

# Fisch am Tisch



FOTO: © ISTOCK - WIKTORY

Nicht alle mögen ihn. Trotzdem ist Fisch eines der wichtigsten und gesündesten Nahrungsmittel weltweit. Stimmen Qualität und Herkunft, ist Fisch durchaus zukunftstauglich. Schnell und einfach zubereitet, haben auch Kochmuffel Freude am vielseitigen Flossenträger.

■ TEXT: MAG. BRIGITTE HAIDEN

**G**eschmacklich ist Fisch bekanntlich nicht jedermanns Sache. Manche mögen ihn einfach nicht. Umso erfreulicher ist es für Fischliebhaber, oder die es noch werden wollen, dass das Angebot hochwertiger Fischprodukte immer vielfältiger wird. Etliche Supermärkte bieten umfangreiche Frischfischtheken, innovative Selbstvermarkter warten mit regionalen Spitzenprodukten auf und in den Fischhandlungen trifft man auf Spezialitäten aus allen Meeren, inklusive bester Beratung und Service. Und auch Tiefkühlfish ist generell besser als sein Ruf.

Fisch beschränkt sich somit längst nicht mehr auf Fischstäbchen, Weihnachtskarpfen und Sushi. Der Trend geht eindeutig in Richtung öfters Fisch, und das auch unter der Woche. Bevorzugt leicht, schnell und gesund zubereitet. Im Ganzen oder küchenfertig geschuppt, entgrätet und portioniert, frisch oder tiefgekühlt. Es wird pochiert, gedämpft, gebraten und gegrillt, mit Kräutern und Gewürzen verfeinert oder einfach mit Kartoffelbeilage und Zitronenscheibe klassisch garniert. Und auch Kinder können kulinarischen Gefallen am Flossentier finden. Statistisch gesehen essen wir durchschnittlich

acht Kilogramm Fisch pro Person und Jahr, das ist bereits etwas mehr als noch vor 20 Jahren. Aus gesundheitlicher Sicht könnten wir aber alle noch wortwörtlich eine Portion drauf legen. Die Empfehlung lautet ein bis zwei Portionen oder 200 bis 300 Gramm Fisch pro Woche.

## NÄHRSTOFFGEHALT VARIERT

Welche Nährstoffe ein Fisch liefert, hängt immer von Art und Herkunft ab: Generell gilt Fisch aufgrund seiner Zusammensetzung und Dichte an Nährstoffen als äußerst gesund. Außerdem weist sein

Muskelfleisch als Wasserlebewesen kaum Bindegewebe auf. Das ermöglicht eine minutenschnelle Zubereitung und macht seine sehr gute Verdaulichkeit aus. Sein hoher Eiweißanteil von 15 bis etwa 20 Prozent liefert alle vom Körper benötigten Aminosäuren. Je nach Art und Herkunft des Fisches unterscheiden sich jedoch die Gehalte spezifischer Nährstoffe, wie Jod, Selen, Vitamin D und langkettiger essenzieller Omega-3-Fettsäuren EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosa-hexaensäure).

#### Jod

Das für die Schilddrüse wichtige Jod findet sich beispielsweise nur in Meeresfischen. Süßwasserfische enthalten höchstens Spuren davon. Eine 150-Gramm-Portion Seelachs oder Scholle deckt bereits einen Tagesbedarf an Jod.

#### Selen

Im Gegensatz zu Jod kommt Selen in relevanter Menge in fast allen Fischen vor. Dieser Baustein vieler wichtiger Enzyme wirkt auch als antioxidatives Spurenelement. Es gilt darüber hinaus als aktiver Schutzfaktor gegen Krebserkrankungen.

#### Omega-3-Fettsäuren

Nicht jeder Fisch liefert automatisch reichlich Omega-3. Oft lauten Empfehlungen zur Aufnahme nur: Essen Sie Fisch! Übersehen wird dabei, dass nicht jeder Fisch ein guter Lieferant dafür ist. Hohe Gehalte finden sich nur in Seefischen der kalten Meere. Dazu gehören viele gängige Sorten wie Lachs, Makrele, Hering. Aber auch Sardine und Tunfisch aus kalten Gewässern enthalten viele Omega-3-Fettsäuren. Selbst wenn sie aus der Dose kommen. Die beliebten Arten Scholle, Kabeljau oder Seehecht gehören hingegen zu den Magerfischen und enthalten generell sehr wenig Fett. Ebenso finden sich in Süßwasserfischen nur geringe Mengen dieser speziellen Fettsäuren. Eine einzigartige Ausnahme bildet hier der österreichische Seesaibling („Alpenlachs“), der aufgrund einer spezieller Fütterungs- und Haltungweise besonders viel EPA und DHA liefert.

