

Frischer Fisch für Grill und Pfanne ist bei Kunden sehr beliebt - Kalorienarm und reich an Mineralien



Zweimal in der Woche sollte frischer Fisch auf den Tisch. Hans Suske von der Fischerei Geiger kennt sich aus. Zusammen mit seiner Kollegin Claudia Herter verkauft er auf dem Villingen Wochenmarkt Frisches aus Salz- und Süßwasser. Selbst erst kürzlich aus einem Kuraufenthalt zurückgekehrt, gibt er das weiter, was Ernährungsberater schon längst empfehlen. Mehr Abwechslung auf dem Speiseplan. "Nicht immer nur Fleisch", rät der Fachmann aus Salem und macht auf die laufende Grillsaison aufmerksam. "Ruhig mal mutig sein, was Neues ausprobieren", appelliert er an seine Kunden. Dabei ginge es ihm nicht darum, sich wie diverse Sternköche im Fernsehen zu verkünsteln, so Suske. "Forelle, Felchen oder Saibling schmecken von Haus aus köstlich, sind leichte Kost für laue Abende", gibt er sich überzeugt. Ein Stück Knoblauchbutter auf das Grillgut oder nur mit frischen Kräutern bestreut, schon könne man den Gästen ein kalorienarmes Gericht servieren, schwärmt der ehemalige Gastronom. Mit wenigen

Ausnahmen wie Karpfen, Aal oder Hering enthält Fischfleisch wenig Fett, macht also nicht dick.

Fürs Grillen empfiehlt Suske festfleischige Sorten wie Barsch oder Forelle. Auf Wunsch wird die ausgenommene Ware am Stand mit einer speziellen Mischung aus frischen Kräutern und Pilzen gefüllt. Der Eigengeschmack bleibt erhalten, gleichzeitig offenbart sich dem Liebhaber ein kulinarischer Genuss. "Zu Hause muss dann nur noch die Kohle zum Glühen gebracht werden", lässt er die Fleisch-alternative hochleben. Einen spezielle Fischzange zum Open-Air-Kochen verhindere das Auseinanderfallen des zarten Fleisches, ein Stück Folie täte es aber auch, rät er dem Kunden.

Beratung genießt bei Hans Suske einen hohen Stellenwert. "Viele Kunden sehen in der Fischzubereitung eine zu große Herausforderung", plädiert er für eine einfache Handhabung. Gut die Hälfte der angebotenen Ware am Stand auf dem Münsterplatz kommt direkt vom Bodensee, den Rest bezieht die Fischerei über den Großhandel. Das Angebot ist vielfältig. Wels, Hecht oder Barsch locken zum Kauf. Garnelenspieße, Schwert- oder Thunfischstücke lassen Erinnerungen an den letzten Urlaub aufkommen.

Was die Qualität der leicht verderblichen Ware Fisch angeht, beruft sich Hans Suske auf seine lange Erfahrung, spricht von Vertrauenssache. Ein wesentliches Kriterium seien die Augen: "Klar und durchsichtig müssen sie sein." Der natürliche Glanz und eine intensive Färbung der Haut seien ein weiteres Kriterium für ein fangfrisches Angebot.

Fisch schmeckt nicht nur lecker, er ist auch ernährungstechnisch sehr wertvoll. Gespickt mit Vitaminen, Eiweiß und Mineralstoffen ist er für einen ausgewogenen Ernährungsplan unabhömmlich. Der hohe Jodgehalt macht ihn zusätzlich attraktiv. Die enthaltenen Omega-Drei-Fettsäuren sind vor allem für das Herz, das Gehirn und das Immunsystem von großer Bedeutung. Was den Preis anbelangt, gibt sich Fischexperte Suske selbstbewusst: "Im gleichen Bereich wie Fleisch, je nach Sorte auch darunter." Im Klartext heißt das, für ein Kilo Forelle zahlt der Kunde 7,70 Euro.