



Schulferien

Wir machen *keine* Sommerferien. Während den Sommer-Schulferien ist unser Laden von Montag bis Mittwoch an den Nachmittagen geschlossen.

Jugendfest

Am Aarauer Jugendfest (Feitag 3. Juli) grillieren wir von 10.30 Uhr bis 12.30 Uhr vor unserem Laden und am Samstag 4. Juli wie gewohnt von 10.30 Uhr.-13.30 Uhr.

Einmal pro Woche: Fisch auf den Tisch Omega-3-Fettsäuren

Fisch ist eiweißreich, fettarm und leicht verdaulich. Außerdem enthält er Jod und wichtige Mineralstoffe. "Fisch ist gesund. Wer sich ausgewogen ernähren möchte, sollte mindestens einmal in der Woche Fisch essen", "Ganz wichtig für die Ernährung sind die so genannten Fettfische mit einem Fettgehalt über zehn Prozent, wie Makrele und Hering. Sie enthalten Omega-3-Fettsäuren, die eine wichtige Funktion etwa bei der Entzündungshemmung spielen."

Doch auch die fettärmeren Varianten sind gesund: zum Beispiel die Magerfische wie Seelachs oder Zander mit einem Fettgehalt von weniger

als einem Prozent, oder die mittelfetten Fische, wie Forelle oder Karpfen (bis zu zehn Prozent Fett). Ob der Fisch tatsächlich frisch ist, lässt sich an drei Merkmalen leicht erkennen: "Die Augen des Fisches müssen prall und klar sein. Hat der Fisch trübe und milchige Augen, dann ist er nicht mehr frisch. Die Haut sollte noch metallisch glänzen und schimmern. Außerdem sollte das Blut an Kiemen und Bauchhöhle des Fisches eine frische rötliche Farbe haben. Sind Blut oder Kiemen eher bräunlich oder grau, liegt der Fisch schon länger."

Tiefgekühlte Produkte

Wer keinen frischen Fisch bekommt, kann alternativ zu tiefgekühlten Produkten greifen. "Dabei werden die Fische sofort nach dem Fang auf dem Schiff ausgenommen und schockgefroren. Wenn diese Kühlkette bis zur Zubereitung nicht unterbrochen wird, ist Tiefkühl-Fisch ebenso gut wie frischer Fisch". Auch wenn es sehr viele Fischarten im Handel zu kaufen gibt – einige sind wegen Überfischung in ihrem Bestand gefährdet und sollten deshalb gar nicht oder selten gegessen werden. Das betrifft meist Arten, die auf dem Meeresgrund leben, also zum Beispiel: Meerbarben, Seehechte, Seesunge, Seebarsch und Kabeljau.

Übrigens: Meeresfrüchte wie Krabben und Muscheln sind ebenso gesund wie Fisch, denn sie enthalten viel Eiweiß und Mineralstoffe, haben allerdings mehr Cholesterin. Darauf sollten Menschen mit erhöhtem Cholesterinspiegel achten. Muscheln sollten zudem immer abgekocht und niemals roh gegessen werden. Der Grund: Viele Muscheln sind mit Hepatitis-A-Viren belastet, die beim Kochen aber abgetötet werden. "Bei Muscheln ist es außerdem wichtig, dass nur die gegessen werden, die sich nach dem Kochen öffnen" Geschlossene Muscheln, die gekocht sind, sollten niemals gegessen werden."

Im Sommer magere Muscheln

Als Faustregel galt lange: Muscheln nur in Monaten mit "R" – also von September bis April – essen. "In den kälteren Monaten hielt sich die Ware früher länger frisch. Das ist heute wegen besseren Kühlmöglichkeiten auch über längere Distanzen nicht mehr so problematisch. "Dennoch: Sommermonate sind bei Muscheln und Schalentieren die Fortpflanzungsmonate. Dann sind die Tiere eher magerer und nicht so schmackhaft."

Wir haben immer Donnerstag und Freitag frischen Fisch im Angebot

Neu Wochen Aktionen

Jede Woche finden Sie 2 Preisknaller Aktionen für 1 Woche in unserem Angebot.

Party-Service

Sie planen ein Fest, und suchen einen Party-Service Lieferanten? Wir stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Jetzt aktuell:

Grillbuffets in allen Variationen.

Auf unserer Webseite sind Sie immer bestens informiert
www.dorfmetzg-buchs.ch