Mengenmäßig sollten wir rund 0,5 bis ein Gramm EPA und DHA täglich zu uns zu nehmen. Umgelegt auf Fischportionen sind das die wöchentlich empfohlenen ein bis zwei Portionen. Für diejenigen, die

sich für Fisch wenig begeistern können, leisten geschmacksneutrale Fischölkapseln als Nahrungsergänzung gute Dienste.

#### Vitamin D

Zu guter Letzt ist in Sachen gesunder Fisch noch Vitamin D zu nennen. Fetter Fisch, und in diesem Fall unabhängig davon, ob aus Süß- oder Salzwasser, stellt hier eine der wenigen wirklich guten Nahrungsquellen dar.

#### HERKUNFT & SCHADSTOFFE

So gesund Fisch auch ist, so ist es ebenfalls eine Tatsache, dass er je nach Art und Herkunft mehr oder weniger mit Schadstoffen belastet sein kann. Vor allem mit Schwermetallen, Dioxinen und zunehmend auch mit Mikroplastik. Wissen-

„ Der hohe Eiweißanteil von 15 bis 20 Prozent liefert alle vom Körper benötigten Aminosäuren. Hinzu kommen spezifische Nährstoffe, wie Jod, Selen, Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren. “

schaftliche Risiko-Nutzen-Bewertungen haben jedoch gezeigt, dass die Vorteile des Fischgenusses mögliche Nachteile durch Schadstoffe deutlich überwiegen und ein genereller Verzicht daher weder notwendig noch sinnvoll wäre. Lediglich Frauen mit Kinderwunsch, Schwangere, Stillende und Kleinkinder sollen auf besonders belastete Arten, wie z. B. Schwertfisch, Hai, Ziegelbarsch, Albacore-Tunfisch, Königsmakrelen, Heilbutt oder auch Hecht, verzichten.

Gütezeichen und Einkaufsratgeber sind wichtige Orientierungshilfen, wenn es um nachhaltigen Fischeinkauf geht. Angesichts überfischter Meere und diverser antibiotikaverseuchter Fischfarmen verursacht unser Gusto auf Fischprodukte uns oft schon ein schlechtes Gewissen.

Gütezeichen und Fischeinkaufsratgeber bekannter Umweltschutzorganisationen (WWF, Greenpeace) zeigen, wie Fischkonsum auch nachhaltig sein kann. Denn bei vielen Arten kommt es vor allem auf →



FOTO: © PRINTTEMPS - ADOBE STOCK

#### SCHNELLE, UNKOMPLIZIERTE ZUBEREITUNG

Zu den großen Pluspunkten von Fisch gehören sicherlich seine unendlich vielen und schnellen Zubereitungsmöglichkeiten. Natürlich kann man mit zwei Stunden Vorbereitungszeit einen „Loup de Mer in Salzkruste“ servieren. Wirklich alltagstauglich sind aber Tiefkühlprodukte, portionierte Filets und Karbonadenstücke.

- Tiefkühlfish sollte man vor der Zubereitung nie auftauen, sondern nur kurz unter kaltem Wasser abspülen, um anhaftendes Eis zu entfernen. Danach mit Küchenrolle trockentupfen.
- Fisch nach Vorliebe mit etwas Zitronen säuern.
- Salzen immer erst direkt vor der Zubereitung, sonst verliert das Fleisch zu viel Flüssigkeit.
- Beim Braten und Grillen mit Hitze sehr vorsichtig umgehen, um ein Verbrennen, Austrocknen und auch ein Austreten von Eiweiß zu verhindern.
- Gart man zu lange, zerfällt das Fleisch leicht. Je nach Stückgröße bewegen sich Garzeiten zwischen fünf und 15 Minuten.
- Da viele Fische ein sehr zartes Eigenaroma haben, sollte man mit Gewürzen und Kräutern eher sparsam sein und auch bei Beilagen und Saucen Milde walten lassen. Salz, aromatischer Pfeffer und ein Hauch Knoblauch sind die Klassiker und reichen oft schon aus.
- Neben Dill, Estragon, Salbei, Thymian und Fenchel kommt auch gerne Petersil zum Einsatz. Kräuter bei Fisch am besten frisch verwenden und nicht zu lange mitgaren, da sie sonst zu sehr an Aroma verlieren. Grundsätzlich gilt: Je kräftiger die Zubereitungsart, desto kräftiger darf auch die Würzung sein.

das jeweilige Fanggebiet und die Fangpraktik an.

