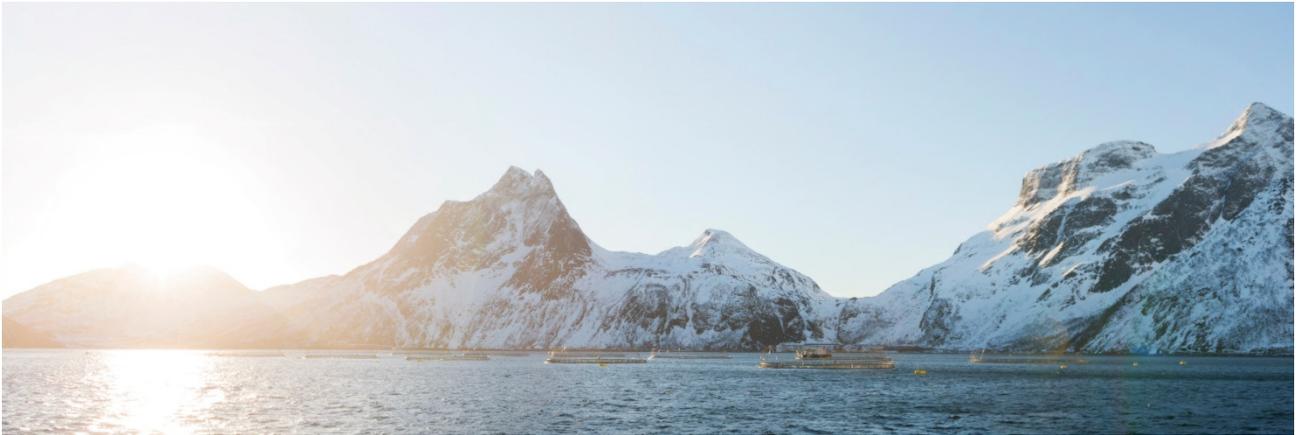
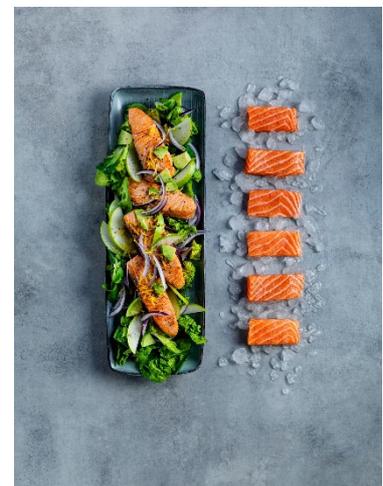


Norwegischer Lachs: So beliebt und gesund ist das Allroundtalent



Norwegischer Lachs ist vielseitig, immer lecker und vor allem gesund. Ob gegrillt, geräuchert oder gebraten, in Sushi, Burger, Wrap, Poké Bowls oder Tacos – die unzähligen Möglichkeiten Lachs zu verarbeiten, machen ihn zu einem echten Allrounder und zu einer der wichtigsten Zutaten für Sterneköche auf der ganzen Welt. Nicht nur die Vielfalt und der einzigartige Geschmack machen Lachs so beliebt, sondern vor allem seine guten Nährwerte und die daraus resultierenden gesundheitlichen Vorteile.

Bekannt ist der norwegische Lachs für seine reichen Omega-3-Fettsäuren. Diese gesunden Fette tragen zum Erhalt der Herz-, Gehirn- und Sehfunktion bei und schützen vor Krankheiten wie Bluthochdruck. Zudem liefert er eine Menge gesunder Mikronährstoffe wie Vitamin A, D und B12 sowie Antioxidantien, Jod und Selen. All diese Komponenten machen ihn zum perfekten Begleiter einer ausgewogenen Mahlzeit und damit auch – wohlverdient – zum beliebtesten Fisch der Welt.



4 Gesundheitsfakten über Lachs aus Norwegen im Überblick:

Wie viel Omega-3-Fettsäuren enthält norwegischer Lachs aus Aquakulturen?

Eine Portion norwegischer Lachs enthält ca. 1,8 Gramm von den wichtigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA. Damit ist norwegischer Lachs einer der reichhaltigsten Omega-3-Lieferanten für den menschlichen Körper.

Schon eine Portion norwegischer Zuchtlachs (ca. 150 Gramm) pro Woche deckt den von der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit empfohlenen wöchentlichen Bedarf an Omega-3-Fettsäuren.

Warum sind Omega-3-Fettsäuren so wichtig für uns Menschen?

Natürliche Omega-3-Fettsäuren, wie sie zum Beispiel in Lachs vorkommen, sind eine wichtige vorbeugende Maßnahme gegen Herz- und Arterienerkrankungen. Wenn wir zudem nicht genug Omega-3 zu uns nehmen, besteht ein erhöhtes Erkrankungsrisiko für Diabetes und Übergewicht wird gefördert.

Wie viel Lachs sollten wir essen?

Die Weltgesundheitsorganisation, die norwegische Gesundheitsbehörde sowie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. empfehlen zwei bis drei Hauptmahlzeiten mit Fisch pro Woche, davon sollte etwas die Hälfte aus fetthaltigem Fisch wie zum Beispiel Lachs bestehen. So stellen wir sicher, dass unser Körper die notwendige Menge an Omega-3-Fettsäuren, Jod, Selen und wichtigen Vitaminen erhält.

Sollten alle Menschen zwei bis drei Mal pro Woche Fisch essen?

Alle Menschen sollten zwei bis drei Mal pro Woche Fisch essen, unabhängig von ihrem Alter. Auch für werdende und stillende Mütter sowie für Kinder gilt diese Empfehlung. Menschen, die an Herz- oder Arterienerkrankungen leiden, wird empfohlen, den Konsum von fettreichen Fischarten sogar noch zu steigern, um ihren Omega-3-Spiegel zu erhöhen.

Rezeptideen zum Lachs: www.fischausnorwegen.de/rezepte

Copyright für alle Fotos: „Seafood from Norway“

Über „Seafood from Norway“

Die Ursprungskennzeichnung „Seafood from Norway“ gibt an, dass Norwegen das Herkunftsland ist und garantiert den Verbrauchern weltweit die hervorragende Qualität norwegischen Fisches und norwegischer Meeresfrüchte. Sie steht für eine natürliche Umwelt und die Menschen, die in der Branche arbeiten – Menschen, die außergewöhnlich, zuverlässig und stolz darauf sind, Fisch aus Norwegen zu repräsentieren. Es werden modernste Technologie und Expertise angewendet, um die Fischbestände auf nachhaltige Weise zu

bewirtschaften und sicherzustellen, dass die Ozeane und Ressourcen für kommende Generationen intakt hinterlassen werden. „Seafood from Norway“ steht für klares, kaltes Meerwasser, Reichtum an natürlichen Ressourcen, Respekt vor der Natur, Küstenkultur und bewährte Traditionen.

www.fischausnorwegen.de