

## So gesund und lecker ist Lachs

**Unser Tipp: Lachs zum Mittag- oder Abendessen am 22. August, dem „Tag der Fische“**



Der „Tag der Fische“ ist ein recht junger Aktionstag – es gibt ihn wohl seit 2007<sup>1</sup>. Die Herkunft ist nicht ganz eindeutig, trotzdem nutzen ihn seitdem verschiedene Umweltorganisationen, um auf bedrohte Fischarten, Überfischung und den Tierschutz bei der Fischhaltung aufmerksam zu machen.

Keine Frage: Nicht nur am 22. August sollte man über diese kritischen Punkte nachdenken. Gleichzeitig kann man an diesem Tag auch seine Ernährung hinterfragen, denn diese sollte aus genügend Omega-3-Fettsäuren, Jod, Selen und wichtigen Vitaminen bestehen. Die Weltgesundheitsorganisation, die norwegische Gesundheitsbehörde sowie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. empfehlen deshalb zwei bis drei Hauptmahlzeiten mit Fisch pro Woche. Davon sollte die Hälfte aus fetthaltigem Arten wie beispielsweise Lachs bestehen.

Doch welchen Lachs kann man noch bedenkenlos verzehren, um für eine ausgewogene Ernährung für sich und seine Familie zu sorgen? Zum Beispiel kann man zu Lachs aus norwegischen Aquakulturen greifen, da die Fischbestände hier auf nachhaltige Weise bewirtschaftet werden, damit

<sup>1</sup> <https://worldday.de/22-august-tag-der-fische/>

sie den Ozean und ihre Ressourcen den kommenden Generationen intakt hinterlassen. Die Ursprungskennzeichnung „Seafood from Norway“ garantiert Verbrauchern die hervorragende Qualität norwegischen Fisches und norwegischer Meeresfrüchte.

Bestätigt hat auch der Coller FAIRR-Index<sup>2</sup>, der die weltweit nachhaltigsten Proteinproduzenten bewertet, im vierten Jahr in Folge, dass norwegische Aquakulturunternehmen am besten abschneiden. Die Betriebe werden anhand verschiedener Nachhaltigkeitsparameter beurteilt: Drei der sieben, die sehr gut abschnitten, sind Teil der norwegischen Lachsindustrie.

Unser Tipp: Einfach am „Tag der Fische“ mal wieder ein Stück Lachs probieren – ob roh, gebraten, gekocht, gebacken oder geräuchert, selbst mariniert auf dem Grill: Der Lachs überzeugt als ein echtes Allround-Talent und ist nicht nur gesund, sondern auch lecker!

Nährstoffangaben pro 100 g:

Protein, 19,7 g, gesättigte Fettsäuren 2,4 g, einfach ungesättigte Fettsäuren 8,4 g, mehrfach ungesättigte Fettsäuren 5,5 g, Omega-3-Fettsäuren 2,73 g, Omega-6-Fettsäuren 2,71 g

**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](http://www.fischausnorwegen.de)**

---

<sup>2</sup> <https://www.fairr.org/index/>