

Der derzeitige Fischkonsum in Österreich liegt derzeit in etwa bei 5,3 kg.

Eiweiß: Fisch enthält biologisch hochwertiges EW. In der lockeren Eiweißstruktur können sich Mikroorganismen sehr schnell verbreiten und giftige Stoffwechselprodukte bilden – sie sind deshalb sehr leicht verderblich. Durch eine Fischportion von 200 g kann etwa der halbe Tageseiweißbedarf gedeckt werden.

Kohlenhydrate: KH sind in Form von Glykogen nur in Spuren enthalten.

Fett: Der Fettgehalt ist unterschiedlich. Hinsichtlich des Nährstoffgehaltes unterscheidet man zwischen Mager- und Fettsfischen.

Magerfisch: 1-5 % Fett

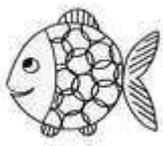
Fettsfisch: 12-20 % Fett



Fette in Fischen gehören - neben Pflanzenölen - zu den "guten Fetten", denn sie liefern günstige Fettsäuren. Fische enthalten nämlich reichlich hoch ungesättigte FS wie

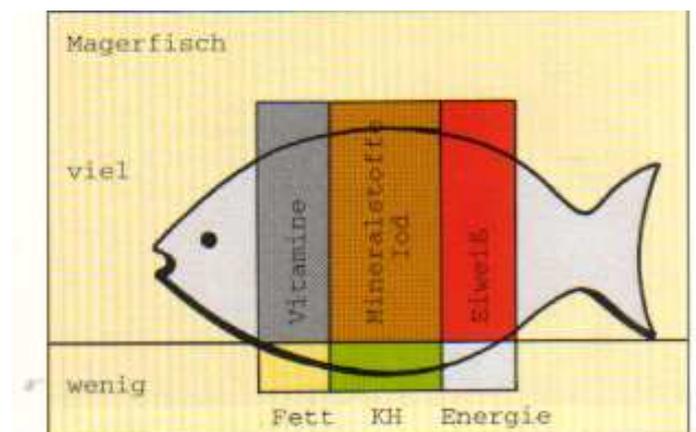
OMEGA-3-FETTSÄUREN

Omega-3-Fettsäuren haben vielfältige Wirkungen. Sie



- mindern die Entzündungsneigung im Gewebe,
- hemmen die **Blutgerinnung** und damit die Thrombosegefahr,
- haben einen positiven Einfluss auf den Blutfettspiegel
- beugen Herzbeschwerden vor und sind deshalb sehr gut für Personen mit Herz-Kreislaufproblemen geeignet,
- sind unentbehrlich für die **Entwicklung der Gehirnfunktion** und die **Immunabwehr**.

Fischfleisch ist **leicht verdaulich**, da es wenig Bindegewebe enthält. Der **geringe Sättigungswert** von Fisch kann durch Rohkost, Gemüse, Vollkornreis,.... ausgeglichen werden. Fischfleisch hat auch einen **sehr hohen Wasseranteil**.



Wegen der günstigen Nährstoffzusammensetzung von Magerfisch, kann dieser auch bedenkenlos in der Krankenkost bzw. der Diätküche eingesetzt werden.

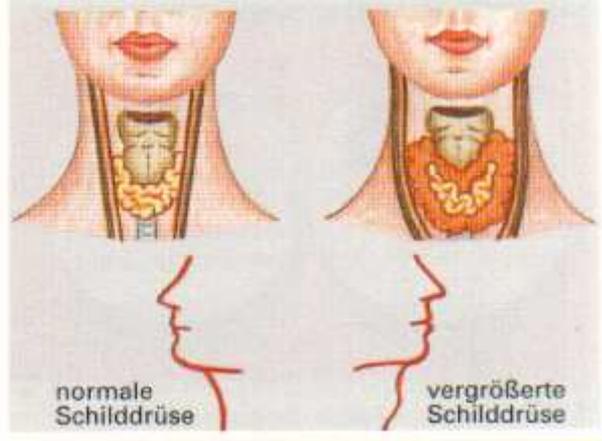
Vitamine und Mineralstoffe: Fisch enthält Vitamine und Mineralstoffe. B-Vitamine sind reichlich in Fisch enthalten, Fettfisch enthält auch die Vitamine A und D. Seefische sind die wichtigsten Jodlieferanten. Österreich zählt zu den Jodmangelgebieten. Eine Erhöhung des Fischkonsums wäre sinnvoll. Frische Fische enthalten wenig Natrium. Fische enthalten reichlich Kalzium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Kupfer und Kalium.

