

## Die Vielfalt des Wassers

**Fisch und Fischereierzeugnisse erfreuen sich in Deutschland trotz steigender Preise immer größerer Beliebtheit. Zu Fisch und Fischereierzeugnissen zählen auch Krebse und Weichtiere (Muscheln, Tintenfische und Schnecken) sowie Algen. Viele Fischarten sind durch Überfischung vom Aussterben bedroht.**



Fisch und Fischereierzeugnisse erfreuen sich in Deutschland trotz steigender Preise immer größerer Beliebtheit. Zu Fisch und Fischereierzeugnissen zählen auch Krebse und Weichtiere (Muscheln, Tintenfische und Schnecken) sowie Algen. Viele Fischarten sind durch Überfischung vom Aussterben bedroht. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, kauft nur Fische mit dem blauen Siegel des "Marine Stewardship Council" oder Bioqualität - dann ist nachhaltige und schonende Fischerei garantiert.

## Fische versorgen den Körper mit wichtigen Nährstoffen

Fische sind nicht nur lecker, sie versorgen den Körper obendrein mit wichtigen Nährstoffen wie Eiweiß, Omega-3-Fettsäuren, Vitaminen und Mineralstoffen, vor allem Jod. Die Fettsäuren im Fisch sind gut für Herz, Gehirn und Immunsystem. Fische, Krusten- und Schalentiere weisen zum Teil hohe Gehalte an den fettlöslichen Vitaminen A und D auf, liefern aber auch reichlich B-Vitamine. Fische und Muscheln verderben leicht aufgrund ihrer besonderen Eiweißzusammensetzung. Daher sollten sie nach dem Kauf möglichst schnell zubereitet und gegessen werden.



## Fischverzehr - das Fischbesteck darf nicht fehlen

Da Fisch über ein zartes Fleisch verfügt, das sich leicht zerteilen lässt, wird er stilecht und korrekt mit einem speziellen Fischbesteck verzehrt. Fehlt ein solches Besteck, dann kann auf zwei Gabeln zurückgegriffen werden. Das Besteck besteht aus Fischgabel und Fischmesser, wobei die Klinge des Messers nicht scharf und so geformt ist, dass ein Linkshänder es nicht benutzen kann. Er hat die Möglichkeit den Fisch mit der rechten Hand zu tranchieren, oder auf die zweite Gabel, die eventuell für den Fleischgang vorgesehen ist, zurückzugreifen. Bezüglich des Fischbestecks macht der Aal eine Ausnahme. Um ihn in mundgerechte Stücke zu bekommen, darf er mit einem scharfen Messer zerteilt werden.

**Veröffentlicht von Gourmet Magazin**

Gourmet Magazin | Mike Aßmann & Dirk Heß GbR  
Bleichstraße 77 A | 33607 Bielefeld | Deutschland  
+49 (0)521-58497757 | [info@gourmet-magazin.de](mailto:info@gourmet-magazin.de) | [www.gourmet-magazin.de](http://www.gourmet-magazin.de)