

Fisch für Einsteiger

„Meine Tochter mag keinen Fisch“ oder: „Fischstäbchen und Fischfrikadellen sind ok, aber sonst isst mein Mann keinen Fisch“. Bestimmt haben Sie solche Einwände schon gehört, als Sie in der Beratung auf Fisch zu sprechen kamen. Dieser mag noch so reich an Jod sein, leicht verdauliches Eiweiß und gute Fette liefern – an Fisch scheiden sich die Geister.

Echte Abneigungen und ökologische Überlegungen sind natürlich zu respektieren. Man kann auch ohne Fisch gut essen. Aber was ist mit den Klienten, die sich aufgrund von Vorurteilen noch nicht so recht an den Fisch herangetraut haben und deshalb noch nicht auf den Geschmack gekommen sind?

Hier lässt sich ein wenig in die Trickkiste greifen: So ist Tilapia (Buntbarsch) ein guter „Einsteigerfisch“. Er schmeckt nicht sehr „fischig“, sondern mild und relativ süß und sein Fleisch ist weich, ohne beim Garen zu zerfallen. Er gehört zu den besonders mageren Fischen. Eine Variante für Anfänger: Filets mit Pfeffer und Salz würzen, in etwas Mehl wenden und in Rapsöl braten.

Paniertes Seelachsfilet kann Fischstäbchen-Liebhabern den Weg zum „richtigen Fisch“ ebnen. Auch die Scholle lässt sich ähnlich wie ein Schnitzel panieren, braten und mit Zitronenachteln servieren. Aus Schollenfilets lässt sich sogar ein Cordon bleu zaubern: Jeweils zwischen zwei Filets eine Scheibe Schinken und eine Scheibe Käse legen, mit Zahnstochern zusammenstecken, panieren und braten. Das mag bei „echten“ Fischessern ein Kopfschütteln hervorrufen, Fleischliebhabern kann es jedoch den Einstieg erleichtern. Gebratene Thunfisch-Steaks erinnern übrigens an Kalbfleisch und sind auch einen Versuch wert.

Ist der „Einstieg“ geglückt, lässt sich der ehemalige Fischmuffel vielleicht mit einer Fisch-Gemüse-Pfanne mit Kokosmilch oder einem asiatischen Gericht mit mildem Fisch und Curry locken. Fortgeschrittene werden erkennen, dass die verschiedenen Zubereitungsarten wie Kochen, Dünsten, Backen und Grillen fast jedem Geschmack etwas bieten. Außerdem ist der Umgang mit Fisch in der Küche gar nicht so schwer, wenn man bewusst einkauft und auf Frische achtet. ■

UNSERE EXPERTIN

Ruth Rösch

ist Diplom-Oecotrophologin, Dozentin und Fachautorin. Sie ist in der Verbraucheraufklärung, Ernährungsbildung und Multiplikatorenfortbildung tätig.

Dipl. oec. troph Ruth Rösch
Kopernikusstraße 38
40223 Düsseldorf

www.m.fachinfo-ernaehrung.de
roesch@fachinfo-ernaehrung.de



Fisch – Darf's ein bisschen mehr sein?

Der hohe ernährungsphysiologische Wert von Fisch ist unbestritten. Doch das liefert kein sonderlich überzeugendes Argument in der Beratungspraxis für den regelmäßigen Verzehr dieser Lebensmittelgruppe. Vielmehr hängt die Entscheidung für oder gegen eine Fischmahlzeit für viele Menschen eher von geschmacklichen Faktoren ab. Auch die Belastung mit Schwermetallen ist oft ein Argument. Dazu gesellt sich fehlendes Wissen zu Bezugsquellen vor Ort aus nachhaltiger und ökologischer Fischerei – wichtiges Auswahlkriterium für frischen, hochwertigen Fisch – und zur einfachen, schmackhaften Zubereitung von Fischgerichten.

