

## Wärmende Fische für kalte Tage



Copyright: Eishken Estate

Bei eisigen Temperaturen tun rasch frierende Menschen gut daran, sich bei der täglichen Ernährung ein wenig von der traditionellen chinesischen Medizin inspirieren zu lassen. Diese unterscheidet neben den fünf Elementen auch zwischen fünf Temperaturen bei Lebensmitteln. Warme Lebensmittel, etwa Fische und Meeresfrüchte, gehören zum Wasser-Element und heizen uns beim Verzehr so richtig ein.

Norbert Schuster, Fischexperte von Eishken Estate, verrät, welche Speisefische deshalb besonders gut in die kalte Jahreszeit passen. Es gibt zahlreiche Lebensmittel, die der Kategorie „wärmend“ zuzuordnen sind und für eine gute Grundversorgung mit Wärme sorgen. Dazu zählen vor allem Nüsse und Samen, Gewürze, bestimmte Gemüsesorten aber auch Fleisch und Fisch. Folgende Wasserbewohner sorgen besonders gut für ein wohlig warmes Gefühl:

### 1. WÄRMENDER ALLESKÖNNER: DIE SCHOLLE

Ob im Ganzen, als Filet, gegrillt, geschmort oder gebacken – in allen Variationen ist die Scholle ein wahrer Gaumenschmaus. Auch für ernährungsbewusste Menschen und Low Fat-Diäten eignet sich die Scholle, da sie nicht nur einer der eiweißreichsten Fische und ein optimaler Jodlieferant, sondern zudem auch überaus fettarm ist. In der Zubereitung sind hier keine Grenzen gesetzt: Eine Prise Petersilie oder Limette verleihen der Scholle eine angenehme Würze.

### 2. FÜR HERZ UND NIEREN: GARNELEN

Garnelen gehören zu den absoluten Highlights der internationalen Küche. Vor allem Bio-Garnelen aus Aquakulturen und argentinische, rote Wildgarnelen sind seit Jahren ein stark wachsender Bereich der Lebensmittelproduktion. Laut TCM-Lehre zählen Garnelen zu den wärmenden „Yang“-Lebensmitteln und sind auch gesund für die Niere. Diese ist nicht nur für die Wasserverteilung im Körper zuständig, sondern auch für den Überlebens- und Fortpflanzungstrieb. Naheliegendermaßen also, dass Garnelen eine aphrodisierende Wirkung nachgesagt wird.

### 3. KÖNIGINNEN DES WINTERS: MUSCHELN

Laut einer alten Bauernregel ist Muschelsaison immer in den Wintermonaten, die mit einem „R“ enden. Was früher auf die kühlen Temperaturen zurückzuführen war, ist heute dank modernster Frischelogistik nicht mehr relevant. Trotzdem ist die Tradition geblieben. Muscheln werden immer noch am liebsten von September bis Februar verspeist. Ein Grund mehr für den winterlichen Genuss ist das Wissen, dass auch Muscheln unseren Körper beim Verzehr wärmen. Ebenso unverändert ist die Tatsache, dass Muscheln und Austern nach wie vor als wahre Delikatessen angesehen werden und in Österreich als solche sehr beliebt sind.

### 4. WÄRMSTENS ZU EMPFEHLEN: WINTERLICHE FISCHSUPPE

In der Fünf-Elemente-Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) (<https://gesund.co.at/alternativmedizin-chinesische-medizin-10103/>) werden nicht nur verschiedene Lebensmittel kategorisiert – auch die Art der Zubereitung spielt eine Rolle. So kann man zum Beispiel durch kochen, dünsten, dampfgaren, schmoren oder blanchieren die thermische Wirkung der Speisen beeinflussen. Eine winterliche Fischsuppe mit Scholle, Garnelen, Muscheln und anderen Lieblingsfischen ist also das ideale Rezept für besonders kalte Tage.

## ÜBER EISHKEN ESTATE

Bereits 1986 gründete Franz Aibler Eishken Estate aus Liebe zu gutem Fisch und führt bis heute mit seiner Tochter Alexandra Aibler-Bauer den familiären Betrieb. Seitdem etablierte sich das Unternehmen im Bereich des hochwertigen Fischhandels und wird sowohl von Top-Gastronomen und Privatkunden geschätzt. Durch hochgradige Expertise sorgt Eishken Estate regelmäßig für österreichweit einzigartige Innovationen, wie einem eigenen Gezeitenbecken für Muscheln und Austern. Das umfangreiche Sortiment, mit über 200 Spezialitäten aus dem Süß- und Salzwasser, wird immer noch gänzlich per Hand verarbeitet und einzeln erlesen. Die strenge Lieferanten- und Produktauswahl sorgt dabei für erstklassige Qualität. 2011 wurde das Unternehmen ausgebaut und um eine eigene Räucherei sowie Natur- und Teichwirtschaft in Radlberg, mit Aufzucht und Haltung von Süßwasserfischen ergänzt. Zudem bietet das Familienunternehmen seit Juni 2015 Rindfleisch aus ökologischer Landwirtschaft an.

(kjj/pge)

<http://www.eishken.at> {[http://www.life-style.at/Lifestyle/Eishken Estate Homepage](http://www.life-style.at/Lifestyle/Eishken%20Estate%20Homepage)}



Copyright: Eishken Estate