

Was macht Fisch so wertvoll?

- Fisch besteht zu großen Teilen aus Eiweißen mit hoher biologischer Wertigkeit und ausgewogener Zusammensetzung. Die essentiellen (unentbehrlichen) Aminosäuren liegen in Konzentrationen vor, die die Deckung des Tagesbedarfs mit einer Portion Fisch erlauben.
- Das Fischfett mit seinem hohen Anteil an hochwertigen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist außerordentlich wertvoll. Insbesondere den Omega-3-Fettsäuren werden viele positive Eigenschaften zugesprochen, vor allem zur Vermeidung von Herz- und Kreislauferkrankungen.
- Im Fisch liegen außerdem wichtige Vitamine und Mineralstoffe vor. Vor allem die Vitamine D, B₃, B₆ und B₁₂ kommen in sehr großen Mengen vor. Gerade bei jüngeren Menschen im Wachstum, aber auch bei älteren Menschen ist eine ausreichende Versorgung mit diesen Vitaminen sehr wichtig. Fisch ist zudem arm an Natrium und damit für kochsalzarme Speisenzubereitung geeignet.
- Daneben enthält Fisch geringe Anteile an Bindegewebe, ist damit leicht verdaulich und als diätetisches Lebensmittel für Jung und Alt 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.

Analysen der Fettsäuremuster verschiedenster Fischarten aus Aquakultur und Wildfang zeigen auch bei Süßwasserfischen eine hervorragende Ausstattung mit hochwertigen Fettsäuren. So weisen Forellen und Karpfen einen hohen Anteil von mehr als drei Viertel ungesättigter Fettsäuren auf.

In einer Reihe von Versuchen, die von Mitarbeitern des Instituts für Fischerei in den letzten zwei Jahrzehnten durchgeführt bzw. begleitet wurden, wurden Fettsäuremuster von Süßwasserfischen analysiert. Im Vergleich mit Meeresfischen wird deutlich, dass auch das Fett von Süßwasserfischen als sehr hochwertig einzustufen ist. Forellen und Karpfen weisen einen Anteil von mehr als drei Viertel ungesättigte Fettsäuren auf. Selbst die häufig ausgesprochene Ernährungsempfehlung von 0,3 g EPA/DHA* pro Tag wird bereits mit einer wöchentlichen Fischmahlzeit von z. B. 200 g Forellen- oder Saiblingsfilet gedeckt. Das ist etwa vergleichbar mit dem Konsum von mittelfetten Meeresfischen. Nur ausgesprochen fettreiche Meeresfische wie Hering, Makrele oder Thunfisch weisen höhere Gehalte auf.

* Eicosapentaensäure/Docosahexaensäure sind zwei als besonders wertvoll eingestufte Omega-3-Fettsäuren

Pluspunkte für Süßwasserfische

- Die Frische regionaler Süßwasserfische, am besten direkt aus Teich, Fluss oder See.
- Eine gleichbleibend hohe Produktqualität aus kontrollierter Aquakultur.
- Keine langen Transportwege.

Impressum

Herausgeber: Bayerische Landesanstalt für Landwirtschaft (LfL)
Vöttinger Straße 38, 85354 Freising-Weißenstephan
www.LfL.bayern.de

Redaktion: Institut für Fischerei (IFI)
Weilheimer Str. 8, 82319 Starnberg
E-Mail: Fischerei@LfL.bayern.de
Telefon: 08161 8640-6000

Druck: 3. Auflage, Dezember 2021
Saxoprint GmbH, 01277 Dresden, Schutzgebühr: 0,50 €
© LfL Alle Rechte beim Herausgeber

Süßwasserfisch gesund und lecker



Unsere heimischen Fischarten

Fisch ist aufgrund seiner Inhaltsstoffe und deren Zusammensetzung ein besonders wertvolles Lebensmittel. Gerade als Ergänzung zu anderen tierischen und pflanzlichen Produkten ist Fisch ideal, da viele gesundheitsfördernde und für die menschliche Ernährung hochwertige Nähr- und Wirkstoffe enthalten sind. Eine ausgewogene, gesunde Ernährung beinhaltet mindestens ein bis zwei Fischmahlzeiten pro Woche.

Wir haben in unseren Gewässern eine enorme Auswahl an heimischen Süßwasserfischen, die in vielfältigster Weise schmackhaft zubereitet werden können.

Aus der Forellenteichwirtschaft



Aus der Karpfenteichwirtschaft



Aus Flüssen und Seen