Klienten genau dieses fehlende Wissen direkt in der Beratung mitzuliefern kann daher wesentlich effektiver sein als den hohen Nährwert von Fisch anzupreisen. Konkret heißt das, Adressen von Geschäften vor Ort mit gutem, frischem Fisch, zusammen mit kurz und knapp beschriebenen Auswahlkriterien für den Kauf und einige schmackhafte Rezepte auf einem Infoblatt zusammenzustellen und weiterzugeben. Ergänzend dazu können Broschüren sowie zwei oder drei gute Links im Netz zu weiteren Informationen und Fischrezepten empfohlen werden.

Darüber hinaus kann das Argument der guten Verträglichkeit von Fisch locken, gerade auch im Vergleich zu anderen fleischlosen Quellen für hochwertiges Eiweiß wie Hülsenfrüchte, Soja, Milch und Milchprodukte. Auch nach der chinesischen Medizin haben viele der bei uns häufig verzehrten Fischarten wie Lachs, Hering, Forelle und Thunfisch eine stärkende, verdau-

ungsfördernde Wirkung. Sie kräftigen zudem die Nieren. Diese stehen neben ihrer Funktion im Wasserhaushalt insbesondere für die körperliche Grundkonstitution und Stärke sowie für Wachstum, Reproduktion und Altern. Fisch kann demnach in jedem Lebensalter zu körperlicher Balance, Kraft, Stabilität und Gesundheit beitragen.

Für all diejenigen, die sich bislang noch nicht so recht mit Fischgerichten anfreunden konnten, könnte das ein zusätzlicher Anreiz sein, sich doch einmal auf den Weg in das nächste Fischgeschäft zu machen. ■

UNSERE EXPERTIN

Dr. Antonie Danz

ist Ernährungswissenschaftlerin, Master of Science (USA) und Personal Coach (DVNLP). Seit 25 Jahren ist sie als Ernährungsexpertin mit den Themenschwerpunkten Frauengesundheit, Chinesische Medizin und Resilienz in Köln tätig.

info@a-danz.de
www.antonie-danz.de



Foto: © Rüdiger Lobitz, BLE

Mehr Fisch auf den Tisch!



„Ein- bis zweimal pro Woche Fisch“, so lautet die Empfehlung der DGE. Selbst Menschen, die gerne Fisch essen, schaffen das oft nicht, weil frischer Fisch frühestens einen Tag vor der Zubereitung gekauft werden darf; weil nachhaltig gefangener Fisch seinen Preis hat; weil Bratfisch aus der Pfanne zwar köstlich schmeckt, aber im ganzen Haus zu riechen ist.

Einfacher wird es, wenn Fisch in seiner ganzen Bandbreite und zu verschiedenen Mahlzeiten auf den Tisch kommt. Dann sorgen Fischerzeugnisse für Abwechslung:

- Hering in Tomatensoße oder Forellen- und Makrelenfilets schmecken sogar auf Vollkornbrot.

- Räucherlachs passt gut zu knusprigem Baguette oder Toast.
- Thunfisch ist eine leckere Zutat für (selbst gemachte) „Pizza Tonno“.
- Kurz gebratener Lachs krönt als Topping den bunten Salat.
- Patties aus Fisch sind eine gute Alternative für „Ham“Burger.

Fischerzeugnisse haben zudem den Vorteil, dass sie gut zu bevorraten und so immer zur Hand sind. Das gilt auch für Tiefkühlfisch. Der ist praktisch, wenn die Zeit nicht für den Gang zur Fischtheke oder zum Fischhändler reicht. Hier empfehlen sich Fischfilets „natur“, die jeder selbst nach Geschmack zubereitet und die nicht zur Hälfte aus Panade oder Soße bestehen. Zum Auftauen wandern sie entweder zwölf Stunden vor der Zubereitung aus dem Tiefkühlfach in den Kühlschrank. Kurzentschlossene tauen sie etwa eine Stunde im kalten Wasserbad auf.

