Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (1995-1996)
Heft: 2

Artikel: Gsünder Basel : Fischlein deck dich
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-843567

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Gsünder Basel: Fischlein deck dich

Wann haben Sie zum letzten Mal Fisch gegessen? Fisch ist ein herrliches Lebensmittel, das leider zu selten konsumiert wird.

Die Eiweisszusammensetzung des Fisches ist nahezu ideal für uns Menschen, zudem ist dieses Eiweiss leicht verdaulich, deshalb liegt uns ein Fischgericht nicht stundenlang schwer im Magen. Der Fettgehalt der meisten Fische ist erfreulich tief. Erwähnenswert ist auch der Gehalt an Vitamin D und B12, Hochseefische weisen einen hohen Gehalt an Jod auf. Ernährungsspezialisten empfehlen uns heute, zweimal pro Woche Fisch zu verzehren. Fisch sollte also häufiger als bisher Bestandteil unser-er Ernährung sein. Fisch kann zudem sehr schnell und ganz einfach zubereitet werden:

- Eine Pfanne mit wenig Fett bepinseln, den Fisch darin anbraten und evtl. mit Weisswein ablöschen

- Lieblingsgemüse vorbereiten, dünsten, den Fisch würzen und auf dem Gemüse garen

- Gemüsebouillon oder Fischfond aufwärmen, evtl. etwas Weisswein dazugeben und den Fisch einige Minuten darin ziehen lassen

Wer nun aber keine Lust hat, selber Fisch zuzubereiten, kann im Monat Juni in verschiedenen Restaurants und Personalrestaurants der Stadt Basel in den Genuss der «Gsünder Basel» Teller Aktion kommen, die dem Thema Fisch gewidmet ist. Engagierte Köche bereiten leichte, innovative Fischgerichte zu, die den WHO Empfehlungen für eine gesunde Ernährung entsprechen.

Die Liste der teilnehmenden Restaurants kann beim Verein «Gsünder Basel» Institut für Sozial- und Präventivmedizin, Steinengraben 49, 4051 Basel, Telefon 267 65 02, bezogen werden.