

Skrei



Skrei, der besondere Kabeljau aus der Barentssee hat außergewöhnlich hohen Jodgehalt

Gut für den Geschmack, noch besser für den Körper

Fisch wird auf der ganzen Welt gegessen und gilt laut Wissenschaft mittlerweile als fester Bestandteil einer ausgewogenen und umweltfreundlichen Ernährungsweise. Dank moderner Fang-, Kühlungs- und Transportmethoden lässt sich Fisch problemlos um den Globus verfrachten, ohne dabei an Qualität oder Frische zu verlieren. Allein Norwegen exportiert nachhaltig gefangenen Fisch in über 140 Länder – im vergangenen Jahr insgesamt 2,7 Millionen Tonnen im Wert von über 10 Milliarden Euro.

Unter kulinarischen Gesichtspunkten ist Fisch ein interessantes und schmackhaftes Produkt, das sich relativ schnell und dabei vielfältig zubereiten lässt. Hinzu kommt, dass Fisch eigentlich in jeder „Kochart“ seinen wohlverdienten Platz findet: von deftiger Hausmannskost bis hin zu gehobener Spitzenküche. Noch wichtiger sind allerdings die zahlreichen gesundheitlichen Aspekte einer fischreichen Ernährung. Obwohl nicht jede Spezies in den gleichen Topf geworfen werden kann, ist Fisch im Großen und Ganzen ein überdurchschnittlich gesundes Nahrungsmittel. See- sowie Süßwasserfische liefern laut dem Bundeszentrum für Ernäh-

rung viele wertvolle Nährstoffe wie leicht verdauliches Eiweiß sowie eine Vielzahl an Vitaminen und lebensnotwendige, gesundheitsfördernde Omega-3-Fettsäuren. Zu guter Letzt ist Fisch eine exzellente Quelle von Jod.

Weißfisch ist eine der besten Jodquellen

Jod ist ein lebenswichtiges Spurenelement, das für die Produktion von Hormonen notwendig ist und zentralen Einfluss auf das Wachstum und die Ausbildung des Gehirns hat. In

[GESUNDHEIT]

Deutschland leiden allerdings viele Menschen an einem leichten Jodmangel, da Jod in nur sehr wenigen Lebensmitteln in nennenswerten Mengen vorhanden ist. Frauen sind hiervon besonders häufig betroffen. Deswegen ist der regelmäßige Konsum von Jod gerade auch für schwangere Frauen wichtig, um die geistige und körperliche Kindesentwicklung optimal zu gewährleisten.

Fisch ist nach wie vor eine der besten natürlichen Jodquellen. Schon seit längerem ist bekannt, dass vor allem Weißfisch im Vergleich zu anderen Fischarten eine relativ hohe Menge an Jod aufweist. Eine Studie des Norwegischen Instituts für Meeresforschung hat außerdem ergeben, dass der individuelle Jodgehalt eines Fisches maßgeblich davon abhängt, wo und wann er gefangen wurde. So weist z.B. Kabeljau aus der Barentssee oder dem Europäischen Nordmeer deutlich höhere Jodmengen auf als Kabeljau, der aus anderen Weltmeeren stammt.

Teil der Studie war auch der atlantische Winterkabeljau *Gadus morhua*, auch als „Skrei“ bekannt. Dieser edle Fisch genießt auf der ganzen Welt als Delikatesse einen Sonderstatus – nicht nur wegen seines einzigartigen Geschmacks, sondern vor allem, weil es ihn nur zwischen Januar und April – also jetzt – fangfrisch zu kaufen gibt. Diese Art von Kabeljau weist laut der norwegischen Studie sogar einen außergewöhnlich hohen Gehalt an Jod auf. Skrei wird üblicherweise in Nordnorwegen gefangen, verbringt allerdings die meiste Zeit seines Lebens in der eiskalten Barentssee – also genau dort, wo laut Studie Fisch mit dem höchsten Jodgehalt aufwächst.



Norwegen exportiert nachhaltig gefangenen Fisch in über 140 Länder – im Jahr 2018 insgesamt 2,7 Mio. Tonnen im Wert von über 10 Mrd. Euro.

Neben seinen gesundheitlichen Vorteilen ist Skrei außerdem einer der am nachhaltigsten gefangenen Fischarten, die es weltweit gibt. Nach wie vor wird Skrei unter strengsten Kontrollen gefischt, verarbeitet und verschickt. So können Fischliebhaber während der Skreisaison nicht nur besonders gesunde, sondern auch einen für die Umwelt schonenden Fisch essen.



Skrei ist eine der am nachhaltigsten gefangenen Fischarten. Er wird unter strengsten Kontrollen gefischt, verarbeitet und verschickt.