

Zeitschrift: Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen

Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband

Band: 50 (1977)

Heft: 2

Artikel: Fisch hält jung

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-518560>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

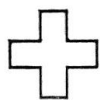
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 16.05.2025

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



Schweizer Wehrsport

Termine

4. – 6. März	Andermatt	Winterarmeemeisterschaften
6. März	Lichtensteig	36. Toggenburger Stafetten- und Waffenlauf
13. März	Engadin	Engadiner Skimarathon
20. März	St. Gallen	18. St. Galler Waffenlauf
3. April	La Chaux-de-Fonds — Neuchâtel	29. Course militaire commémorative
23. April	UOV Zug	9. Marsch um den Zugersee

Resultate

23. Januar	St-Cergue	Skipatrouillenlauf Inf Rgt 3 Kat. C: 1. Rang Four Meyer Erwin, Cp DCA III/1
------------	-----------	---

Fisch hält jung

Neue Erkenntnisse im Kampf gegen den Herzinfarkt

STI Wissenschaftler bringen die Seltenheit des Herzinfarktes in Japan mit dem hohen Fischkonsum der Japaner in Zusammenhang. «Die Fischöle senken den Fett- und Cholesteringehalt des Blutserums noch stärker als Pflanzenöle.» Zu dieser Feststellung gelangte Prof. Dr. med. H. Wenderoth, bedeutender Fachwissenschaftler und Chefarzt der Städtischen Krankenanstalten Dortmund (BRD). «Seit Jahren hat man deshalb in den USA eine „Vernunftdiät“ als prophylaktische Dauerkost der Arteriosklerose-Anwärter propagiert und damit, soweit vergleichende Untersuchungen vorliegen, gute Erfolge erzielt.»

Ausserdem spielt dieses wertvolle Nahrungsmittel bekanntlich auch bei der Schönheitspflege von innen eine wichtige Rolle, denn es ist reich an wertvollem Eiweiss, an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, aber arm an Kohlehydraten.

Fisch lässt sich sehr vielseitig zubereiten. Er kann sowohl zuhause in der Pfanne wie auch im Feuer im Freien grilliert, in Butter gebraten oder in Wein gedämpft werden: man kocht ihn im Sud, backt ihn in der Friture oder man gratiniert ein Fischgericht im Ofen. 1001 Möglichkeiten gibt es um Fisch immer wieder anders zuzubereiten, sei es als kalte oder als warme Gerichte. Es lohnt sich in den Rezepten zu stöbern.

Dabei muss Fisch nicht immer nur mit Kartoffeln serviert werden, obwohl dies eigentlich die klassische Beilage ist. Auch Reis oder verschiedene Gemüse und natürlich Salate begleiten Fischgerichte ausgezeichnet.

In der Tiefkühltruhe ist jederzeit eine reichhaltige Auswahl an rohen und zubereiteten Fischfilets zu finden. Auch verschiedene Fischgerichte, die man nur noch in den Ofen schieben muss, bringen Abwechslung auf den Tisch.