

Chefs best

CHEFS EDITION. FINE&FOOD. TECH CUISINE. PATISSERIE.

EDLE SACHE
AUF DER
SUCHE NACH
DEN REBEN.

SCHARFE SACHE
GOURMET-
GENUSS MIT
FLAIR.

KLARE SACHE
STRAHLENDE
ERGEBNISSE.

SÜSSE SACHE
WENIGER
IST MEHR.

WOLFGANG BECKER

KOCHENDER WINZER

Chefs best ist die unabhängige Fachzeitschrift für Sterneköche, Chefköche, Küchenmanager, Wirtschaftsleiter und Einkäufer, die professionelles, gehobenes Foodmanagement unter Berücksichtigung aller Aspekte der gesunden Ernährung betreiben.

Im Fokus stehen die Themen TischCulture, TechCuisine, Food & Beverage sowie Patisserie. Schwerpunkte sind die Produktzubereitung, die Präsentation und Vermarktung von Produkten und Spezialitäten inklusive der dazugehörigen Küchen- und Regenerationstechnik.

Herausgeber:
Verlagsgruppe ES / Partners GmbH

Kontakt:
Partners GmbH
Scheidemannstr. 2
61130 Nidderau

Telefon:
0 61 87 / 92 94 9 - 0

Telefax:
0 61 87 / 92 94 9 - 18

E-Mail: redaktion@chefsbest.de
anzeigen@chefsbest.de
vertrieb@chefsbest.de

Internet: www.chefsbest.de/.at/.ch

Jahrgang / Jahr PV:
41. Jahrgang / 2013

Anzeigen-/Objektleitung:
Eric M.C. Schwaab
es@chefsbest.de

Redaktion:
Detlef Euler, Nidderau
de@chefsbest.de
Peter von Gersdorff, Nidderau
pvg@chefsbest.de
Eva Andrews, Nidderau
ea@chefsbest.de
Florian Pahlke, Nidderau
fp@chefsbest.de
Boris Kretzinger, Nidderau
bk@chefsbest.de
Jens Strieder, Nidderau
js@chefsbest.de

Erscheinungsweise:
2-monatlich, bzw. 6 Ausgaben.
Gültig ist der Mediadataplan 2013,
Anzeigenpreisliste 36,
Anzeigenschluß: 20 Tage vor Erscheinen.

Abonnement:
Bezugspreis Inland Euro 60,- + MwSt. + Versand,
Bezugspreis Ausland Euro 85,- + Porto.

Bankverbindung: Frankfurter Volksbank eG
Kto.-Nr. 61 48 000 - BLZ 501 900 00
Geschäftsführung: E. Schwaab
Amtsgericht Hanau, Reg.-Nr. HRB4793
UmsSt.-Ident.-Nr. DE154989017

Für unverlangt eingesandte Manuskripte u./o. Fotos wird keine Haftung u./o. Honorarzahlung übernommen. Beiträge die nicht mit vollem Namen gekennzeichnet sind, geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder. Alle Veröffentlichungen erfolgen ohne Berücksichtigung eines möglichen Patentschutzes. Alle Angaben ohne Gewähr. Alle Veröffentlichungen sind urheberrechtlich geschützt. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlages ist eine Verwertung strafbar. Vervielfältigung, Kopien in Print oder digitaler Form bedürfen der Zustimmung des Verlages.

Fisch in der Sommerküche

In einer ausgewogenen Ernährung sollte Fisch einen festen Platz im Speiseplan erhalten, sofern es mit der ethischen Einstellung des Konsumenten zu vereinbaren ist.

Fisch versorgt uns mit hochwertigen Proteinen, in denen alle essentiellen Aminosäuren enthalten sind. Darüber hinaus liefern sie die Vitamine A (besonders Aal), D, E, B 1, B 2, Niacin, B 6, Pantothensäure und B 12. Die Mineralstoffversorgung unterstützt der Verzehr von Fisch ebenfalls. Neben Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen und Phosphor liefern speziell die Salzwasserfische erhebliche Mengen an Jod, ein Mineral, welches für die Funktion der Schilddrüse zuständig ist und darüber hinaus als Antioxidans unser Immunsystem unterstützt.

