

+ + + PRESSEMITTEILUNG + + +

Alaska-Seelachs – gesunder Liebling der Deutschen

Hamburg, 13. Juli 2016. **14 kg Fisch isst der Deutsche im Schnitt pro Jahr. Aus gutem Grund, denn Fisch versorgt den Körper mit vielen wertvollen Nährstoffen. Was viele nicht wissen: Einer der meistverzehrtsten Fische der Deutschen ist der Alaska-Seelachs, denn er ist Grundlage vieler Tiefkühlprodukte, wie Fischstäbchen und Schlemmerfilets. Meist sind Verbraucher über andere Fische, wie den Lachs, gut informiert. Doch über den Alaska-Seelachs ist wenig bekannt. Dabei bietet der beliebte Speisefisch reichlich Nährstoffe! Ernährungsexperte Dr. Stephan Lück (49) aus Köln erklärt, was Alaska-Seelachs aus dem Fanggebiet FAO 67 ausmacht und gibt Tipps zum Kauf und zur Zubereitung.**

Alaska-Seelachs bietet ein ideales Nährstoffprofil

Der Alaska-Seelachs ist ein wilder Raubfisch, d.h. er jagt Kleintiere, junge Fische und Krill. Diese Nahrung und viel Bewegung machen ihn zu einem exzellenten Lieferanten wertvoller Nährstoffe. Zum einen ist Alaska-Seelachs reich an hochwertigem Eiweiß – sein Gehalt liegt bei stattlichen 24 % (Zuchtlachs 18 %). „Fischeiweiß hält lange satt, gilt als leicht verdaulich und magenschonend“, erklärt Ernährungsexperte Dr. Stephan Lück. Zudem bietet der Fisch viel Vitamin B1, B6, B12 und D, was Nervenfunktionen unterstützt und den Stoffwechsel anregt. Als Raubfisch punktet er insbesondere mit einem hohen Gehalt an Jod (mehr als fünf Mal so viel wie Zuchtlachs) und Selen. Die Spurenelemente unterstützen die Schilddrüsenfunktion und stärken das Immunsystem. Nicht zuletzt wird der Fisch wegen seiner hohen Fettwertigkeit empfohlen: „Alaska-Seelachs gilt mit einem Fettgehalt von 0,2 bis 1 % zwar als Magerfisch, doch sein Fett ist von hervorragender Qualität. Denn es enthält besonders viele wichtige Omega-3-Fettsäuren“, so Dr. Lück. „Seine Fettwertigkeit (Omega-3-Gehalt geteilt durch Fettgehalt) ist mehr als doppelt so hoch wie beim Zuchtlachs.“ Omega-3-Fettsäuren wirken sich positiv auf die Herzgesundheit aus und schützen vor Entzündungen im Gewebe.

F(r)isch aufgetischt: Alaska-Seelachs umweltbewusst einkaufen und gesund zubereiten

Hierzulande kommt Alaska-Seelachs meist in Form von Fischstäbchen oder Schlemmerfilets auf den Tisch. Kritische Verbraucher fragen, ob Panade, Belag und die Zubereitung in der Pfanne die gesundheitlichen Vorteile nicht aufheben. „Ich empfehle, Fischstäbchen immer im Ofen zuzubereiten. Beim Braten saugt die Panade Bratfett auf, wodurch sich der Kaloriengehalt unnötig erhöht. Die Panade sorgt dafür, dass der Fisch saftig bleibt und verbessert den Geschmack“, betont Dr. Lück. In Maßen konsumiert, tragen Fischstäbchen und Schlemmerfilet nämlich durchaus zu einer ausgewogenen Ernährung bei. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) rät zu 80-150 Gramm fettarmem Seefisch pro Woche. Alaska-Seelachs ist eine gute Wahl: „Die empfohlene Menge entspricht genau einer Portion Schlemmerfilet oder fünf Fischstäbchen“, erklärt Dr. Lück. „Wichtig ist nur, beim Einkauf auf die Qualität zu achten.“ Ein genauer Blick auf die Verpackung verrät, ob der Fisch aus dem Fanggebiet FAO 67 oder FAO 61 stammt. „Im Gegensatz zu 16 % des russischen Alaska-Seelachs (FAO 61) werden 91 % des Alaska-Seelachs aus Alaska (FAO 67) nach dem Fang in Alaska filetiert und schockgefroren“, erklärt Dr. Lück. „Dadurch tritt bei der Zubereitung weniger Wasser aus und es bleiben deutlich mehr gesunde Nährstoffe erhalten.“

+ + + PRESSEMITTEILUNG + + +

Weitere Informationen zu Alaska-Seelachs unter www.alaska-seelachs.de

Steckbrief zum Alaska-Seelachs¹

Größe: Ø 60 cm

Gewicht: Ø 2 kg

Fischart: Der Alaska-Seelachs gehört zur Familie der Dorsche und ist ein wilder Seefisch.

Lebensraum: Er lebt im Nordpazifik, v.a. in der östlichen Beringsee vor den Küsten Alaskas.

Fanggebiete: Nordostpazifik vor Alaska (FAO 67) und Nordwestpazifik vor Russland (FAO 61)

Nährwerte und Energie pro 100 g:

kcal: 74

kJ: 314

Eiweiß: 23,5 g

Vitamine: Vitamin B1, B6, B12 und D

Jod: 103 µg

Selen: 20 µg

Fett: 0,8 g

Omega-3-Fettsäuren: 0,5 g

Genuine Alaska Pollock Producers (GAPP)

Genuine Alaska Pollock Producers ist der Verband der Alaska-Seelachs-Fischereien und -Produzenten in Alaska. Die Alaska-Seelachs-Fischereien aus der östlichen Beringsee und dem Golf von Alaska wurden erstmals 2005 nach MSC-Standard zertifiziert und waren einige der ersten Fischereien weltweit, die das MSC-Siegel erhielten. Heute stellen sie gemeinsam die größte zertifiziert nachhaltige Fischerei der Welt dar.

Edelman.ergo GmbH

Jacqueline Finke

Tel.: +49 (0)40-374798-78

E-Mail: jacqueline.finke@edelmanergo.com

¹ Bundeslebensmittelschlüssel, NutriGuide 4.6