

(Vom Pressedienst der deutschen Fischwirtschaft)

Fisch — das gesunde Lebensmittel

Professor Dr. Victor Meyer (Mitglied des Ernährungswissenschaftlichen Beirats der deutschen Fischwirtschaft):

Die Weltbevölkerung leidet ganz allgemein unter einem Eiweißmangel. Dabei sind die höher entwickelten Länder durchaus eingeschlossen, weil dort zuviel Kohlehydrate und Fett gegessen werden. Bei dem Eiweißverzehr ist wichtig, nur hochwertiges Eiweiß zu verwenden, das im wesentlichen nur aus tierischen Quellen stammt.

Muskelfleisch der Magerfische enthält wohl als Einziges neben dem Einweiß weder Kohlehydrate noch Fette; es ist daher kalorienarm und besonders gut für Abmagerungskuren geeignet. Kalorienmäßig steht es an unterster Stelle.

Hinsichtlich der biologischen Wertigkeit steht Fischeiweiß mit anderen hochwertigen Eiweißträgern wie Milch, Vollei und Rindfleisch absolut an der Spitze. Fischfleisch wird dank seines geringen Anteils an Bindegewebe sehr leicht aufgeschlossen und verdaut, es liegt nicht schwer im Magen, was für alle sitzenden Berufstätigen und insbesondere für die Autofahrer von größter Bedeutung ist.

Fischeiweiß ist nicht nur zur Heilung ausgesprochener Mangelkrankheiten geeignet, sondern auch bei allen Fällen, die mit einer besonderen Leistung verbunden sind, wie geistiger Überarbeitung, Schwangerschaft, Geburt, Stillperiode und Muskeltraining beim Sport. Entsprechendes gilt für viele

Krankheitszustände wie Herzschwäche, verschiedene Magenerkrankungen und Leberleiden. Die Leber, unsere chemische Fabrik, muß besonders leistungsfähig sein und benötigt daher auch viel Eiweiß. Für Diabetes- kranke ist das zuckerfreie Fischfleisch ein idealer Nährstoff.

Der Gehalt an Mineralstoffen ist durchaus günstig, der Gehalt an Natrium ist niedrig, an Kalium hoch. Weiter sind zu erwähnen der hohe Phosphatgehalt zusammen mit Magnesium und Kalzium. Von den Spurenelementen sind hier Kupfer, Fluor und Jod hervorzuheben. Fluor ist wichtig für Kariesbekämpfung und für Heilung von Kropf.

Der Verzehr von Fettfischen wie Hering, Makrele, Aal und Karpfen ist besonders vorteilhaft, da die in dem Fett enthaltenen Fettsäuren sehr langkettig und meist mehrfach ungesättigt sind. Diese besitzen die Fähigkeit, den Cholesteringehalt des Blutes gegebenenfalls zu senken und arteriosklerotische Gefäßerkrankungen günstig zu beeinflussen (Prophylaxe von Herzinfarkt und Coronarsklerose!).

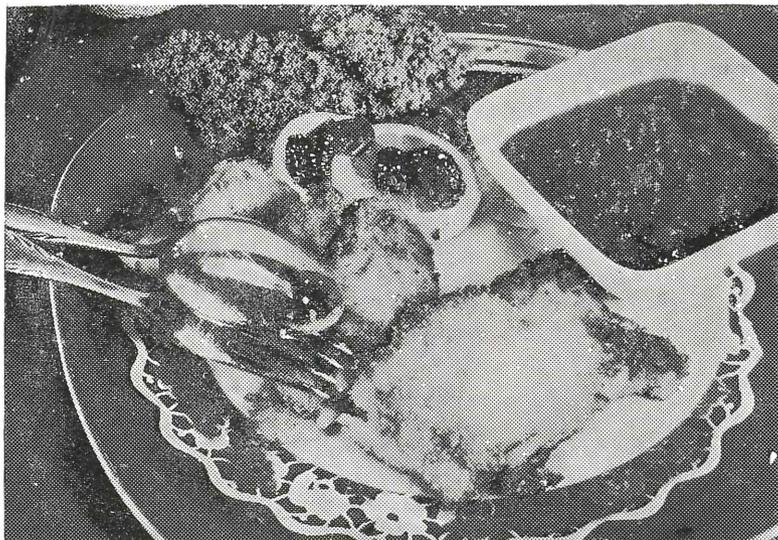
Schließlich sind die verschiedenen Vitamine zu nennen, von den wasserlöslichen die Vitamine der B-Gruppe und von den fettlöslichen in erheblichen Mengen besonders die Vitamine A und D vorliegen.

