



Thema: Fischgenuss ohne Beigeschmack

Fisch gilt allgemein als wichtiger Bestandteil einer gesunden Ernährung. Er enthält nicht nur gesundes Eiweiß, sondern auch viele Nährstoffe, die in dieser Menge und Vielfalt weder in Getreide noch in anderen Pflanzen und so auch nicht in Fleisch vorkommen. Dazu zählen Eiweiße, bestimmte ungesättigte Fettsäuren, Mineralstoffe und Vitamine – vor allem Jod und Omega-3-Fettsäuren. Daher wird meist für Kinder ebenso wie für Erwachsene empfohlen, mindestens einmal pro Woche Fisch zu essen, vorzugsweise Seefisch.

Doch dem kann man angesichts gefährdeter Fischbestände kaum mehr folgen: Wenn sich alle Menschen auf der Welt daran hielten, wären die Meere in kürzester Zeit leer. Laut dem WWF (World Wide Fund For Nature) gelten 30% der kommerziell genutzten Fischbestände jetzt schon als überfischt. Umstrittene Fangmethoden führen zudem dazu, dass 40% aus Beifang bestehen, also Tieren, die unbeabsichtigt mitgefangen und nicht genutzt werden – unerwünschte Fischarten, Haie, Seevögel, Meeresschildkröten, Delfine und Wale verenden so in den Netzen. Gleichwohl hat der jährliche Fischkonsum in den letzten 30 Jahren um knapp 30% zugenommen. Etwa die Hälfte der Fische und Meerestiere stammt daher bereits aus Zuchten, sogenannten Aquakulturen. Sie können, anders als Tierhaltung an Land, schneller aufgebaut werden und sind oft weniger streng kontrolliert. Genau deshalb werden sie auch kritisch gesehen, etwa weil hier wie in jeder Massentierhaltung oft Antibiotika eingesetzt werden, weil sie die Umwelt belasten und weil die Beschaffung des Futters zu neuen Problemen führt – z. B. wenn dafür Soja oder gar Futterfische verwendet werden.

1997 wurde der MSC (Marine Stewardship Council) gegründet mit dem Ziel, langfristig die Fischbestände zu sichern und das Ökosystem Meer durch zertifiziertes Fischereimanagement zu erhalten; später auch der ASC (Aquaculture Stewardship Council), der die globalen Standards für verantwortungsvolle Aquakultur verwaltet. Auch andere Label wie Naturland oder das BIO-Siegel der EU tragen zum Schutz der Fischbestände bei. Wer nicht die jeweils aktuellen Kaufempfehlungen nachlesen will, sollte sich beim Einkauf für so zertifizierte Fischereiprodukte entscheiden. Ein totaler Verzicht auf Fisch ist nicht nötig, aber es lohnt sich, lieber etwas weniger und dafür besseren Fisch einzukaufen. Für den Jodhaushalt kann man auch Jodsalz nehmen und auch für die Omega-3-Fettsäuren gibt es Alternativen: Leinöl oder Hanföl etwa, die beide sogar einen höheren Anteil daran aufweisen als z. B. Lachs. Die Meere werden es Ihnen danken!

Tipp: Die aktuelle Liste der WWF finden Sie im Internet unter <http://fischratgeber.wwf.de>

Alles frisch?

Ein frischer Fisch hat klare, pralle Augen, hellrote Kiemen, eine glänzende Haut und festsitzende glatte Schuppen. Er riecht nach Wasser, aber nicht „fischig“. Drückt man das Fleisch mit dem Finger, gibt es nach und die Druckstelle verschwindet nach kurzer Zeit wieder. Bei Fischfilets sollen die einzelnen Muskelsegmente nicht auseinanderklaffen.

Kleine Gewürz- und Kräuterschule:

Knoblauch

Seit jeher scheiden sich die Geister am Knoblauch: Die einen können seinen Geruch kaum ertragen, die anderen lieben sein Aroma. Viele schätzen am Knoblauch auch seine gesundheitsfördernde Wirkung: Er wurde 1989 in Deutschland zur Arzneipflanze des Jahres gewählt.



Vorkommen: Ursprünglich kommt Knoblauch aus Zentralasien, wird heute aber weltweit kultiviert. Das international größte Anbaugebiet liegt in Kalifornien, in Europa in Spanien und auf dem Balkan.

Ernte: Knoblauch ist eine Zwiebelsorte und besteht aus vielen kleinen Brutzwiebeln, den „Zehen“. Von Sommer bis Herbst können die Knollen geerntet werden. Als Lagerware ist er ganzjährig erhältlich. Wenn die Knollen kräftig sind und die Schale fest, ist er frisch. Knistert die Schale stark, wird die Knolle weich oder zeigen sich Flecken, ist er nicht mehr genießbar.

