich freigegebene medizinische Endnutzer-Aussage hinterlegt.

Status: draft

Allergene, Zusatzstoffe & Küchenhinweise

Enthält: Sellerie
Allergenprüfung: vollständig für dokumentierte Identitäten
Strukturelle Kandidaten: keine offenen Kandidaten
Hersteller-Spurenhinweis: kein strukturierter Spurenhinweis dokumentiert
Mögliche Kreuzreaktivität: kein Hinweis dokumentiert
Zusatzstoffe: 0 dokumentiert

Referenz-Dataset: Endmasse ist für die technische Regression als dokumentierte Massenbilanz der Eingangsmasse gesetzt. Für reale Kurs-/Verzehrwerte ist die verzehrfertige Endmasse zu messen und neu zu berechnen.

Notizen

Bolognese mit 50 % Rinderhackfleisch und 50 % Gemüse · Reiter 8 von 8 · Freie Arbeitsnotizen

Rezept inkl. Zutaten & Fotos

Nährwerte

Mikronährstoffe

CO₂e / Umwelt

DGE FBDG-Analyse

Bewertung

Preis & Einkauf

Notizen



Regression reference. Champignon-LCA bleibt Goldprofil-Zuordnung mit methodischem Hinweis; keine stillschweigende Verbesserung der eingefrorenen Goldreferenz.

PDF ist der empfohlene 16:9-Präsentations-Exportpfad. ODP bleibt als alternative Brücke verfügbar. Direkter PPTX-Export ist deaktiviert.

Quellen & Methodik

Bolognese mit 50 % Rinderhackfleisch und 50 % Gemüse · Datenstände, Zuordnungen, Quellen und methodische Grenzen

Rezept inkl. Zutaten & Fotos

Nährwerte

Mikronährstoffe

CO₂e / Umwelt

DGE FBDG-Analyse

Bewertung

Preis & Einkauf

Notizen



Pluginversion: 1.20.0.0
Build: DEV.6.2.9-PRE.1.2.5.8.4.1.1.2.1.2.3.2.1.1.1.2.1.1.1.1.2
BLS: BLS 4.0 (Datenstand 2025)
LCA: AGRIBALYSE 3.2 CO₂e-Mapping zu BLS 4.0
BLS-Codes: G490100, G485100, G620100, G542100, K701100, G660100, Q120000, R160000, X416243, R161200, G061000, G061000, G561100, R114000, R258100, S111000, E510000, U010100
LCA-Codes: BLSCO2:G490100, BLSCO2:G485100, BLSCO2:G620100, BLSCO2:G542100, BLSCO2:K701100, BLSCO2:G660100, BLSCO2:Q120000, BLSCO2:R160000, BLSCO2:X416243, BLSCO2:R161200, BLSCO2:G061000, BLSCO2:G061000, BLSCO2:G561100, BLSCO2:R114000, BLSCO2:R258100, BLSCO2:S111000, BLSCO2:E510000, BLSCO2:U010100
Berechnet: 13.9.2026, 11:44:46
Referenz-/Provenienzstatus: Arbeits-/Reviewexport · 18/18 Status dokumentiert · Human Review offen: 0 · BLS offen: 0 · LCA offen: 0 · geprüft von CMD · Pasta Reference
Curation · 11.9.2026, 18:02:00
Freigabe-Fingerprint: fnv1a32-e384dce2
Scientific Recipe Label: Ernährungsform omnivor · Musterbezug keine fachlich dokumentierten Musterbezüge
Verarbeitungsprofil: basisnah 0,0 % · verarbeitet 0,0 % · hochverarbeitet 0,0 % · unklar 100,0 % · Coverage 0,0 % · Bezugsbasis final_weight_proportional_from_ingredient_input_mass
Produktprovenienz: 0/18 Zutaten mit strukturierten Produktdaten · Allergenprüfung vollständig · Zusatzstoffe 0
Methodik: Analysen primär pro Portion. CMD BIG 8 = regulatorische BIG 7 + Ballaststoffe. CO₂e pro Portion, pro 100 g und pro Rezept für n Personen. DGE FBDG: Rezeptbasis ausschließlich eine Portion; Tag/Woche sind Referenzzeiträume. Scientific Recipe Label: Muster-Evidenz ist keine Einzelrezept-Wirkungsaussage; CMD-Evidenzklassen sind keine formale GRADE-Bewertung. Verarbeitungsprofil ist deskriptiv, massenbezogen und ausdrücklich keine NOVA-Klassifikation. APPROVED bis auf Widerruf.
Export: PDF-first 16:9-Präsentationspfad; ODP alternative Brücke; direkte PPTX-Erzeugung derzeit deaktiviert.
Diese Präsentation ersetzt keine individuelle medizinische Beratung oder Therapieentscheidung.