Tipp: Ernährungswissenschaftler empfehlen: Wir sollten mindestens 1-2-mal pro Woche Fisch essen. Für eine Portion können Sie 150-200 g Fischfilet oder 250-300 g ganzen Fisch rechnen.

Der Fall

Das Wort Iod ist vom griechischen Wort „iodes“ – veilchenfarbig – abgeleitet. Ioddämpfe sind blauviolett.

Schon mehr als zehn Millionen Bundesbürger leiden unter ganz ähnlichen Beschwerden: Sie verspüren ein eigenartiges Kloßgefühl im Hals, das ihnen die Luft abschnürt; sie sind dauernd erkältet, auch wenn sie noch so sehr auf sich achten; sie nehmen ohne ersichtlichen Grund an Gewicht zu, neigen zu trockener Haut und zu Kreislaufbeschwerden. Auch wenn es draußen warm ist, fangen sie plötzlich an zu frieren. Die Ursache ist ein Iodmangel. Bei Iodmangel verlaufen viele Körperfunktionen langsamer.



Schadstoffe: Die Schadstoffbelastung der Meere nimmt ständig zu. Seefische beinhalten seit einiger Zeit sehr hohe Schadstoffkonzentrationen. Schwermetalle, Pestizide und Salmonellen bewirken Fischvergiftungen. Je älter Fische werden, desto höher ist der Gehalt an Schadstoffen.

Einkauf und Verarbeitung von Fisch

Fisch gehört zu den besonders leicht verderblichen Nahrungsmitteln. Seefische werden daher entweder sofort auf Eis gelegt oder gleich auf dem Fangschiff filetiert und tiefgefroren.

Frischer Fisch hat folgende Merkmale:

- Hellrote Kiemen,
- klare Augen,
- straffe Haut.
- Bei Fingerdruck dürfen keine Dellen zurückbleiben.



Intensiver Fischgeruch ist ein Zeichen für beginnenden Verderb. Frischer Fisch muss nach dem Einkauf sofort in der kältesten Zone des Kühlschranks gelagert und noch am selben Tag verbraucht werden.

Vorbereiten von Fisch – DREI-S-REGEL

1. SÄUBERN:

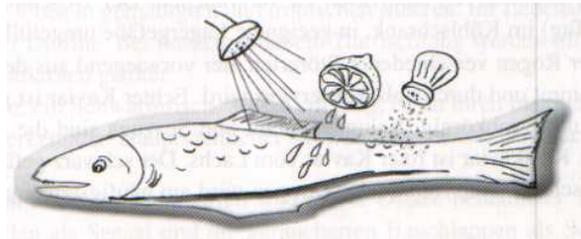
Fisch nur kurz unter fließendem Wasser waschen, Wasser löst sonst wertvolle Nährstoffe, z.B. Jod, heraus.

2. SÄUEREN:

Fisch mit Zitronensaft oder Essig säuern. 10 Minuten stehen lassen. Fischfleisch wird weißer und fester.

3. SALZEN:

Fisch erst unmittelbar vor dem Garen salzen. Salz entzieht dem Fisch Flüssigkeit mit wertvollen Nährstoffen.



Garen

- Besonders geeignete Garmethoden sind Dünsten, Braten und Grillen. Diese Gartechniken eine besonders schmackhafte Zubereitung. Fisch nicht kochen, sondern gar ziehen lassen, sonst zerfällt er.
- Garflüssigkeit für Soßen oder Suppen verwenden.
- Fisch gut würzen oder mit würzigen Beilagen servieren. Fisch hat wenig Eigengeschmack.
- Fisch vor dem Panieren gut abtupfen, die Panade weicht sonst durch.
- Tiefgekühlte Fischstücke, z.B. Fischstäbchen, unaufgetaut braten. Die Form bleibt so besser erhalten.
- Fisch, im Ganzen zubereitet, ist gar, wenn sich die Rückenflossen leicht herauslösen lässt.