Verwendung: Knoblauch kann roh und gegart verzehrt werden – gegart ist sein Aroma milder. Er verfeinert Dressings, kalte Suppen und Dips, er passt zu Nudeln und zu vielen Schmorgerichten. Wenn der Knoblauchgeruch ein Problem ist: Ein Glas Milch oder Rotwein mildert ihn ebenso wie das Kauen von frischer Petersilie oder Minze.

Gesundheit: Knoblauch regt die Verdauung an, hilft bei Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck und Arteriosklerose und wird besonders von Menschen mit Herz-Kreislaufbeschwerden geschätzt – dafür muss man allerdings schon sehr regelmäßig Knoblauch essen.

Was Jugendliche über Essen wissen wollen, steht auf unserer neuen Seite: www.foodstamatic.de

iss dich fit! auch online: www.click-dich-fit.de !
Den aktuellen und die vorigen Newsletter finden Sie im Downloadbereich.



lies dich fit! ist der Newsletter von iss dich fit!



Er erscheint quartalsweise und informiert rund um das Thema gesundes Essen.
Anfragen und Anregungen bitte an: info@soretz.de

RUT- UND KLAUS-BAHLSSEN-STIFTUNG



Das Projekt iss dich fit! wird von der Dr. Friedrich Soretz Organisationsberatung an Kitas, Familienzentren und Grundschulen durchgeführt. Die Finanzierung des Projekts erfolgt aus Mitteln der Rut- und Klaus-Bahlsen-Stiftung.

DR. FRIEDRICH SORETZ ORGANISATIONSBERATUNG

Herausgeber des Newsletters ist die Dr. Friedrich Soretz Organisationsberatung
www.soretz.de

Fotos: Soretz, pixbay.com

lies dich fit!

Der Newsletter von iss dich fit! Nr. 2/2016

Liebe Eltern, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

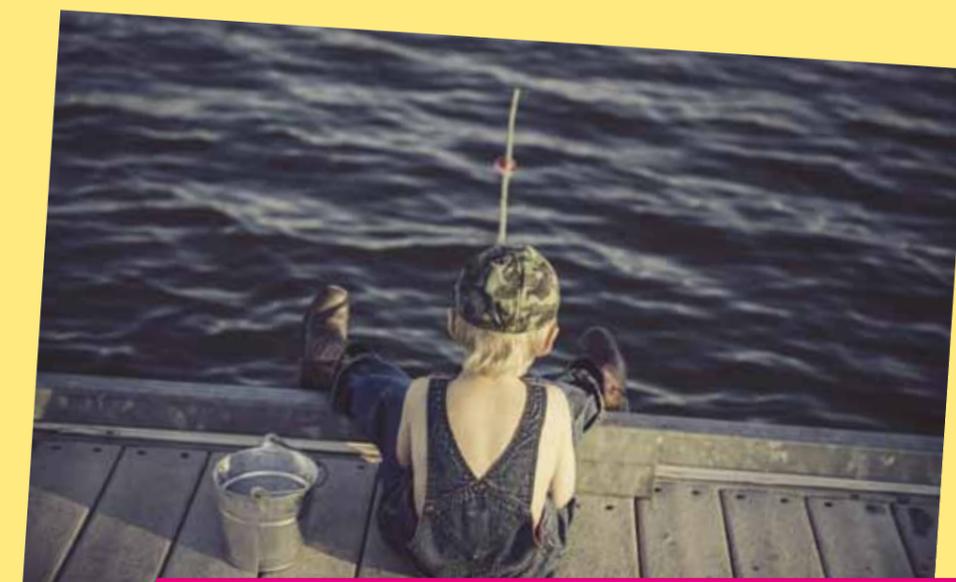
Willkommen Sommer

Wieder geht es in großen Schritten auf die Sommerferien zu, die Tage werden wärmer und die Abende länger. Da macht es Spaß, die Leichtigkeit des Sommers in vollen Zügen zu genießen: An der frischen Luft sein, Baden, Picknicken, Sport machen – der Sommer bietet verschiedenste Möglichkeiten, wie man es sich gut gehen lassen kann. Für viele Menschen gehört Fisch in die leichte Küche des Sommers: Als willkommene Abwechslung auf dem Grill, als aromatische Alternative zu Fleisch oder als Highlight auf einem sommerlichen Salat.

