

Forelle für den Vitamin-Haushalt



Tipps von Roswitha Damek, Ernährungsberaterin am AdipositasZentrum der Augusta-Kranken-Anstalt in Bochum

Vitamin D-Mangel ist in der deutschen Bevölkerung - besonders bei Kindern, Jugendlichen und älteren Menschen - sehr verbreitet. Dieser Mangel bleibt nicht ohne Folgen. Da dieses Vitamin für die Einlagerung von Calcium in den Knochen unerlässlich ist, erhöht sich das Risiko für Osteoporose und schlecht heilende Knochenbrüche bei Stürzen. Auch unser Immunsystem ist auf eine ausreichende Vitamin D-Zufuhr angewiesen.

Ursache für eine unzureichende Versorgung ist die zu niedrige Zufuhr über unsere Nahrung. Aber auch die Hauptquelle für Vitamin D, die Eigenproduktion in der Haut durch UVB-Strahlung des Sonnenlichts, ist besonders in den Wintermonaten unzureichend.

Sonne und Calcium

Ein täglicher 15-minütiger Spaziergang im Freien sowie eine angepasste Ernährung können Abhilfe schaffen. Die Lebensmittelquellen für dieses fettlösliche Vitamin sind zwar gering. Doch schon der Verzehr von wöchentlich zwei Portionen Forelle, Hering, Lachs oder Thunfisch sowie zwei Eiern und gelegentlichem Leberverzehr versorgen den Körper auf schmackhafte Weise mit diesem „Mangelvitamin“. Auch leistet der tägliche Genuss der Calciumlieferanten Milch und Käse einen kleinen Beitrag zur Vitamin-D-Versorgung. Bei den pflanzlichen Lebensmitteln sind nur Champignons und Avocados erwähnenswert.

Forelle „Asiatische Art“

Zutaten für 4 Portionen:

4 Forellen (küchenfertig)

50 g frischer Ingwer

3 Knoblauchzehen

8 EL Sojasoße

1 TL Sambal Oelek

1 EL Sesamöl

1 rote Paprikaschote

1 gelbe Paprikaschote

250 g Champignons

Zubereitung:

Ingwer schälen und reiben. Knoblauch pressen. Sojasoße, Sambal Oelek, Sesamöl mit dem Ingwer und dem Knoblauch mischen.

Die Forellen waschen. Jede Forelle auf beiden Seiten mehrmals schräg einschneiden und mit der Sojamarinade in einen Gefrierbeutel geben. Im Kühlschrank 30 Minuten marinieren.

Paprika in Streifen und Champignons in Scheiben schneiden und in einer großen Auflaufform verteilen. Die Forellen mit der Marinade auf das Gemüse legen.

Im Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) 25 - 30 Minuten backen. Forelle zwischendurch einmal drehen. Dazu kann Basmatireis gereicht werden.