

Die Wirkung von Dorsch

Allergien

Der Atlantische Kabeljau (in der Ostsee Dorsch) ist ein Meeresfisch. Prinzipiell sind Süsswasserfische gut verträglich, Salzwasserfische können dagegen häufiger allergische Reaktionen hervorrufen. Wer auf eine Fischart allergisch ist, sollte auch bei anderen, vor allem Salzwasserfischen, vorsichtig sein. Kreuzreaktionen wurden häufig beobachtet zwischen Dorsch, Lachs, Seelachs, Hering und Scholle, Thunfisch oder Makrele.

Cholesterin

Mit unter 50 Milligramm Cholesterin pro 100 Gramm Fischfleisch ist Dorsch ein cholesterinärmer Meeresfisch. Bei erhöhten Blutfettwerten ist er also eine gute Wahl.

Diabetes

Eine US-Studie hat gezeigt, dass sich das Dorscheiweiss günstig auf die Blutzuckerwerte auswirken könnte: Bei Patienten mit Vorstufen zu Diabetes Typ 2 gab es positive Einflüsse.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Fisch ist eines der gesündesten Lebensmittel. Er liefert wertvolles, leicht verdauliches Eiweiss und beachtliche Mengen der lebensnotwendigen, langkettigen Omega-3-Fettsäuren, die dem Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen entgegenwirken. Fische enthalten Funktionsstoffe für das Herz, den Herzrhythmus, den Blutdruck, sie fördern eine geschmeidige Haut und sind auch für die Hirnleistung wichtig.

Übergewicht

100 Gramm Dorsch bestehen zu 80 Prozent aus Wasser und schlagen mit nur 74 Kalorien und 1 Gramm Fett zu Buche. Damit eignet sich Dorsch hervorragend für energiearme Gerichte. Weitere Inhaltsstoffe sind Vitamin A, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin D, Kalium, Jod, Fluor und Selen.

Verdauung

Fisch-Eiweiss ist sehr leicht verdaulich. Und da Dorschfleisch kaum Bindegewebe und wenig Gräten enthält, kann man es problemlos kauen. Wenn Sie einmal pro Woche Fisch geniessen, verwöhnen Sie nicht nur Ihren Gaumen, sondern tun auch etwas für Herz, Hirn und Haut.

Fachliche Mitarbeit:

Prof. Dr. Christine Brombach, Institut für Lebensmittel- und Getränkeinnovation, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften



Bild: Claudia Linsi

Festschmaus aus dem Meer

Zuerst die Sprachverwirrung: Dorsch oder Kabeljau? Spielt keine Rolle. Es sind zwei unterschiedliche Namen für dieselbe Fischart.

Dorsch nennt man den noch nicht geschlechtsreifen Kabeljau. Und kommt der Kabeljau aus der Ostsee, heisst er immer Dorsch. In den südlichen Gebieten auch Pomuchel oder Pomuchelskopf.

Wir Binnenländer bleiben also bei Dorsch. Oder eben Kabeljau. Es ging dem «Gadus morhua» noch vor wenigen Jahren enorm schlecht, die Überfischung war dramatisch. Mittlerweile werden die Fischbestände in den Gewässern Nordeuropas schonender bewirtschaftet, so

die Europäische Kommission in ihrem jährlichen Report (2014). Die EU-Kommission stützt sich darin auf die Erkenntnisse von Wissenschaftlern. Laut dem Bericht wird etwa die Hälfte aller bewerteten Bestände im Nordostatlantik, der Nordsee und der Ostsee 2014 in einem langfristig verträglichen Ausmass befischt. Noch ruhiger wird das Gewissen des Geniessers, wenn er auf das Unbedenklichkeitssiegel des Marine Stewardship Council (MSC) achtet.

