

Ernährungstipp

Fisch

Fisch sollte ein- bis zweimal wöchentlich auf unserem Speiseplan stehen, doch aus welchem Grund?

Fisch ist ein ernährungsphysiologisch äußerst wertvolles Lebensmittel. Er hat einen geringen Bindegewebsgehalt und ist von weicher Konsistenz. Das Fischeiweiß ist besonders leicht verdaulich. Das gut verträgliche Fischfett liefert lebenswichtige Fettsäuren. Vor allem in fettreichen Kaltwasserfischen, wie zum Beispiel Hering, Lachs, Makrele, sind die hochwertigen Omega-3-Fettsäuren enthalten. Fisch hat dadurch einen günstigen Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System. Weiters wirken die Omega-3-Fettsäuren entzündungshemmend. Auffällig ist auch ein hoher Gehalt an Vitaminen (A, D, B2, B6, B12) sowie an Mineralstoffen. In Jodmangelregionen, wie bei uns in Österreich, trägt der hohe Jodgehalt von Meeres- bzw. Seefischen wesentlich zur Deckung des Jodbedarfs bei. Fisch kann nach seinem Lebensraum in Meeres-/Seefisch und Süßwasserfisch oder seinem Fettgehalt eingeteilt werden in: • Magerfische (Zander, Seelachs, Kabeljau,...) • mittelfette Fische (Forelle, Karpfen, Rotbarsch, Brassen,...) • Fettfische (Aal, Hering, Sardine, Lachs, Makrele). Zubereitet werden Speisefische durch dünsten, braten, backen, grillen oder garen. Aber auch in konservierter Form (geräuchert oder mariniert) sind Fische erhältlich. Einige Arten können, wenn sie ganz frisch sind, roh zu Sushi verarbeitet werden. Fisch muss sich nicht immer nur warm auf dem Teller wieder finden. Als Fischportion gilt auch eine kalte Jause in Form von Salaten oder Aufstrichen. Der Kreativität sind hierbei keine Grenzen gesetzt. Kaufen Sie Fisch frisch ein, achten Sie auf folgende Punkte: • Die Augen dürfen nicht trüb und eingefallen, sondern sollten prall gefüllt und die Hornhaut durchsichtig sein. • Die Kiemen sollten hellrot leuchtend gefärbt sein. • Die Hautoberfläche sollte einen kräftigen Glanz und eine wasserklare Schleimschicht aufweisen. • Der Fisch muss eine fest-elastische Muskulatur haben und die Schnittfläche muss glatt sein. • Frischer Fisch hat kaum Eigengeruch, ein eventueller Geruch nach Seetang ist möglich. • Er muss bei der Temperatur schmelzenden Eises (zirka null Grad) gelagert werden. Dem Verzehr von Fisch steht also nichts mehr im Weg! Haben Sie Lust eine neue Variante von Fisch aus zu probieren, so versuchen Sie unser Rezept des Monats April.

Weitere Tipps finden Sie auf der Website der Xundheitswelt unter www.xundheitswelt.at.