Das Angebot an Fisch ist groß, und viele wertvolle Inhaltsstoffe machen ihn zu einem gesunden Lebensmittel – doch welchen Fisch kann man mit gutem Gewissen essen? Für verantwortungsbewusste Verbraucher ist es gar nicht so einfach, angesichts bedrohter Fischbestände den Überblick zu behalten. Wir haben Ihnen Informationen über nachhaltigen Fischfang zusammengestellt und Rezepte, die gut mit solchen Fischen gelingen. Damit der Fischgenuss keinen Beigeschmack bekommt.

Wir wünschen Ihnen eine entspannte Sommerzeit!

Ihr iss dich fit! Team



Thema: Fischgenuss ohne Beigeschmack

Rezepte & Tipps

Frikadellen müssen ja nicht immer aus Fleisch sein. Sie sind bestens geeignet für eine kleine Portion Fisch, um Reste zu verwerten oder wenn ein Stück Fisch zu viele Gräten hat.

❖ Fischfrikadellen

Zutaten: (4 Portionen)
300 g Seelachsfilet aus nachhaltigem Fang
2 Eier
2 kleine Zwiebeln
1 Brötchen vom Vortag
4 EL Semmelbrösel
2–3 EL Rapsöl
1 Bd. Petersilie, Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Das Brötchen in Wasser einweichen, danach gut ausdrücken und zerrupfen. Die Zwiebeln schälen und feinwürfeln. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und feinhacken. Seelachsfilet unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und zerkleinern. 1 EL Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Die Pfanne nicht abspülen, sie wird später weiter benutzt.

Das Brötchen, die Zwiebel, die Petersilie und den Fisch mit den Eiern zu einem Teig kneten. Nach Belieben Semmelbrösel dazugeben, falls der Teig zu weich ist. Gut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus dem Teig Frikadellen formen und 30 Minuten kühlstellen. In der schon benutzten Pfanne 1–2 EL Rapsöl erwärmen und bei mittlerer Temperatur die Frikadellen braten, dabei mehrmals wenden.

Tipp: Dazu passt ein grüner Salat.

Fisch muss schwimmen – zum Beispiel in Möhrencremesuppe!

❖ Fruchtige Möhrencreme-Suppe mit Fisch

Zutaten: (4 Portionen)
750 ml Gemüsebrühe
500 g Möhren
3 säuerliche Äpfel
250 g Kartoffeln
250 g Fischfilet aus nachhaltigem Fang
100 g saure Sahne
4–6 EL Orangensaft
½ Bund glatte Petersilie, Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Die Möhren gut waschen oder schälen und in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen und feinwürfeln. Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und ebenfalls würfeln. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und feinhacken. Die Fischfilets waschen, abtrocknen, von eventuell vorhandenen Gräten befreien und in mundgerechte Würfel schneiden. Mit dem Orangensaft beträufeln.

Die Gemüsebrühe mit dem Gemüse und den Äpfeln zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten garen. Die saure Sahne dazugeben, alles pürieren. Die Fischwürfel zur Suppe geben und weitere 8 Minuten garen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe in Suppentassen füllen, die Petersilie darauf verteilen und sofort servieren.

Gut eingepackt bleibt der Fisch noch saftiger und zarter:

❖ Fisch in der Salzkruste

Zutaten: (4 Portionen)
2 kg grobes Meersalz oder Steinsalz
1 kg Seelachs, Zander o. ä., aus nachhaltigem Fang, ausgenommen, ohne Kiemen, aber nach Möglichkeit mit Schuppen
3–4 Eier Gr. L oder XL
2 Biozitrone
1 Bd. Basilikum, 1 Bd. Petersilie
2 EL Fenchelsamen



Zubereitung:

Den Backofen auf 220 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Zitronen heiß abspülen, gut abtrocknen und die Schale abreiben. Die Kräuter waschen und gut abtrocknen, nach Belieben grob hacken. Das Salz in eine große Schale geben und mit 5 EL Wasser, den Eiern, Zitronenschale und Fenchelsamen vermengen. ⅔ der Salzmischung in eine Auflaufform oder auf ein Backblech geben.

Den Fisch abspülen, mit den Kräutern füllen und auf die Salzmischung legen. Das restliche Salz auf dem Fisch verteilen. Der Fisch sollte von einer 1,5 – 2 cm dicken Salzschicht umschlossen sein. Das Salz so fest angedrückt, so dass keine Lücken vorhanden sind. Den Fisch für ca. 20 Minuten in den Ofen geben. Nach 15 – 20 Minuten kann man eine Garprobe machen, indem man mit einem spitzen Messer in den Fisch sticht. Nun hält man sich das Messer vorsichtig an die Lippen. Ist die Spitze heiß, ist der Fisch gar. Den Backofen ausstellen und den Fisch 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend mit einem Esslöffel die Salzkruste aufschlagen. Die Kruste muss sich gut entfernen lassen. Salzreste können mit einem Backpinsel entfernt werden.