- Das weltweit bekannteste Zeichen ist das seit 20 Jahren bestehende blau-weiße MSC-Zeichen (Marine Stewardship Council). Es ist bereits in über 100 Ländern vertreten und kennzeichnet Fische und Meeresfrüchte aus nachhaltigem Wildfang. Hierfür werden nur ausreichend große Bestände mit speziell schonenden Fangmethoden befischt.
- Seit 2011 gibt es für Fisch aus Aquakulturen, also Fischfarmen, das türkis-weiße ASC-Zeichen (Aquaculture Stewardship Council) für Nachhaltigkeit. Hier gelten strengere Auflagen für den Einsatz von Antibiotika, die Futterqualität und die Besatzdichte mit Tieren.
- Bei Tunfisch gilt es, nach delfinfreundlichen gekennzeichneten Produkten Ausschau zu halten. Oder man entscheidet sich für Tunfisch, der mit der Leine gefangen wurde. Damit kann man sicher gehen, dass beim Fischfang keine Delfine zu Schaden gekommen sind.
- Regionaler Bio-Fisch und Wildfang aus heimischen Gewässern sind für Mensch und Umwelt auf jeden Fall die beste Wahl. Haben Sie gewusst, dass in Österreich in über 40 Seen, zahlreichen Flüssen und in traditionsreicher Teichwirtschaft kommerziell gefischt wird? Rund fünf Prozent unserer Konsumfische stammen derzeit aus heimischen



Österreichs Seesaibling („Alpenlachs“) liefert wertvolle Omega-3-Fettsäuren.

Gewässern oder Zuchten. Hier spricht alles für eine regionale Herkunft: beste Qualität, kurze Transportwege, regionale Wertschöpfung und vor allem ein aktiver Beitrag zu Nachhaltigkeit und Ernährungssouveränität.

### FISCHKAUF IST VERTRAUENSACHE

Bekannte heimische Arten wie Forelle, Karpfen, Zander und Saibling sind in vielen Supermärkten frisch erhältlich. Oft allerdings nur aus Italien, der Türkei oder Osteuropa. Sehr aktuell unter den heimischen Fischen ist der schmackhafte und preisgünstige Wels. Weniger verbreitete Arten wie Barsch, Huchen, Felchen, Schleie, Brachse und Aal findet man überwiegend auf regionalen Märkten, beim Ab-Hof oder kann sie im Restaurant genießen. Eine feine Auswahl an regionalen Fischarten bieten auch die Österreichischen Genussregionen: Yppstaler Forelle, Neuseesiedlersee Fische, Waldviertler Karpfen, Ausseerland Saibling & Forelle, Salzkammergut Wildfangfisch und der Kärntner Laxn sind hier Vertreter und machen Lust auf regionalen Fischgenuss.

Ist Fisch als Biofisch zertifiziert, stammt er immer aus Zucht und trägt das für alle Bioprodukte gültige grüne

Biozeichen. In Österreich ist seit rund 20 Jahren die ARGE-Biofisch der wichtigste Zusammenschluss österreichischer Biofischzüchter (blau-grünes ARGE-Biofisch-Zeichen).

### QUALITÄT IST ERKENNBAR!

Fisch verlangt als sehr leicht verderbliches Lebensmittel entlang der gesamten Verarbeitungskette penibelste Hygiene und Kühlung. Wichtig ist auch das gute Durcherhitzen bei der Zubereitung, um Salmonellen keine Chance zu geben.

Anhand einiger Merkmale kann jeder Konsument sehr leicht frischen Fisch erkennen:

- Fisch darf niemals wirklich nach Fisch riechen. Der Geruch sollte vielmehr so neutral wie möglich sein und an das Gewässer, aus dem der Fisch stammt, erinnern.
- Bei ganzen Fischen sollen die Augen klar und prall sein, das Fleisch auf Dauendruck sich rasch rückformen, die Kiementaschen rot und die Haut feucht und nicht schmierig sein.
- Filets sollen fest und nicht ausgetrocknet sein.

### MIT ODER OHNE GRÄTEN?

So mancher verzichtet aus Angst vor möglichen Gräten auf Fisch. Besonders bei Kindern ist das ein heikles Thema. Hier greift man am besten zu bereits entgräteten Filets und verarbeiteten Fischprodukten. Nur wenige und weiche Gräten haben Welsarten, zu denen auch der als „Billigfisch“ bekannte Pangasius zählt. Bei anderen Arten, wie Makrele oder Lachs, lassen sich Gräten mit etwas Geschick gut entfernen. Hierzu findet man in einschlägigen Anleitungen allerlei Tipps und Tricks. Wer unsicher ist, geht am besten grätenreichen Arten, wie Hecht, Karpfen und Barsch, aus dem Weg.

Jene Menschen, die von einer Histaminunverträglichkeit betroffen sind, müssen nicht immer um Fisch einen großen Bogen machen. Absolut fangfrischer Fisch oder auch „schiffgefrorene“ Qualität, wie man sie in guten Fischhandlungen nachfragen kann, enthält erfreulicherweise so gut wie kein Histamin, da sich Histamin erst durch den Eiweißabbau nach dem Fang bildet. ♦



FOTO: © VICHHEB1 - ADORBE STOCK

Besonders schmackhaft und bekömmlich: Yppstaler Forelle als Filet zubereitet.