



## 10 Gründe für mehr Fisch am Speiseplan

1. Fisch enthält hochwertiges, leicht verdauliches **Eiweiß**.
2. Fisch enthält einen hohen Anteil an **Vitaminen und Mineralstoffen** wie Vitamin B12, Vitamin D, Jod, Selen sowie hochwertige Omega-3-Fettsäuren.
3. Diese **essentiellen Fettsäuren** wirken **entzündungs- und gerinnungshemmend** und verbessern die Fließfähigkeit des Blutes.
4. Das Risiko für Arteriosklerose (**Arterienverkalkung**) kann **verringert** werden.
5. **Zwei Fischmahlzeiten pro Woche** (1 Süßwasserfisch und 1 Meeresfisch) können die Jodversorgung und die Versorgung an Omega-3-Fettsäuren deutlich verbessern.
6. **Grillen, Dämpfen und Dünsten** sind empfehlenswerte Zubereitungsmethoden.
7. Wertet Sie diese Vitamin-D-reiche Mahlzeit **mit calciumreichen Gemüse** wie Broccoli, Lauch, Grünkohl etc. auf.
8. Auch **kalte Fischmahlzeiten** schmecken köstlich – probieren Sie z.B. Fischaufstrich oder Fischsalat.
9. **Nachhaltig gefangene Fische** sind jene mit den Gütesiegeln MSC, biofisch, WILDFANG und Alpenlachs.
10. Essen Sie **regionale Fische** und tun sie etwas Gutes für sich und die Umwelt! Heimische Fische wie z.B. Saibling, Forelle und vor allem der österreichische Alpenlachs sollen aufgrund der Regionalität und einer geringeren Umweltkontamination vermehrt gegessen werden. Mit bis zu zwei frisch zubereiteten Fischmahlzeiten pro Woche (gegrillt, gebraten, geräuchert oder gedünstet) trägt man einen hohen Anteil für eine gesunde Ernährung bei.

**Rezept-Tipp:** Unser Vorschlag für ein leichtes, schnelles Fischgericht:

**Grüne Tagliatelle mit Lachsstreifen**

**Kostenfreie Workshops,  
Beratungen und Vorträge!  
JETZT ANMELDEN! Tel: 050 5855 7000  
www.kgkk.at/guteidee**