Den Fisch mit Salat und Brot oder mit Pellkartoffeln und Quark servieren.

Diese Forelle gelingt einfach, macht keine Arbeit, lässt sich leicht vorbereiten und schmeckt saftig und aromatisch – was will man mehr? Sie kann auch auf den Grill!

❖ Einfache Backofen-Forelle

Zutaten: (4 Portionen)
4 Forellen, küchenfertig
3 Tomaten, 1 Biozitrone
50 g Schafskäse
2–3 EL schwarze Oliven
2 EL saure Sahne
1–2 Rosmarinzwige
½ Bund frisches Basilikum
Salz, frischer grober Pfeffer
Öl, 4 Stück Alufolie



Zubereitung:

Den Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Tomaten waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Rosmarin und Basilikum waschen, trockenschütteln und den Basilikum feinhacken. Die Oliven in Scheiben schneiden. Den Schafskäse würfeln, die Zitrone auspressen.



Die Alufolienstücke mit dem Öl bepinseln, damit die Forellen nicht festbacken. Die Fische (vor allem in der Bauchhöhle) waschen, abtrocknen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die Forellen von allen Seiten und besonders im Inneren salzen und pfeffern.

Jeweils eine Forelle auf ein Stück Alufolie legen. Das Innere der Fische mit der sauren Sahne bestreichen und mit dem Rosmarinzwig, ⅓ des Basilikums, dem Schafskäse, den Oliven und den Tomaten füllen.

Bevor die Alufolie gut verschlossen wird, werden die Forellen noch einmal von außen gewürzt und mit dem restlichen Basilikum bestreut. Die Fischpakete nun auf ein Backblech legen und etwa 25 Minuten im Backofen garen. Oder Sie grillen die Forellenspakete auf dem Grill. Dazu passen Backkartoffeln und frischer Salat.

Tipp: Wer mag, kann statt Basilikum auch frischen Koriander oder glatte Petersilie verwenden.

Würzig, asiatisch und steht ruckzuck auf dem Tisch. So einfach geht's ...

❖ Schnelles Fisch-Curry

Zutaten: (4 Portionen)
400 g Seefisch-Filets aus nachhaltigem Fang (Kabeljau, Seelachs ...)
3 Tomaten, 2 Paprika
300 ml Kokosmilch (ungesüßt)
100 ml Gemüsebrühe
1 Bund Frühlingszwiebeln
1–2 Knoblauchzehen
1 daumengroßes Stück Ingwer
2 TL Currypulver oder 1 EL Currypaste (rot)
1 EL Limettensaft, 1 EL Sojasoße
½ Bund frischer Koriander, Basilikum
oder glatte Petersilie



Salz, Pfeffer, Curry
Öl, z. B. Sesamöl

Zubereitung:

Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und feinhacken. Den Knoblauch pellen und sehr fein hacken. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Paprika waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, putzen und ebenfalls würfeln. Den Koriander waschen, trockenschütteln und feinhacken. Für die Marinade den Limettensaft, die Sojasoße und das Curry verrühren. Die Fischfilets abspülen, trockentupfen und ggf. die Gräten entfernen. In mundgerechte Würfel schneiden und in die Marinade legen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch anbraten. Die Fischwürfel aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Die Frühlingszwiebeln in die Pfanne geben und anbraten. Die Paprika, die Tomaten, den Ingwer und den Knoblauch dazugeben und weitere 5 Minuten garen. Mit der Brühe und der Kokosmilch ablöschen, den Fisch dazugeben und alles etwa 10 Minuten köcheln lassen. Mit den Gewürzen abschmecken. Das Fisch-Curry mit Reis und dem frischen Koriander servieren.

Tipp: Wer es gerne scharf mag, kann noch etwas getrocknete Chilischote dazugeben. Das Gemüse kann beliebig ergänzt oder ausgetauscht werden. Eine fruchtige Variante des Currys schmeckt genauso gut, dann wird die Paprika einfach durch Mangos, Ananas oder Pfirsiche ersetzt. Etwas exotischer wird es, wenn Sie eine Zimtstange und eine Stange Lemongras mit garen.

Noch mehr einfache und leckere Rezepte finden Sie unter www.click-dich-fit.de.