

Gesund und delikat:

## Fische – von Forelle bis Sushi

Fische sind nicht nur reich an leicht verdaulichem Eiweiss, sondern enthalten auch viele Vitalstoffe. Besonders wertvoll für Diabetiker sind die Omega-3-Fettsäuren, da sie das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Arteriosklerose senken.

Es gibt Leute, die mögen Fisch. Andere wissen, wie gesund Fische sind, haben ihn aber aus ihrem Speiseplan verbannt – sei es, dass «Fisch» unliebsame Erinnerungen weckt an den Geruch von ranzigem

Lebertran oder mühsames Entgräten von Weissfischen. Ein neuer Anlauf lohnt sich, denn Fisch – vorausgesetzt, er ist frisch (s. Tabelle) – ist nicht nur gesund, sondern delikat und bekömmlich.

Wann sind Fische frisch?		
	frische Fische	alte Fische
<b>Augen</b>	klar, hervorstehend, prall, glänzend, Hornhaut durchsichtig	trüb, eingesunken, milchige Hornhaut
<b>Kiemer</b>	rosa, leuchtend	gelblich, grau, verklebt
<b>Geruch</b>	unauffällig, nach Meerwasser	kräftig nach Fisch riechend
<b>Haut</b>	glänzende Farbe	matte Farbe
<b>Fleisch</b>	fest, elastisch, glatte Schnittfläche	raue, griessartige Schnittfläche

Alternative: tiefgekühlte Ware.



### TIPP

Fische unter frischem Wasser waschen. 10 Minuten in Zitronensaft oder Essig einlegen macht das Fleisch zarter.

### Omega-3-Fettsäuren

Fisch ist nicht nur ein wichtiger Lieferant von hochwertigem Eiweiss; er enthält auch wertvolle Vitalstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe. Ein- bis dreimal pro Woche ist Fisch als Hauptmahlzeit empfehlenswert. Auf fette Süswasserfische wie Aal oder Karpfen sollten Sie allerdings verzichten; hingegen sind fettreiche Meerwasserfische wie Lachs, Hering oder Makrele günstig, weil sie wichtige essenzielle Fettsäuren in hohen Mengen enthalten: die sogenannten Omega-3-

Fettsäuren. Diese mehrfach ungesättigten Fettsäuren wirken nicht nur blutdrucknormalisierend, sondern sie senken das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Arteriosklerose, wie mehrere Studien gezeigt haben; damit können sie auch Folgeerkrankungen des Diabetes entgegenwirken.

### Forelle

Forellen sind in Schweizer Fließgewässern weit verbreitet machen dort rund 70 Prozent der Fänge aus. Neben der Bachforelle sind die See- und Regenbogenforelle bei uns heimisch. Ihr Fleisch ist fettarm, zart und fein im Geschmack und die Gräte lassen sich leicht entfernen. Forellen eignen sich fast für alle Zubereitungsarten; nährwertschonend und fettarm sind das Kochen im Sud (Forelle blau), Fisch aus dem Backofen (Fisch mit Kräutern, Gewürzen und Gemüse in Alufolie einwickeln oder in einen Bratschlauch geben), Grillieren (Fisch in Alufolie einwickeln oder in Grillschale geben), Dämpfen und Dünsten.

### Sushi

Sushi liegt im Trend. Das alte Schriftzeichen für Sushi besteht aus den Piktogrammen für «Fisch» (links) und «Delikatesse» (rechts). Obwohl für diese Delikatesse heute eine Vielzahl von Meeresfrüchten oder Gemüse verwendet wird, denken wir bei «Sushi» zuerst an rohen (Meer-)Fisch. Zwei Zubereitungsarten fallen auf: *Nigri-Sushi*, bei dem der Reis



in der Hand geformt und beispielsweise mit Thunfisch belegt wird, sowie die in Seetangblätter gerollten *Maki-Sushi*. Sushi ist sättigend und, verglichen mit Fast-food, gleichwohl kalorienarm: 100 g Nigri-Sushi mit Thunfisch enthält bedeutend weniger Kalorien – dafür wertvollere Nährstoffe – als die gleiche Menge Pizza, Wurst mit Brot oder Brathähnchen.

jl ■

### Fische/Meeresfrüchte

	Eiweiss-Wert (g für 10g Eiweiss)	Energiegehalt kcal/100g	Eiweiss g/100g	Fett g/100g	Ω-3-Fettsäuren mg/100g	Cholesterin mg/100g
Thunfisch	46.5	225	21.5	15.5	3995	133
Hering	55.0	233	18.2	17.8	3976	77
Lachs	50.3	202	19.9	13.6	3311	44
Makrele	53.5	181	18.7	11.9	2040	76
Forelle	51.3	102	19.5	2.7	707	56
Egli/Barsch	54.3	80	18.4	0.8	183	72
Tintenfisch	62.1	72	16.1	0.9	1158	148
Flusskrebs	66.7	64	15.0	0.47	65	158

Quellen: [www.sfk-online.net](http://www.sfk-online.net) und [1www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp](http://1www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp)

## TIPP

Bei erhöhten Blutfettwerten empfiehlt es sich, auf Krustentiere wie Krebse, Hummer oder Muscheln zu verzichten, da sie verhältnismässig viel Cholesterin enthalten.

Adressen für mehr Informationen  
[www.sushi-tsu.de](http://www.sushi-tsu.de)  
[www.fai-sushi.com](http://www.fai-sushi.com)  
[www.fischinfo.de](http://www.fischinfo.de)

## Kochrezept für Geniesser

# Nigri-Sushi

### Zutaten für 4 Personen:

300g Thunfisch oder Lachs  
(so frisch wie möglich!)

500ml (= 2 Tassen)  
Rundkornreis, ev. Milchreis

Würzmischung:  
2EL Zucker und 2TL Salz in 8EL  
japanischem Reisessig auflösen

Wasabi  
(japanischer Meerrettich, in Tube)  
eingelegter Ingwer

### Zubereitung:

Reis waschen, bis das Waschwasser klar ist. Wasser abgiessen, Reis in Kochtopf mit 2 Tassen Wasser geben und 30 Minuten stehen lassen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen; auf kleinem Feuer 15 Minuten ausquellen lassen, bis keine Flüssigkeit mehr sichtbar ist. Topf vom Feuer nehmen und 10 Minuten auskühlen lassen. Reis in grosse Schüssel geben, Würzmischung sorgfältig mit Holzgabel unterrühren – vorzugsweise durch Zufächern von Luft – bis der Reis kalt und glänzend ist.

Fisch mit scharfem Messer in höchstens 3 mm dicke, ca. 5 cm lange und 3 cm breite Stücke schneiden.

Hände anfeuchten; in eine Hand wenig Reis geben, leicht in Form drücken, Fischstück drauflegen und um den Reis formen (nicht pressen).

*Anrichten:* Sushi-Häppchen werden immer zu zweit, viert oder mehr serviert.

*Essen:* Wenig (scharf!) japanische Meerrettich (Wasabi) in Sojasauce verrühren. Sushi mit der Belagseite eintauchen und geniessen.

Zwischen den einzelnen Häppchen ein Ingwerstück zum Neutralisieren essen. Zu Sushi passt Grüntee vorzüglich.

jl ■

