

Was wir essen

Fisch – leicht und lecker

Ob als Hauptgericht oder kleinen Imbiss: Fisch bereichert unseren Speiseplan und das nicht nur zur Fastenzeit. Als Verbraucher haben Sie eine große Auswahl zwischen Frischfisch, Tiefkühlprodukten und verarbeiteten Fischerzeugnissen.

Je nach Lebensraum unterscheiden wir Süßwasserfische und Salzwasserfische.

Fische sind nicht nur lecker, sie enthalten für uns wichtige Nährstoffe wie hochwertiges, leicht verdauliches Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe. Vor allem das in Salzwasserfischen enthaltene Jod liefert einen wichtigen Beitrag für unsere Versorgung. Der Fettgehalt von Fischen ist sehr unterschiedlich. Kabeljau, Seelachs und Scholle gehören mit einem Fettgehalt unter 2 % zu den Magerfischen. Lachs, Hering und Makrele zählen zu den fettreichen Fischen und versorgen uns mit den wertvollen Omega-3-Fettsäuren, die eine positive Wirkung auf das Herz-Kreislaufsystem haben. Empfohlen werden 1-2 Fischmahlzeiten pro Woche.

Unsere Tipps für Einkauf und Zubereitung:

- ✓ Frischen Fisch erkennen Sie an folgenden Merkmalen: Klare, glänzende Augen, dunkelrote Kiemen, angenehmer Geruch.

- ✓ Bewahren Sie Frischfisch abgedeckt max. 1 Tag im Kühlschrank auf, besser ist es ihn sofort zuzubereiten.
- ✓ Nutzen Sie bei Süßwasserfischen wie Forelle, Saibling oder Karpfen das regionale Angebot.
- ✓ Achten Sie beim Einkauf auf Nachhaltigkeit. Kaufen Sie Fischprodukte mit den Siegeln von MSC (Herkunft aus nachhaltiger Fischerei), ASC (verantwortungsvolle Aquakultur), Bioland oder Naturland.
- ✓ Tiefgefrorener Fisch vor der Zubereitung abgedeckt im Kühlschrank auftauen lassen und das Auftauwasser weggießen. Auftauen in der Mikrowelle macht den Fisch zäh und trocken.
- ✓ Portionsstücke nur soweit auftauen, dass man sie auseinander nehmen kann, dann leicht gefroren weiterverarbeiten.
- ✓ Fisch können Sie sehr vielfältig zubereiten. Das Dünsten ist eine sehr schonende Garmethode. Der Fisch gibt Geschmacks- und Inhaltsstoffe ab, gleichzeitig wird er durch den Fond oder das mitgedünstete Gemüse aromatisiert. Fisch hat eine kurze Garzeit, deshalb sollten Sie das Gemüse vorgaren.
- ✓ Abgepackte Frischfischprodukte sollten nach Ablauf des Verbrauchsdatums nicht mehr verzehrt werden.