FISCH — auch im Sommer gern gegessen

Seefisch ist heute überall im tiefen Binnenland genauso frisch zu haben wie an der Küste. Ob als Frischfisch, auf Eis oder tiefgefroren als Tiefkühlfisch ist Fisch allerorten fang- bzw. küstenfrisch zu haben. Darum wir er auch speziell im Sommer gern gegessen. Hier ein Rezept für heiße Tage, speziell aus Spanien für Sie mitgebracht:

ANDALUSISCHER FISCH

Rund ein halbes Kilo Frischfisch schneidet man in gleichgroße Stücke, würzt sie mit feingehackter Zwiebel und geriebener Zitronenschale, etwas Zitronensaft, Salz sowie Pfeffer und paniert sie in Mehl, Ei und Bröseln. Man bäckt sie rasch in heißem Öl und legt sie auf eine Platte mit einem Papierspitzendeckchen, was besonders festlich aussieht. Der Fisch ist genauso interessant



Andalusischer
Fisch

wie die nun folgende Soße, die aus 250 g in spanischem Olivenöl weichgeschmorten, gehackten Zwiebeln und 250 g geschälten, entkernten Tomaten besteht; man kann auch Tomatenmark verwenden. Die Sauce wird völlig durchgekocht, gemixt und pikant mit Paprika und etwas Zucker nachgeschmeckt. Sie soll schön gelb und sämig sein. Zwischen die Filets gibt man grüne Bohnen (aus der Dose) oder sonstiges Gemüse der Jahreszeit und gießt einen Teil der Soße quer über die Platte. Zuletzt streut man abgezogene Mandeln auf die Soße und verziert das Gericht noch mit Tomaten und Krauspetersilie.

GOLDBARSCHSCHNITTEN „MIGNON“

Dafür läßt man sich vom Fischhändler nicht zu starke Scheiben von einem Goldbarsch schneiden. Diese Fischscheiben werden nun mit Zitronensaft beträufelt und so einige Minuten liegengelassen. Dann abgetrocknet mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und etwas Salbei bestreuen. Die Fischscheiben werden nun von beiden Seiten in heißem Öl oder Fett schön braun gebraten, und dann richtet man sie auf einer Platte an. Für vier Personen rühren wir 80 g Butter etwas schaumig, salzen sie ganz leicht und geben einen halben Eßlöffel Senf

und ein bis zwei Löffel gehackte Kräuter dazu. Die Butter läßt man dann im Kühlschrank erkalten und schneidet davon Würfel. Jedes Fischstück erhält nun einen Kräuterbutterwürfel.

FISCHPFANNE AUF GANZ PIKANTE ART

Dafür kochen wir 200 g Reis im Salzwasser körnig. In einer entsprechend großen Pfanne lassen wir zwei bis drei Eßlöffel Öl heiß werden und geben den Reis hinein. 700 g Fischfilet werden gewaschen, mit Zitronensaft gesäuert und dann von beiden Seiten kräftig gesalzen. Mit etwas weißem Pfeffer bestreuen und in Portionsstücke schneiden. Die Fischstücke verteilt man nun auf dem Reis. Jetzt röstet man in einer Pfanne eine sehr feingeschnittene Zwiebel mit zwei bis drei Eßlöffeln Öl an, gibt eine zerdrückte Zehe Knoblauch hinzu und eine kleine Dose Tomatenmark.

Dazu gibt man noch eine sehr feingeschnittene Paprikaschote, und nun gießt man mit etwas Brühe auf. Die Sauce bindet man mit einem Löffel Mehl und läßt sie ca zehn Minuten kochen. Gewürzt wird sie mit Salz, etwas feingehackter Petersilie, etwas Thymian und Salbei. Die Soße gibt man dann über die Fischstücke, und nun schließt man den Deckel der Pfanne und

läßt die sämtlichen Zutaten bei schwacher Hitze ca. 30 bis 40 Minuten dünsten.

