

Ihre persönliche Fischfibel





SCHLAU UND SCHLANK DANK FISCH. DOCH WELCHER FISCH SOLLTE AUF DEN TISCH?

IHRE PERSÖNLICHE FISCHFIBEL

Magerer Fisch ist nicht nur eine hervorragende Eiweißquelle, er liefert auch viele der essenziellen Omega-3-Fettsäuren plus Vitamin D. Bevorzugen Sie Seefisch aus Wildfang und Meeresfrüchte oder greifen Sie auf Fisch aus biologischen Züchtungen zurück.

Was ist beim Kauf zu beachten?

Da auch Seefisch mit Toxinen belastet sein kann, sollten lieber kleinere Fischarten auf dem Einkaufsplan stehen, das betrifft speziell Schwangere, Stillende und Kinder. Laut der deutschen Gesellschaft für Ernährung liegen die Werte von Toxinen noch weit unter dem Grenzbereich, wohingegen sich in großen Raubfischen Umweltgifte konzentrieren.

Für die Umwelt: Achten Sie bei wild gefangenen Fischen auf das MSC-Gütesiegel. Das Marine Stewardship Council sorgt dafür, dass Regeln eingehalten werden und nur so lange gefischt wird, wie Populationen nachwachsen können.

Auch Fische haben optimalerweise keinen langen Transportweg hinter sich. Heimische Fischarten, von einem Fischhändler Ihres Vertrauens, können die Palette erweitern.

Ernährungswissenschaftler empfehlen, ein bis zwei Mal pro Woche Fisch zu essen.



Sie im Mitgliederbereich des Jungbrunnen-Portals. Den Zugang erhalten Sie in Ihrem Club.

Mit Rücksicht auf Gesundheit und Umwelt: Welche Fischarten sind besonders geeignet?

- ✓ Forelle (aus europäischen Biozuchten)
- ✓ Hering (Nordostatlantik/Ostsee, wild)
- ✓ Karpfen (mittelfett, deshalb geringerer Omega-3-Anteil, dafür aus der EU)
- ✓ Scholle (Nordsee)
- ✓ Makrele (Nordsee)
- ✓ Seezunge (europäische Zucht)
- ✓ Sprotte (Nordostatlantik/Ostsee, wild)
- ✓ Bio-Lachs (Zucht Nordostatlantik)
- ✓ Eismeergarnele, Kaltwassershrimps (Nordostpazifik, Kanada)
- ✓ Bioshrimps (Zucht)
- ✓ Nordseekrabben
- ✓ Austern (Zucht)
- ✓ Jakobsmuscheln (Zucht)
- ✓ Miesmuscheln (Hängekulturen)
- ✓ Octopus (Mittelmeer)
- ✓ Kalmar (Südwestatlantik)
- ✓ Alaska-Seelachs (Pazifik)
- ✓ Sardine (Nordostatlantik wild)
- ✓ Thunfisch (weißer Thun, Pazifik)

Unser Tipp: Viele Rezeptideen erwarten

