

Süßwasserfisch – gesund und lecker

Regenbogenforelle



Bachforelle



Bachsaibling



Spiegelkarpfen



Schleie



Wels/Waller



Wir haben in unseren Gewässern eine enorme Auswahl an heimischen Süßwasserfischen, die in vielfältigster Weise schmackhaft zubereitet werden können. Alle sind mit ihren gesundheitsfördernden und hochwertigen Inhaltsstoffen für die menschliche Ernährung hervorragend geeignet. Eine ausgewogene, gesunde Ernährung beinhaltet mindestens ein bis zwei Fischmahlzeiten pro Woche.

Frische Forellen und Saiblinge



Gebackener Karpfen



Renken als „Steckerlfisch“



Was macht den Fisch so wertvoll?

- Eiweiß mit hoher biologischer Wertigkeit (essentielle Aminosäuren) und ausgewogener Zusammensetzung
- Fischfett mit seinem hohen Anteil an hochwertigen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren, insbesondere den Omega-3-Fettsäuren
- Wichtige Vitamine (v. a. die Vitamine D, B₆, B₁₂ und Niacin) und Mineralstoffe. Fisch ist arm an Natrium und damit für kochsalzarme Speisenzubereitung geeignet
- Geringe Anteile an Bindegewebe, damit leicht verdaulich und als diätetisches Lebensmittel auch für ältere Personen geeignet

Gilt das auch für Süßwasserfische?

- Aufgrund des höheren Jodgehaltes sind Meeresfische sehr wertvoll für die Ernährung, aber auch Süßwasserfische weisen alle übrigen gesundheitsfördernden Nähr- und Wirkstoffe auf, die zum Wohlbefinden des Menschen beitragen
- Weitere Pluspunkte: die Frische und hohe Qualität regionaler Süßwasserfische, am besten frisch aus Teich, Fluss oder See, ohne lange Transportwege

Renke/Felchen



Hecht



Zander

