

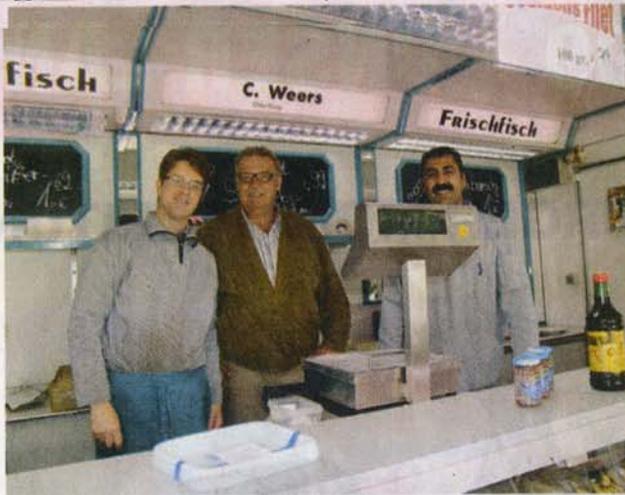
# Frischer Fisch ist lecker und stärkt die Gesundheit

Fisch optimal geeignet für Diabetiker – wenig Kohlehydrate, hoher Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen

16,4 Kilogramm Fisch isst jeder Bundesbürger durchschnittlich pro Jahr. Klaus-Dieter Weers kommt mit dieser Menge nicht hin. „Fisch ist etwas Herrliches und zudem gesund. Entsprechend oft esse ich Fisch“, erzählt er, der genau weiß, was er in der Pfanne oder im Topf verarbeitet. Schließlich steht er mit seinen Fischwagen an verschiedenen Stellen in der Stadt und kennt sich aus mit der Ware Fisch. Dass seine Fische gut sind, hat ihm der „Feinschmecker“ bestätigt, der seine Ware ausgezeichnet hat.

„Fisch ist nicht gleich Fisch“, sagt er. „Ich beziehe ihn fast ausschließlich aus Holland. Da kenne ich mich aus und weiß, wer die Ware gefangen hat und kann mich auf die Leute vor Ort verlassen.“ Dennoch guckt er sich den gelieferten Fisch grundsätzlich genau an. „Vertrauen ist gut, Kontrolle besser“, lautet seine Devise. Denn seine Kunden erwarten eine hohe gleich bleibende Qualität.

Wer regelmäßig Fisch isst, beugt Herzkrankheiten vor, senkt sein Risiko für den plötzlichen Herztod, kann Cholesterinwerte senken und schützt sich möglicherweise sogar vor Nierenkrebs, belegen wissenschaftliche Untersuchungen. Grund dafür sind Omega-3-Fettsäuren. Vor allem Kaltfische wie Hering, Makrelen, Lachs, Tunfisch, Sardellen oder auch Schalentiere besitzen viel von den gesunden Ölen, die der menschliche Körper nicht in ausreichender Menge produzieren kann. So gilt es als erwiesen, dass zum Beispiel Eskimos, die extrem



Für Klaus-Dieter Weers (Mitte) und seine Mitarbeiter Michael Martens (links) und Fermez Duman gehört Fisch regelmäßig auf den Tisch. Foto: zb

viel Fisch verzehren, auffallend wenig Herzinfarkte bekommen und bessere Blutgerinnungswerte aufweisen als Bevölkerungsgruppen, die selten Fisch essen. Deshalb raten Experten zu regelmäßigem Fischverzehr. Mindestens zweimal pro Woche, lautet die Empfehlung. Neben Omega-

3-Fettsäuren zeichnet sich Fisch durch wenig Kalorien aus. Weil der Anteil an Kohlehydraten gering ist, eignet sich Fisch auch sehr gut für Diabetiker. Hinzu kommt sein hoher Gehalt an Vitamin A, D, B2, B6 und B12 sowie Mineralstoffe wie Kalium, Eisen, Magnesium und Phosphor. Der geringe Natriumgehalt ist wichtig für eine kochsalzarme Diät. Außerdem zeichnet sich Fisch durch einen hohen Jodgehalt aus. Während beim Zander und beim Kabeljau der Fettanteil bei 100 Gramm 0,6 Prozent beträgt, liegt er beim Hering bei 18,6 Prozent.

Der Flusssaal kommt sogar auf 24 Prozent.

„Egal, ob Fisch im Supermarkt, in Feinkostabteilungen oder auf Wochenmärkten gekauft wird, überall muss er so präsentiert werden, dass der Kunde ihn vollständig sehen kann“, sagt der



Fisch sollte grundsätzlich auf Eis liegen. Foto: zb

Fischfachmann. „Grundsätzlich muss Fisch auf Eis liegen, damit die Kühlkette nicht unterbrochen wird. Das Schmelzwasser muss abfließen können, damit der Fisch nicht schwimmt. Wenn Fisch beleuchtet wird, muss man skeptisch werden und sich fragen, ob älterer Fisch im besseren Licht präsentiert wird.“

Und woran erkennt der Kunde, ob der Fisch frisch ist? „Die Haut muss natürlichen Glanz und Farbe haben und darf nicht verblasst sein. Die Flossen müssen gut erhalten sein, die Augen fangfrischer Fische sind prall und klar und nicht trüb und eingesunken“, klärt er auf. „Wenn die Kiemen leuchtend rot aussehen, die einzelnen Blättchen klar und deutlich zu erkennen und weder verklebt noch verschleimt sind, dann ist der Fisch frisch. Außerdem darf frischer Fisch nicht riechen.“

„Rotbarsch und Seelachs essen die Oldenburger besonders gern“, berichtet er. Bis zu 16 Sorten hält



Regelmäßiger Fischverzehr beugt Herzkrankheiten vor.

Klaus-Dieter Weers bereit. Hinzu kommen rund zehn verschiedene geräucherte Fischarten. Damit sie auch zu Hause frisch bleiben, rät der Fachmann dazu, die frischen Fische sofort auszupacken und auf einen umgekehrten Teller zu legen. „So schwimmt der Fisch nicht im eigenen Saft“, klärt er auf. „Mitunter sind die Kühlschränke auch nicht kalt genug eingestellt“, weiß er. Wer sich an diese Regeln hält, der kann

Foto: Rainer Sturm, pixeli seinen Fisch bis zu zwei Tage im Kühlschrank aufbewahren. „Wenn er glitschig wird, sollt man allerdings die Finger von ihr lassen“, sagt er abschließend. z