

## **Fisch – bei gesundheitsbewussten Gästen im Trend**

**Infografik von Lusini.de sagt alles über Herkunft, Verwendung, Nährwert**

**Fischstäbchen, Lachsfilet oder Scampi-Spieß: 15,7 Kilogramm Fisch landen in Deutschland pro Kopf und Jahr auf dem Teller, wie eine Infografik von Lusini.de, dem Online-Marktplatz für Gastronomiebedarf, beschreibt. Eigentlich sollte es viel mehr sein. Am besten zweimal pro Woche Fisch auf den Tisch, empfehlen Ernährungswissenschaftler. Die gesundheitsbewusste, junge und jung gebliebene Generation greift gerne zu Fisch, auch in Form von Sushi. Mit leckeren Fischgerichten als gesunde und leichte Alternative auf der Speisekarte können Gastronomen punkten. Die Grafik untersucht den Nährwertgehalt der 15 beliebtesten Fisch- und Meeresfrüchtesorten und sagt auch, welche Fischarten man guten Gewissens einkaufen kann.**

Über zwei Millionen Tonnen Fisch und Fischereierzeugnisse wurden 2010 in Deutschland verarbeitet. Der durchschnittliche Jahresumsatz betrug 2,6 Mrd. Euro. Scholle, Lachs, Kabeljau und Thunfisch sind beliebt, allerdings auch stark überfischt. Die Farbbampel auf der Grafik sagt, zu welchen Sorten man guten Gewissens greifen kann: Hering und Hecht, Karpfen und Makrele bieten reichliche Fischbestände und liegen damit im grünen Bereich. Garnelen und Tintenfisch sind leicht überfischt, ebenso Forelle und Zander. Bei stark überfischten Sorten, zu denen auch Meeresfrüchte wie Hummer, Austern und Kaviar zählen, sollte man besser auf Produkte aus Zuchtbetrieben zurückgreifen und auf ein Siegel achten, das nachhaltigen Fang garantiert.

### **Idealer Energiespender**

Für eine gesunde und ausgewogene Ernährung spielt Fisch eine Schlüsselrolle. Wer häufig Fisch in den Speiseplan einbaut, ist nachweislich körperlich und geistig fitter, hat mehr Energie und fühlt sich leichter. Fisch ist ein hervorragender Vitaminspender, zudem reich an Mineralien und liefert hochwertiges, leicht verdauliches Eiweiß. Die Grafik zeigt, dass gerade Thunfisch, Tintenfisch und Makrele am meisten Proteine liefern. Kaviar liegt mit 26 Gramm je 100 Gramm an der Spitze. Omega 3-Fettsäuren stärken Herz und Kreislauf, ohne sich auf der Waage niederzuschlagen. Besonders viel davon haben Makrele und Hering. Zu den fettärmsten Fischen zählen Kabeljau, Zander, Scholle und Lachs. Ob vom Grill, saftig und dampfend aus einem Päckchen mit Alufolie oder paniert und gebraten aus der Pfanne: Einfach testen, was am besten schmeckt. Denn die meisten Fischarten, so zeigt es die Grafik, können auf mehrere Arten köstlich zubereitet werden. Generell bleiben beim Dämpfen und Dünsten die meisten Nährstoffe erhalten und das Fleisch behält seine Struktur, weil Wenden nicht notwendig ist. Die Infografik gibt es unter [www.lusini.de/ratgeber](http://www.lusini.de/ratgeber) zum kostenlosen Download.



Infografik: Lusini.de  
 Abdruck honorarfrei gegen Quellenangabe.  
 Wir freuen uns über ein Belegexemplar.

### Über Lusini.de

Lusini.de ist ein Online-Marktplatz für Gastronomie- und Hotelleriebedarf, der unter [www.lusini.de](http://www.lusini.de) über 200.000 Produkte zahlreicher Hersteller und Händler auf einer Plattform vereint. Das Angebot richtet sich an gewerbliche Nachfrager aus Gastronomie, Hotellerie, Catering, Gemeinschaftsverpflegung etc. Es umfasst alles, was man für Ausstattung und Betrieb im Gastgewerbe benötigt. Lusini.de bietet die einfache und schnelle Vergleichbarkeit von Artikeln, eine außergewöhnlich große Auswahl und professionellen Service bei Bestellung und Zahlungsabwicklung. Die Zahlung ist bequem und sicher auf Rechnung, per Lastschrift, Vorkasse oder Kreditkarte möglich.

Die Lusini GmbH hat ihren Sitz in München. Geschäftsführer ist Markus Bohl.

### Lusini GmbH

Adams-Lehmann-Straße 44  
 80797 München  
 Telefon +49 (0) 89 416 170 10  
[service@lusini.de](mailto:service@lusini.de), [www.lusini.de](http://www.lusini.de)

### Pressekontakt:

#### Friends PR

Ingrid Erne | Heike Siebert  
 Zeuggasse 7 | 86150 Augsburg  
 Telefon +49 (0) 821 / 420 99-95 / -96  
[presse@lusini.de](mailto:presse@lusini.de), [www.friends-media-group.de](http://www.friends-media-group.de)