VOM FISCH UND VON DER LUST, IHN ZU GENIEßEN

so lautet der Titel eines Rezeptheftes für moderne Leute, herausgegeben und zu beziehen durch das Fischwirtschaftliche Marketing-Institut, 2850 Bremerhaven 1, Karlsburg 2. „Die Kunst zu genießen, ist immer auch ein wenig die Kunst, sich Muße zu gönnen. Stunde der Muße wünscht Ihnen dieses Brevier“, so heißt es vielversprechend schon im Vorwort.

Wer das Brevier zur Hand nimmt und einmal so richtig durchstudiert, entdeckt nicht nur ein paar kulinarische Spezialitäten von besonderer Feinheit, sondern gleich einige Dutzend, eine noch leckerer als die andere.

Manchen mag es überraschen, wie vielfältig, wie abwechslungsreich, wie modern der Fisch doch ist. Phantasie, Liebe zum Kochen, Freude am Genuß — all das ist auf den 32 Seiten des Büchleins vereinigt. Mit diesem Brevier an der Hand setzen Sie

mit dem Fisch Ihrer Küche ein paar neue Lichter auf.

Auf allen Seiten wird es deutlich: Worauf immer man Lust hat, der Fisch ist leicht zuzubereiten, überall zu kaufen, ob aus dem Meer, dem See oder Fluß, aus der Dose, aus dem Glas, aus der Räucherei, aus der Tiefkühltruhe. Es gibt kein anderes Lebensmittel auf der Welt, das vielfältiger, genußreicher und moderner ist als der Fisch.

Hier ein Streifzug durch den Inhalt:

Delikate Fisch-Spezialitäten von Fisch aus dem Meer und aus der Tiefkühltruhe — Fisch macht schlank, hält schlank — Was man bei der Fischzubereitung beachten sollte: säubern, säuern, salzen — Der festlich gedeckte Fischtisch — Genießen muß man können wie berühmte Leute den Fisch sahen — Delikate Fisch-Spezialitäten aus der Dose — Fisch will schwimmen — Genießen kann man immer (. . . man muß nur auf den Fisch kommen) — Delikate Fisch-Spezialitäten aus Räucherfisch — Delikate Fisch-Feinkost-Spezialitäten — Wo kultivierte Gastlichkeit zu Tisch, da ist der Fisch — Delikate Fisch-Spezialitäten aus aller Welt.



BÜCHER

Wegweiser für den Fischerei- und Gewässerschutz. (Fischerei und Wasserbau). Von Dr. Erhard Robert Wiesner. 240 Seiten, 111 Abbildungen, 28 Zeichnungen. Plastikeinband. DM 18,—. Lambert Müller Verlag, München.

Fischereidirektor Wiesner hatte einst die Geschäfte des Fischereiberaters für den Regierungsbezirk Schwaben zu führen und trägt in diesem Buch seine reiche Erfahrung über den praktischen Weg zusammen, Was-

serbau und Fischerei unter einen Hut zu bringen. Ob es sich um die Praxis der Gewässerregulierung oder -korrektur handelt, um Talsperren, um die Gewässerreinhaltung, Fischsterben, um Wasserkraftanlagen usw., hier kann man nachschlagen. Aber nicht nur zahlreiche Ratschläge zur Abwehr unschöner und schädlicher Eingriffe in unsere Gewässer kann man hier holen, sondern auch positive Eingriffe in verlotterte, durch natürliche oder menschliche Eingriffe geschädigte Gerinne sind nachzulesen. Über Kosten und rechtliche Voraussetzungen muß man sich infolge anderer Preise und der deutschen, bzw. bayerischen Rechtsvorschriften anderswo Rat holen, aber es ist hier ein wirklich praktischer Ratgeber für Fischwasserbewirtschaftler, Gutachter und Wasserbauämter in unsere Hand gegeben. Leider ist die Bildqualität oft mangelhaft.

Dr. H.

ZOBODAT - www.zobodat.at

Zoologisch-Botanische Datenbank/Zoological-Botanical Database

Digitale Literatur/Digital Literature

Zeitschrift/Journal: [Österreichs Fischerei](#)

Jahr/Year: 1971

Band/Volume: [24](#)

Autor(en)/Author(s): Meyer Victor

Artikel/Article: [Fisch - das gesunde Lebensmittel 139-141](#)