



glas-futter.de

FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN – PROTEINFOOD

Lachs ist nicht gleich Lachs

Wusstet ihr, dass Fischfett grundsätzlich kein Fett im menschlichen Körper ansetzen kann? Wenn ihr euch gesund und figurbewusst ernähren wollt, gönnt euch öfters mal einen richtig leckeren Lachs! Lachs, früher ein Luxusprodukt, ist heute ja eher das „Schwein der Meere“. So, wie heute aufgrund der Massentierhaltung Schweinefleisch z.T. sehr fragwürdig produziert und dann billig angeboten wird, wird auch Lachs häufig frisch oder als TK-Ware verramscht. Allerdings gibt es auch (noch) sehr hochwertigen Lachs (wie auch tolles Schweinefleisch). Wo liegen die Unterschiede? Grundsätzlich unterscheidet man zwischen Wildlachs und Zuchtlachs. Bei beiden gibt es hervorragende, aber auch minderwertige Qualität. Der Wildlachs ist grundsätzlich fettärmer, aber geschmacksintensiver, kann daher beim Braten schneller trocken werden. Wildlachs wird i.d.R. mit der Schleppangel vor der Küste Alaskas bzw. vor den Laichplätzen Irlands gefangen. Die Qualität hängt dabei zum einen von der schnellen vollständigen Verarbeitung auf See ab (billiger Wildlachs wird auf See nur ausgenommen, tiefgefroren und anschließend in China verarbeitet, was unstrittig zu erheblichem Qualitätsverlust führt). Ferner ist Wildlachs, der erst kurz vor den Laichplätzen gefangen wird, stark abgemagert und eher zäh. Allgemein eignet sich Wildlachs außer zum Braten sehr gut zum Räuchern und Beizen (Graved Lachs). Zuchtlachs wird heute zum einen als billige Massenware frisch oder als TK-Produkt angeboten, dann aber zumeist von minderer Qualität. Soll er qualitativ hochwertig sein und sogar mit gutem Wildlachs konkurrieren, solltet ihr Zuchtlachs von zertifizierten Lachsfarmen aus Norwegen bzw. Schottland verwenden. Erfahrungsgemäß sind hier Bio – Zuchtlachse sehr hochwertig. Die Lachse werden im ersten Jahr zunächst in Süßwasser großgezogen, dann in den eiskalten Fjorden (Salzwasser) mit starker Strömung mittels Biofutter ohne Antibiotika bis zur Schlachtreife von 4 Jahren gezüchtet. Aufgrund der sehr aufwendigen Zucht liegt dieser Bio-Zuchtlachs preislich und qualitativ auf dem Niveau von bestem Wildlachs.



Lachstoast - Foto Klaus Rupp

Bitte meidet Billiglachs, der mit Hormonen und Antibiotika belastet ist (z.B. aus Chile). Ansonsten ist Lachs ausgesprochen gesund! Er enthält viele Omega-3-Fettsäuren, die Vitamine A, B1, B6, B12 und D sowie Mineralstoffe, die vorbeugend gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen wirken. Qualitativ hochwertiger Lachs kann kein Billigprodukt sein. Aber er ist seinen Preis wert! Denkt an unsere Test-Oma Edith: lieber etwas weniger, dafür aber gut! Probiert's aus und genießt das Leben!