

Fisch als Lebensmittel

Bekannte Fischarten

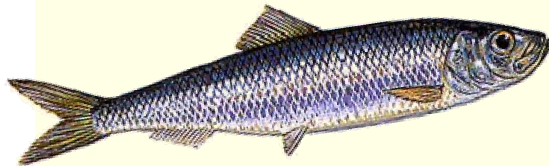
Salzwasserfisch (Seefisch) :

- Flunder
- Hering
- Kabeljau
- Seelachs
- Rotbarsch
- Scholle
- Schellfisch



Süßwasserfisch :

- Lachs
- Aal
- Hecht
- Forelle



apetito bevorzugt die Fischarten:

- Lachs
- Alaska Seelachs
- Scholle
- Dorsch
- Thunfisch

Eiweißbestimmung in Fisch

Methode: Stickstoffbestimmung

Geräte: Analysenwaage, Heizgerät, Wasserdampfdestillationsapparat, digitale Bürette und Scrubber

Durchführung: Aufschluss -> klare leicht grüne Flüssigkeit, Wasserdampfdestillation (2x), Titration und Berechnung (anhand einer Formel)

Ergebnis: Der Eiweißanteil im Fisch beträgt 10-25 g/ 100g (je nach Fischart)



Jasmin Köhn
Klasse 9b
Emsland Gymnasium

Ernährungswissenschaftler empfehlen mindestens einmal die Woche Fisch zu essen.

Der apetito Beitrag zu der gesunden Ernährung:

- vielfältiges Angebot mit vielen Fischgerichten
- Qualitätskontrollen ermöglichen einen sicheren Fischgenuss

5 gute Gründe Fisch zu essen

1. Aus Fisch kann man **leckere Menüs** zaubern!

2. **Eiweiß:** Hochwertig und leicht verdaulich

3. **Vitamine:** A, D, B6, B12 und Niacin

4. **Wertvolle Mineralien und Spurenelemente**

wie Magnesium, Eisen, Kalium und Phosphat

5. **Omega-3- Fettsäuren:** + positiver Einfluss auf Herzkreislaufsystem

+ senken den Cholesterinwert

+ schützen vor Oxidation

mit einem hohen Anteil in Hering, Lachs und Thunfisch



Schwermetallanalyse in Fisch

Methode: Atomabsorbtionspektroskopie

Geräte: Blixer (Mixer) und Vor- und Hauptaufschluss (Mikrowelle)

Durchführung: Fisch zerkleinern, Mixen und Aufschließen -> klare leicht gelbe Flüssigkeit

Ergebnis: Die Analysemethode bietet die Möglichkeit viele Elemente gleichzeitig zu erfassen.

Es wird Quecksilber gemessen. Der Anteil im Fisch darf laut Verordnung der EU Kommission 0,5mg/ kg nicht überschreiten.



Aufschluss (Mikrowelle)