

# Fisch ist gesund

## Omega-3 Fettsäuren schützen Gefäße

*Neue Studien zeigen, warum die Grönländer (früher Eskimos) so alt werden. Fisch ist besonders gesund. Das Fett der Fische ist sehr gesund, da es die sogenannten Omega-3 Fettsäuren hat, welche das Gefäß vor Veränderungen schützen, die durch den erhöhten Genuss von Landtierfetten entsteht.*

Wir bieten Ihnen in Zukunft zu diesem Thema mehr Detailinfos an.

### Karpfen

Der Karpfen stammt wahrscheinlich ursprünglich aus den Zuflüssen zum Kaspischen Meer und des schwarzen Meeres. Andere Quellen geben die ursprüngliche Hei-

mat mit den Zuflüssen des Mittelmeeres, des Schwarzen und Kaspischen Meeres sowie des Aralsees an. Weiter östlich tritt er erst wieder im Amur- und Chereengebiet auf und kommt im Süden bis nach Burma vor. Wegen der ausgezeichneten Qualität seines Fleisches wurde der Karpfen in Europa schon zur Zeit der Römer in künstlichen Teichen gehalten.

Die Mönche übernahmen im Mittelalter dann die Kenntnisse über die Karpfenzucht und führten sie in ganz Europa ein.

Gegen Ende des Mittelalters liess auch der Adel Karpfenteiche anlegen. In den stehenden von der Sonne erwärmten Gewässern wurden die Karpfen bei reichlicher Nahrung allmählich hochrückiger.

Diese günstige Körperform wurde durch Züchtung bis heute ständig gefestigt.

Aus dem in Flüssen und Seen nur noch selten vorkommenden Schuppenkarpfen wurden im Laufe der Zeit der heute im Handel vorherrschende Spiegelkarpfen, sowie die Arten Nacktkarpfen, Zeilkarpfen und Lederkarpfen gezüchtet. Seinen Namen bekam der Spiegelkarpfen aufgrund der wenigen, seitlich angeordneten, grossen Schuppen (sogenannte Spiegel).

Karpfen sind wertvolle Nutzfische. Die im Handel erhältlichen Exemplare sind meistens dreijährige Fische mit einem Gewicht von etwa 1.5 kg.

Der Karpfen hat einen Fettgehalt von etwa 2-6g/100g essbaren Anteil.

*Versuchen Sie unser Karpfen-Rezept auf Seite 41.*