Aber natürlich sind hin und wieder auch Fischstäbchen oder „Schlemmerfilets“ erlaubt. Besonders Kinder lassen sich so gut zum Fischessen motivieren. Gelegentlich ersetzt man die Fischstäbchen einfach durch frischen Fisch, der in Streifen geschnitten selbst paniert wird. Der kommt im Idealfall genauso gut an! ■

Detektivarbeit: Rote Haut, Jucken und Hitzewallungen nach Fisch

Der Verzehr von Fisch und Meeresfrüchten kann unerwünschte Wirkungen haben, von juckender oder geröteter Haut über Hitzewallungen bis hin zu Durchfall oder Kreislaufproblemen. Das Eiweiß von Fisch und Meeresfrüchten ist sehr labil. Wird die Kühlkette zwischen Fang und Verzehr unterbrochen, können bei der Zersetzung des Proteins extrem hohe Mengen Histamin entstehen. Der Gehalt kann so hoch sein, dass sogar Menschen, die nicht histaminintolerant sind, heftige Reaktionen zeigen.

Wer häufiger leichte Reaktionen nach dem Verzehr von frischem Fisch bei sich bemerkt, kann Ursachenforschung betreiben: Entstanden hohe Histaminmengen durch unzureichende Kühlung oder Überschreiten des Mindesthaltbarkeitsdatums? Oder treten auch Beschwerden nach dem Verzehr von Tomatensoße, geräuchertem Schinken oder Sauerkraut auf?

Im ersten Fall die Ursache des Fischverderbs für die Zukunft abstellen: andere Einkaufsquelle, während

des Transports den frischen Fisch mit Kühlakku in einer Kühltasche kühl halten oder zügige Zubereitung und Verzehr nach dem Einkauf.

Treten Reaktionen auch nach dem Genuss der pflanzlichen und anderen, lange gereiften tierischen Lebensmittel auf, besteht der Verdacht auf Histaminintoleranz. Mit dieser Diagnose auf der ärztlichen Zuweisung sind zertifizierte Ernährungsfachkräfte die richtige Anlaufstelle. Sie beraten, wie eine den Nährstoffbedarf deckende Ernährung so möglich ist, dass die individuelle Toleranzschwelle für Histamin nicht überschritten wird.

Darf der Betroffene trotz Histaminintoleranz Fisch essen? In der Regel ja: Tiefgekühlter Fisch natur, der zügig aufgetaut, erhitzt und verzehrt wird, ist in der Regel verträglich. Auch nur geringe Mengen geräucherter Lachs oder Fischkonserven dagegen nicht. ■

Weitere Informationen:

- Artikel „Fisch als Lebensmittel“ in dieser Ausgabe ab Seite 114
- Broschüre „Fisch und Fischerzeugnisse“, Bestell-Nr. 1001, www.ble-medianservice.de
- BMEL-Broschüre „Kompass Ernährung“, www.in-form.de/materialien/kompass-ernaehrung/fisch-gesund-und-lecker
- www.in-form.de/rezepte/mit-fisch, www.bzfe.de/inhalt/fisch-1808.html

UNSERE EXPERTIN

Gabriela Freitag-Ziegler

Diplom-Oecotrophologin und freie Texterin. Auf ihrem Blog schreibt sie regelmäßig über Ernährungs- und Lebensmittelthemen und veröffentlicht praktische Tipps und Rezepte.

www.freitag-ziegler.de
freitag-ziegler@t-online.de



UNSERE EXPERTIN

Ruth Rieckmann

Die VDOe-zertifizierte Ernährungsberaterin arbeitet in einer Praxis für Chinesische Medizin in Bonn und integriert Ernährungswissenschaft, Diätetik der Chinesischen Medizin und klientenzentrierte Gesprächsführung.

kontakt@ruthriemann.de
www.ruthriemann.de

