



## Wissenswertes über Kabeljau

Ein Kabeljau sollte besonders frisch sein, denn nur so bleibt er ein Genuss. Was Ihr sonst über den Kabeljau wissen solltet, erfahrt Ihr hier.

- Der Kabeljau gilt mit **unter 1 % Fett** zu Recht als ganz **besonders mager** und zeichnet sich dazu durch feines, festes und **sehr wohlschmeckendes Fleisch** aus. Das hat es außerdem im wahrsten Sinn des Wortes in sich: Vor allem das für unser **Immunsystem wichtige Spurenelement Selen** und das zahnschützende Fluor sind in erstaunlichen Mengen im Kabeljau vorhanden.
- Mindestens ebenso wichtig: der Kabeljau gehört mit 229 Mikrogramm pro 100 Gramm zu den Spitzenlieferanten des maritimen **Spurenelements Jod**.
- Eine gute Nachricht bei zunehmender Umweltverschmutzung: Hochseefische wie Kabeljau gehören noch immer zu den **weitgehend von Umweltgiften verschonten** Lebensmitteln.



### Gut zu wissen

- Wenn Ihr Kabeljau nicht gleich verbraucht, sollte er **sehr kühl** und nicht länger als **höchstens einen Tag gelagert** werden. Auch bei eventuellen Resten vom Fisch-Essen gilt: immer sofort kaltstellen und am nächsten Tag wieder vollständig erhitzen – nicht einfach nur auf Esstemperatur bringen!
- **Kinder** sollten mindestens zweimal die Woche eine Portion dieser schmackhaften Fische auf dem Speiseplan haben. Denn gerade der körperlichen und geistigen Entwicklung Heranwachsender tun das **reichlich enthaltene Eiweiß und Jod** besonders gut.