

Gesunde und einige ungesunde Arten, Lachs zu kochen

Die gesundheitlichen Vorteile von Fisch sind gut dokumentiert, wie die Empfehlung der American Heart Association belegt, mindestens zwei Portionen Fisch pro Woche für ein gesünderes Herz zu essen. Lachs wurde aus gesundheitlichen Gründen als eine der besten Fischarten ausgezeichnet. Es steht ganz oben auf der Liste der Lebensmittel, die Fett verbrennen. Lachs hat den zusätzlichen Vorteil, dass er sehr gut schmeckt und einfach zuzubereiten ist. Aufgrund der hohen Nachfrage birgt Zuchtlachs einige Gesundheitsrisiken, die die Industrie nicht unbedingt angehen möchte. Da praktisch der gesamte frische Lachs, den wir konsumieren, aus Zuchtbetrieben stammt, ist es wichtig, die gesündesten Zubereitungsarten zu kennen, …



Die gesundheitlichen Vorteile von Fisch sind gut dokumentiert, wie die Empfehlung der American Heart Association belegt, mindestens zwei Portionen Fisch pro Woche für ein gesünderes Herz zu essen. Lachs wurde aus gesundheitlichen Gründen als

eine der besten Fischarten ausgezeichnet. Es steht ganz oben auf der Liste der Lebensmittel, die Fett verbrennen.

Lachs hat den zusätzlichen Vorteil, dass er sehr gut schmeckt und einfach zuzubereiten ist. Aufgrund der hohen Nachfrage birgt Zuchtlachs einige Gesundheitsrisiken, die die Industrie nicht unbedingt angehen möchte. Da praktisch der gesamte frische Lachs, den wir konsumieren, aus Zuchtbetrieben stammt, ist es wichtig, die gesündesten Zubereitungsarten zu kennen, wenn wir die Vorteile dieses köstlichen Fisches ernten möchten.

Die meisten Schadstoffe in Zuchtlachs befinden sich im Fett des Fisches und in seiner Haut. Daher werden wir, wenn wir nach der gesündesten Zubereitung suchen, nach Wegen suchen, diese kontaminierten Bereiche auszukochen oder zu beseitigen. Außerdem sind einige Arten des Kochens von Natur aus besser als andere, daher werden wir uns diese Faktoren ansehen und Empfehlungen für die Zubereitung von Lachs aussprechen.

In diesem Sinne werden wir uns vom Braten oder Frittieren fernhalten, und fettiger Fisch wie Lachs lässt sich nicht gut dämpfen. Bei der Zubereitung von Lachs können Sie kräftige Gewürze und Marinaden verwenden, da er einen kräftigeren Geschmack als die meisten Fischarten hat. Es gibt buchstäblich Hunderte von Lachsrezepten im Internet, also werde ich nicht auf Lieblingsrezepte eingehen, außer dass ich Dill zu meinem Lachs liebe. Aber es ist alles persönliche Entscheidung.

1. Gegrillt. Schnelles und gesundes Grillen eignet sich gut für Lachs, da er normalerweise dick geschnitten ist und als fett gilt. Wenn Sie befürchten, dass es auf dem Grill auseinanderfallen könnte, garen Sie es auf einem Stück Folie.

2. Backen. Wie beim Grillen kann der Fisch vor dem Garen mariniert oder mit etwas Zitrone und Ihren Lieblingskräutern und -gewürzen bestreut werden. Vermeiden Sie Rezepte, die große Mengen an Mayonnaise, Butter, Öl oder Käse erfordern.

3. Pochiert. Ich bin kein großer Fan von pochiertem Lachs, aber viele Leute schwören auf diese Methode. Ich denke, es funktioniert sehr gut für Tilapia und andere leichte Fische, aber andere Kochmethoden bringen die wunderbaren Eigenschaften von Lachs besser zur Geltung.

Eine Konstante bei Fisch ist, ihn nicht zu lange zu garen. Sogar Lachs ist viel empfindlicher als Fleisch und kann leicht austrocknen, wenn er zu lange gekocht wird, also grillen, backen oder grillen Sie bei hoher Hitze für kürzere Zeiträume. Außerdem zerstört das Überkochen einen Großteil seines hohen Nährwerts. Die andere Konstante ist beim Fischkauf, je frischer, desto besser.

Zugegeben, es gibt nichts Besseres als ein wunderbar zubereitetes Stück frischen Lachs, aber eine sicherere und vielleicht sogar nahrhaftere Alternative ist Alaska-Lachs in Dosen. Im Internet gibt es viele Rezepte für Lachskuchen, Chowder, Salate und viele andere Alternativen. Nur weil es aus der Dose ist, heißt das nicht, dass es nicht lecker sein kann.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki