Gsünder Basel : Fischlein deck dich

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft**

Band (Jahr): **- (1995-1996)**

Heft 2

PDF erstellt am: **25.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-843567

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Gsünder Basel: Fischlein deck dich

Wann haben Sie zum letzten Mal Fisch gegessen? Fisch ist ein herrliches Lebensmittel, das leider zu selten konsumiert wird.

Die Eiweisszusammensetzung des Fisches ist nahezu ideal für uns Menschen, zudem ist dieses Eiweiss leicht verdaulich, deshalb liegt uns ein Fischgericht nicht stundenlang schwer im Magen. Der Fettgehalt der meisten Fische ist erfreulich tief. Erwähnenswert ist auch der Gehalt an Vitamin D und B12, Hochseefische weisen einen hohen Gehalt an Jod auf. Ernährungsspezialisten empfehlen uns heute, zweimal pro Woche Fisch zu verzehren. Fisch sollte also häufiger als bisher Bestandteil unser-er Ernährung sein. Fisch kann zudem sehr schnell und ganz einfach zubereitet werden:

- Eine Pfanne mit wenig Fett bepinseln, den Fisch darin anbraten und evtl. mit Weisswein ablöschen

- Lieblingsgemüse vorbereiten, dünsten, den Fisch würzen und auf dem Gemüse garen

- Gemüsebouillon oder Fischfond aufwärmen, evtl. etwas Weisswein dazugeben und den Fisch einige Minuten darin ziehen lassen

Wer nun aber keine Lust hat, selber Fisch zuzubereiten, kann im Monat Juni in verschiedenen Restaurants und Personalrestaurants der Stadt Basel in den Genuss der «Gsünder Basel» Teller Aktion kommen, die dem Thema Fisch gewidmet ist. Engagierte Köche bereiten leichte, innovative Fischgerichte zu, die den WHO Empfehlungen für eine gesunde Ernährung entsprechen.

Die Liste der teilnehmenden Restaurants kann beim Verein «Gsünder Basel» Institut für Sozial- und Präventivmedizin, Steinengraben 49, 4051 Basel, Telefon 267 65 02, bezogen werden.