Die Eigenschaften von Dorsch, der nicht einmal zu den teuersten Fischen gehört, müssten ihn eigentlich zum edelsten aller Edelfische machen: Er wird nicht so schnell trocken wie der Thunfisch, seine Grösse und seine Struktur lassen «den fatalen Vorsatz», wie Wolfram Siebeck, Deutschlands Gastrokritiker-Eminenz, in gewohnt sarkastischer Art schreibt, «ihn

braten zu wollen, erst gar nicht aufkommen». Die wenigen Gräten, die man in seinem Fleisch findet, sind keine tückischen Nadeln mit Widerhaken, sondern harmlose dicke Lanzen. Er ist saftiger als ein Steinbutt und behält die wunderbare Konsistenz noch minutenlang, nachdem man ihn aus dem Topf gehoben hat. Dem Kabeljau bekommt Dämpfen besser als jede andere Garmethode, und gedämpfter Fisch ist leicht und bekömmlich.

Deshalb eignet er sich hervorragend als Vorspeise oder als Hauptspeise im Weihnachtsmenü. Siebeck rät: «Wir verzichten darauf, den feinen Fisch mit albernem Saucen, Kräutermantel und dergleichen zu belästigen, womit unsensible Köche sonst gerne angeben.» Genau. Je einfacher, desto besser. Die besten Stücke vom Kabeljau sind übrigens die Rückenfilets. Frohe Weihnachten! Gaby Labhart

Dorsch oder Kabeljau ist kulinarisch ein Genuss und wird heute auch schonender gefischt als früher.

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.



Ofengemüse mit Dorsch

Zutaten für 2 Personen

- 200 g rohe Randen
- 1 kleiner Lauch
- 200 g Weisskabis
- 2 Knoblauchzehen
- ½ dl Wasser
- 1 TL Salz
- 300 g Dorschfilets
- ½ TL Salz
- wenig Pfeffer
- 2 EL Weisswein
- 2 EL Sesamöl
- 2 TL Sesam

Randen vierteln, in ca. 5 mm dicke Scheiben, Lauch schräg in ca. 2 cm lange Stücke, Kabis in Streifen und Knoblauch in Scheibchen schneiden. Gemüse auf ein Blech geben, mischen. Wasser über das Gemüse träufeln, Gemüse salzen, Blech mit Alufolie zudecken.

Garen im Ofen: ca. 30 Min. in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Blech herausnehmen, Folie entfernen. Fisch würzen, auf das Gemüse legen. Wein und Sesamöl verrühren, Fisch damit beträufeln, Sesam darüberstreuen, ca. 10 Min. fertig garen.

Dazu passen: Reis oder Kartoffeln

Vor- und zubereiten: 20 Min.

Garen im Ofen: 40 Min.

Energiewert/Person

ca. 1399 kJ/335 kcal

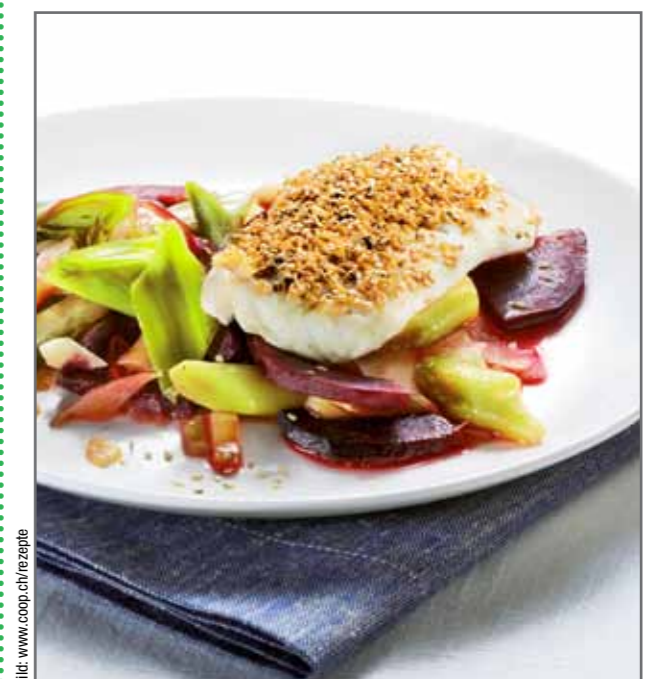


Bild: www.coop.ch/rezepte