

Gesund mit fettem Fisch

Ob frisch, geräuchert, gesalzt oder in Öl eingelegt: Fisch bereichert unsere Mahlzeiten und stärkt mit seinen Omega-3-Fettsäuren unseren Körper.

Fisch ist ein besonders wertvolles Nahrungsmittel. Er enthält reichlich Proteine und Jod sowie zwei mehrfach ungesättigte Fettsäuren – Eicosa-pentaensäure (EPA) und Docosahe-xaensäure (DHA) –, die zur Gruppe der Omega-3-Fettsäuren gehören. Meeresfische wie Lachs, Hering oder

Thunfisch, die in kalten Gewässern leben und deshalb eine dickere Fettschicht haben, enthalten besonders viel Omega-3-Fettsäuren. Aber auch einige Süßwasserfischarten wie etwa die Forellen sind reich an diesen mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Studien zeigen, dass die lebenswichtigen, sogenannten essenziellen

Wir von Sonnentor lieben strahlende Gesichter! Darum begrüßen wir das neue Jahr mit einem köstlichen Feuerwerk an **GLÜCKSBRINGERN**: Glückstee, Glückskekse, Ingwer-Glücksbärchen und Glücks-Gewürz-Blüten-Zubereitung. Das kleine Glück für jeden Tag gibt's im gut sortierten Fachhandel und natürlich auf www.sonnentor.com zu entdecken... Da wächst die Freude!



Glücksbringer aus der Teetasse!



SONNENTOR



Anzeige

d.signwerk.com

oliv

Omega-3-Fettsäuren die Blutfettwerte senken und Herzrhythmusstörungen sowie Herzinfarkt vorbeugen. Ausserdem sollen sie das Risiko für Depressionen, Schlaganfälle und Demenz verringern und entzündliche Reaktionen in Darm oder Gelenken hemmen. Bei Schwangeren helfen die Fettsäuren, das Frühgeburtsrisiko zu senken, und bei Ungeborenen wie Säuglingen entwickelt sich das Gehirn besser.

Das richtige Verhältnis zählt

Wie gut Omega-3-Fettsäuren im Körper verwertet werden, hängt auch von der Konzentration der Omega-6-Fettsäuren ab. Sie werden über die Nahrung aufgenommen. Hochkonzentriert sind sie in bestimmten Pflanzenölen wie Sonnenblumen-, Distel- und Maiskeimöl, aber auch in Getreide enthalten. Die Schweizer Durchschnittskost zeigt – je nach Quelle – ein Verhältnis der Omega-6 zu den Omega-3-Fettsäuren von 10:1 bis 20:1. Gemäss Gesundheitsexperten sollte das Verhältnis aber höchstens bei 5:1 liegen. Ein hohes Omega-6-/Omega-3-Verhältnis fördert die Entstehung zahlreicher Krankheiten, darunter Krebs, Autoimmun- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Günstig lässt sich das Fettsäuren-Verhältnis beeinflussen, indem man über die Nahrung zu-

Fischratgeber

Der WWF hat einen Einkaufsratgeber herausgegeben mit Informationen zu über 150 Speisefischen und Meerestieren. Der Ratgeber ist als PDF unter www.wwf.ch verfügbar oder kann im Papierformat unter Tel. 044 297 21 21 bestellt werden. Informationen zum Ratgeber als Smart- oder iPhone-Applikation können über die Internetadresse <http://mobile.wwf.ch/fisch> bezogen werden.

Für den Gehalt der meisten Nährstoffe ist die Konservierungsart unerheblich.

sätzliche Omega-3-Fettsäuren aufnimmt.

Fisch muss nicht unbedingt immer frisch eingekauft werden. Es gibt ein grosses Angebot an konservierten Fischen: geräuchert (z. B. Lachs, Forelle, Aal, Saibling), gesalzt (Sardellen), getrocknet und gesalzt (Kabeljau), gebeizt (Graved Lachs), in Öl eingelegt (Thunfisch, Sardinen, Sardellen) oder in Essig-/Salzlake eingelegt (Hering). Am beliebtesten hierzulande ist Räucherlachs: Die Lachsseiten werden meist «kalt» geräuchert, das heisst über Stunden oder Tage 15 bis 25 Grad warmem Rauch ausgesetzt. Bei höheren Temperaturen würde das Eiweiss gerinnen und der rohe Charakter des Räucherguts verloren gehen. Forellen hingegen werden oft heiss geräuchert (zwischen 60 und 100 Grad). Sie schmecken intensiver nach Rauch als die Kaltgeräucherten.

Mit hochwertigem Öl konservieren

Für den Gehalt der meisten Nährstoffe ist die Konservierungsart unerheblich. «Der Bestandteil an hochwertigem Eiweiss, an Jod und Omega-3-Fettsäuren wird durch die verschiedenen Zubereitungsarten nicht wesentlich beeinflusst», sagt Steffi Schlüchter, Ernährungsberaterin der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE). Bei Fischkonserven in Öl empfiehlt sie wegen des besseren Fettsäuren-Verhältnisses Produkte mit Olivenöl. Bei Fischen in Salz oder Salzlake sei zu bedenken, dass Salz in der täglichen Ernährung generell sparsam verwendet werden sollte.



Fisch ist leicht verderblich. Deshalb muss er rasch transportiert und richtig gelagert werden. «Fischeinkäufe sollten nicht im warmen Auto herumliegen. Zu Hause sollte man sie so schnell wie möglich konsumieren und das Verbrauchsdatum nicht ausreizen», rät Urs Ackermann, stellvertretender Kantonschemiker des Kantons Bern. Werden Öl-Fischkonserven nicht aufgebraucht, sollte man die Reste in ein luftdicht verschliessbares Plastikgefäss legen und mit hochwertigem Öl überdecken. «Der Fisch kann sonst ranzig werden, und je nach Beschichtung können Metall Dosen oxidieren und Rückstände ins Öl abgeben», erklärt Ackermann. Beachte man die Herstellerangaben, bereite frischer und konservierter Fisch aber nur selten Probleme. Iwona Eberle

ERNÄHRUNG

Bio-Fisch



Degonda – Bodenseefelchen geräuchert
Felchenfilets aus dem Bodensee (Wildfang), nach Originalrezept geräuchert.
www.degondas.ch



Bio-Verde – Irischer Rauchlachs Atlantik
Irischer Lachs aus artgerechter Zucht; das Futter besteht ausschliesslich aus Wildfisch und Bio-Getreide.
www.isana.de



Vieux Moulin – Forellenfilets geräuchert
Die Forellen der Waadtländer Fischzucht werden im eigenen Betrieb geräuchert und zubereitet.



th!nkgreen – Anchovis
Th!nkgreen bietet Anchovis und Sardinen aus dem Nordägäischen Meer sowie Thunfische der Yellowfin-Sorte («Dolphin-Safe»-Label zertifiziert).

In Fachgeschäften erhältlich.



Schlatt Hof Molkerei, www.schlatthof.ch - 062 926 36 44

Anzeige