

HEIMISCHER FISCH

Eine gute Wahl!



Eine Initiative der Landwirtschaftskammer Steiermark für mehr Wissen, Genuss und Nachhaltigkeit.

In der Woche vom 15. bis 19. Februar 2021 findet die Initiative **"Heimischer Fisch - eine gute Wahl!"** des Referates Bäuerinnen, Landjugend und Konsument statt.

Die Onlinekampagne rückt jeden Tag eine andere heimische Fischart in das Rampenlicht. Dabei liegt das Augenmerk auf der Bedeutung des Fisches für unsere **Ernährung**, den speziellen **Zubereitungsarten**, unterschiedlichen **Qualitätskriterien**, der **Produktion** und **Nachhaltigkeit**.



Im Sinne der Gesundheit

- leicht verdauliches Eiweiß
- lebensnotwendige und gesundheitsförderliche Fettsäuren (Omega-3)
- reichlich Vitamin D
- Mineralstoffe

1-2 x pro Woche sollte Fisch auf dem Teller landen. Als 1 Portion gelten dabei rund 150 g.

Im Sinne der Nachhaltigkeit

ÖsterreicherInnen essen ca. 8 kg Fisch pro Jahr - davon 6 kg Meeresfisch.

Fisch aus der Region:

- besonders frisch
- keine weiten Transportwege
- geringe Schadstoffbelastung
- naturnahe Produktion
- keine Überfischung der Meere

Im Sinne des guten Geschmacks

Fisch ist besonders vielfältig im Geschmack und in der Zubereitung:

- Pochieren
- Dämpfen
- Braten
- Grillen
- Backen

bringen viel Abwechslung in den Speiseplan.