

# Fisch ist unsere Tradition

Seit mehr als 50 Jahren steht der Name Fisch Kruse traditionell für eine hohe Qualität und ein großes Fachwissen über Fischprodukte vielfältigster Art. Seit mehr als 5 Jahren bieten wir ihnen diese Qualität, kombiniert mit dem Wissen und der Erfahrung aus 50 Jahren in unserem Fischlokal in Bönen an.



Die Natürlichkeit und der besondere Charme eines familiär geführten Lokales erwarten sie, bei guter und zünftiger Hausmannskost, zubereitet aus ausschließlich frischen Produkten. Genießen sie, in gemütlicher und entspannter Atmosphäre bei Kerzenschein und einem guten Wein.

Unsere Räumlichkeiten, bieten Platz für ihre Familienfeste und Feiern jeglicher Art. Auf Wunsch richten wir ihnen ein reichhaltiges Buffet, ganz nach ihren Wünschen an.



Gerne überzeugen wir sie von unserem abwechslungsreichen Fischangebot und würden uns sehr freuen, sie bald in unseren Räumlichkeiten bewirten zu dürfen.

Ihr Team vom  
Landgasthaus Kruse



## Fit mit Fisch!



Die Erhaltung der Gesundheit beruht auf der Gleichstellung der Kräfte. Gesundheit dagegen beruht auf der ausgewogenen Mischung der Qualitäten.  
Hippokrates (460-370 v.Chr.)



# Fisch Kruse

Kruse  
Landgasthaus  
u. Fischhandel  
Rhynerstr. 1  
59199 Bönen

Telefon  
02383 951116

Inhaberin:  
Christiane Damm

# Fit mit Fisch

Nicht nur in der Fastenzeit gehört der regelmäßige Verzehr von Fisch zur gesunden, ausgewogenen Ernährung. Fisch enthält leicht verdauliches Eiweiß, wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente und besonders wertvolle Fischöle.

Außerdem ist Seefisch unsere wichtigste Jodquelle. Süßwasserfische haben hingegen nur einen geringen Jodgehalt. Jod ist wichtig für die Bildung der Schilddrüsenhormone und den Energiestoffwechsel.

Ein Erwachsener braucht pro Tag 200 Mikrogramm, Schwangere 230, stillende 260 Mikrogramm pro Tag.

Der tägliche Jodbedarf wird durch Schellfisch, See- lachs oder Meeräsche bereits zu 100% gedeckt, während andere jodhaltige Nahrungsmittel wie z.B.

Milch auch nicht annähernd zur Bedarfsdeckung dieses für die Schilddrüsenfunktion notwendigen

Spurenelementes beitragen können. Aus diesem Grund sollte man pro Woche zwei bis drei Portionen Seefisch verzehren.



Vom Fanggewicht her verzehren wir im Jahr pro Kopf ca. 14,3 Kg Fisch und Fischwaren, davon machen Süßwasserfische nur etwa ein Zehntel aus. Am beliebtesten ist der Hering, mit einem Anteil von mehr als 25%, gefolgt vom Seelachs, Seehecht, Thunfisch, Rotbarsch und Makrele. Auf diese Fische entfällt etwa 80% des Seefischverbrauchs.

Bei Süßwasserfischen steht die Forelle in der Beliebtheit ganz oben- weit vor dem Karpfen.

Auch bei Fettstoffwechselstörungen ist der Verzehr von Fisch sinnvoll. Die im Fischöl enthaltenen Omega-3-Fettsäuren (Lachs) haben positive Wirkung auf den Cholesterinspiegel.

Fisch ist aber auch wichtig für die ausreichende Versorgung mit Vitamin D, das wir für die Knochenbildung u. die Aufnahme von Calcium und Phosphor benötigen.

Fisch enthält aber auch wichtige Vitamine der B-Gruppe wie z.B. B1, B2, Niacin, B6 und B12, sowie fettlösliche Vitamine A, D, E und K, wobei deren Vorkommen sehr stark vom Fettgehalt des jeweiligen Fisches abhängt.



Der Jodgehalt der gängigsten Fischarten (Jodid in µg pro 100g essbarem Anteil)

Meeräsche	330	Schellfisch	245	Seelachs	200	Scholle	190
Kabeljau	120	Rotbarsch	100	Makrele	75	Hering	50
Heilbutt	50	Thunfisch	50	Lachs	35	Flunder	30



## Forelle

Bei Forellen unterscheidet man je nach Standort die Meer- oder Lachsforelle, die Seeforelle und die Bachforelle. Alle 3 Arten kommen heute fast nur noch in der Zucht vor. Die beste Forellenzzeit ist in den Monaten Mai bis Juli, dann schmeckt das Fleisch am zartesten. Die Regenbogenforelle erkennt man an dem rötlichen Streifen längs der Seitenlinie. Das forellenfleisch ist hell. Es ist zart und fein im Geschmack.

## Kabeljau

Gelangt der Kabeljau als Jungfisch oder aus der Ostsee in den Handel heißt er Dorsch. Meistens wird er als Frischfisch angeboten. Sein Fleisch ist mit 0,2% Fett sehr mager, zart und mild im Geschmack.

Kabeljau ist einer der jodreichsten Seefische. Bereits mit 125g deckt man den Tagesbedarf an Jod.

## Lachs

Lachs ist silberfarben mit großen dunklen Flecken und auch unter dem Namen Salm bekannt. Der im Handel angebotene Lachs stammt vorwiegend aus der Zucht. Das Fleisch ist zart rosa bis orange-rot und besitzt einen besonders kräftigen Geschmack. Er ist reich an Omega 3 Fettsäuren und wirkt somit positiv auf den Fettstoffwechsel.

## Rotbarsch

Der Rotbarsch, ist ein sehr beliebter Seefisch, der seinen Namen durch sein leicht rosa-farbenes Fleisch erhielt. Das Fleisch ist fest, fettarm (unter 5% 100g), relativ grätenlos und sehr wohlschmeckend.

## Scholle

Die Scholle, auch Goldbutt genannt gehört zu den bekanntesten und meistgekauften Plattfischen. Jung gefangen wird sie unter dem Namen "Maischolle" angeboten. Gut erkennbar ist die Scholle durch ihre hervorstechenden Punkte auf der braunen Augenseite. Das Fleisch ist weiß und fein. Grätenlos lässt sich die Scholle auch als Filet genießen.

## Seelachs

Seelachs wird auch Köhler genannt. Er ist der in Deutschland meist verzehrte Fisch. Das Fleisch des Seelachs ist fest, leicht grau, mit wenig Gräten und weist einen ausgeprägten und kräftigen Geschmack auf. Das Seelachsfilet entwickelt besonders beim Braten ein gutes Aroma.