Im Vergleich zu anderen tierischen Lebensmitteln liefert uns Fisch wesentlich weniger Kalorien, ist also auch für verschiedene Diäten und Schonkostbereiche gut einzusetzen. Ein wesentlicher Faktor in einer gesunden Ernährung stellt die Versorgung mit den essentiellen Fettsäuren dar. Der Aufbau der Zellmembranen, die Regulierung der Blutfette und des Blutdruckes, der Erhalt einer gesunden Haut oder die Verminderung von Entzündungen sind nur einige Aufgaben, die diese Nährstoffe erfüllen und ein Mangel hätte zum Beispiel ein geschwächtes Immunsystem, eine gestörte Wundheilung oder eine verminderte Lebertätigkeit zur Folge. Fische aus kalten, fließenden Gewässern liefern uns Omega 3- und Omega 6-Fettsäuren in einem günstigen Verhältnis.

Fische lassen sich in unzähligen Varianten zubereiten und können daher in den unterschiedlichsten Küchenrichtungen bestens integriert werden. Besonders in einer leichten Sommerküche sind Speisen rund um den Fisch sehr beliebt, denn sie belasten die Verdauung wenig und sind mit den Schätzen des Sommers hervorragend kombinierbar. Regionale Fische lassen sich in bester Qualität besorgen und sind zudem sehr frisch lieferbar. Alpenlachs, Bachforelle, Zander, Hecht, Reinanke, Wels oder Saibling zählen zu den bekanntesten Süßwasserfischen. Doch auch die etwas unbekannteren Fische lassen sich fantasievoll zu sommerlichen Hochgenüssen verzaubern – ein seltener Donauhuchen, die Aalrutte oder aber die feinen Felchen versetzen jeden Fischliebhaber in Verzücken.

Gerade mit Fisch lassen sich Speisen zubereiten, die sowohl als Vorspeise als auch als leichtes, lauwarmes Hauptgericht serviert werden können. Ein Salat von Wildkräutern




Siegfried Wintgen,
MBA, MSc,
Gesundheitswissenschaftler,
Ernährungsberater,
Global Master Chef

mit eingelegtem Saiblingsfilet und einem lauwarmen Erdäpfel-Krendressing etwa, ein hauchdünn aufgeschnittenes und auf dem Teller ausgelegtes Zanderfilet wird mit einer leichten Vin Blanc überbacken zusammen mit einem Portulaksalat zur perfekten Mittagsmahlzeit. Eine offene Lasagne mit Basilikum und Alpenlachs mit Tomatenschaum bringt eine mediterrane Leichtigkeit und ein im Reisblatt gebackenes Forellenfilet auf einer süßscharfen Gemüse vinaigrette bringt Power für den Kopf. Herrlich leichte Hechnockerl auf Wildspinat vereinen sich ebenso zu einer leichten Abendspeise wie ein poeliertes Huchenfilet mit Estragon und glasierter Babyananas mit grünem Pfeffer. Gerade am Abend unterstützen uns feine Fischgerichte bestens in der nächtlichen Regeneration und zusammen mit Wildkräutern und Wildgemüsen wird das im Sommer oft durch das Ozon herausgeforderte Immunsystem durch die vielen Antioxidantien und die Omega Fettsäuren gestärkt.

-Wichtig ist immer eine perfekte Qualität, ohne Hormon- oder Antibiotikabelastungen und ohne Schwermetallverunreinigungen. Zudem sollte man darauf achten, keine Fische aus gefährdeten Beständen zu konsumieren – Qualität vor Quantität hilft hier, den für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit so wichtigen Fisch auch in Zukunft noch genießen zu können. In diesem Sinne wünsche ich viel Freude beim Fischgenuss

Ihr Siegfried Wintgen, MBA, MSc