

Pressemitteilung

## Mit Käpt'n iglo durch die Fastenzeit



### Sieben Wochen bewusste (Fisch-) Ernährung

Am Aschermittwoch ist alles vorbei? Stimmt nicht ganz. Denn dann startet die Fastenzeit – die Chance für eine Frühlingskur für den Körper! Millionen Deutsche nutzen die sieben Wochen bis Ostern, um sich zu besinnen und bewusst zu verzichten. Dafür muss man nicht unbedingt bibelfest sein. Was genau vom Tagesplan verschwindet, hängt ganz von der individuellen Motivation ab: kein Fleisch, kein Alkohol, keine Süßigkeiten, kein Fernsehen oder Smartphone. Egal, ob mit christlichem Hintergrund oder ohne, die Fastenzeit für eine gesündere Ernährung und einen bewussteren Umgang mit dem eigenen Körper zu nutzen, tut gut. Und macht fit für den Frühling!

Statt Fleisch einfach mal häufiger Lachs & Co. auf den Tisch zu bringen, verbindet Leichtigkeit mit Tradition. Fisch ist als frühes christliches Symbol eng mit dem Fasten verbunden – und lecker. Deshalb lassen sich mit Fischgerichten gleich mehrere Fliegen mit einer Klappe schlagen: die persönlichen Fastenregeln, die von Ernährungswissenschaftlern empfohlenen ein- bis zweimal Fisch pro Woche und die Fitmacher Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D, Selen und Jod. Wenn das Essen dann noch in Gesellschaft mit den Lieben, statt alleine am Schreibtisch, zelebriert wird – Bingo!

### Und wenn man schon einmal dabei ist: Warum damit aufhören?

Der beste Ansporn, um neue Gewohnheiten zur Routine werden zu lassen, sind feste Rituale und eine ordentliche Belohnung. Was würde sich da besser eignen als Käpt'n iglos Fischfreitag? Jede Woche ein leckeres Fischgericht und die Aussicht auf Quality Time mit den Liebsten – besser geht es eigentlich nicht!

### Käpt'n iglos Fish Fact

In der Fastenzeit lautet die erste Divise „Viel Wasser trinken!“. Auch wenn man es auf den ersten Blick bei so viel kühlem Nass in der Umgebung nicht vermutet, auch Fische halten sich daran. Aber

nicht alle! Leben sie im Salzwasser, wie der Alaska Seelachs, müssen sie ständig trinken, um nicht zu verdursten. Über die Kiemen wird das überschüssige Salz aus dem Wasser gefiltert. Süßwasserfische, wie zum Beispiel Forellen oder Karpfen, scheiden dagegen permanent Wasser aus. Da er das Süßwasser von allein aus der Umgebung mit der Haut aufnimmt, würde der Fisch sonst platzen.

### Rezeptidee für unbeschwerten Genuss: Schlemmerfilet auf knackigem Gemüse

Der Fischfreitag hält für jeden etwas bereit. Leckere Rezepte mit Fisch und viel Gemüse liefern Vitamine und Nährstoffe – in der Fastenzeit und darüber hinaus. Guten Appetit!

1. Schlemmerfilets im vorgeheizten Backofen zubereiten. Sesam in einer Pfanne unter Wenden goldbraun rösten.
2. Paprika und Möhren putzen, waschen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Limette heiß waschen und Schale fein abreiben. Saft aus einer Hälfte pressen.
3. Paprika und Möhren kräftig anbraten. Ingwer, Knoblauch, Limettenschale zugeben und unterrühren. Mit Sojasoße, Limettensaft und Honig abschmecken. Schlemmerfilets aus dem Ofen nehmen und mit Gemüse auf Tellern anrichten. Mit Koriander und Sesam bestreuen.





### iglo Fischvielfalt zur Fastenzeit

Fastenzeit heißt auch, das Bewusstsein beim Essen zu schärfen. Oftmals lässt sich schon an kleinen Stellschrauben drehen, um die Ernährung ausgewogener zu gestalten. Auf die Fischklassiker von iglo muss dabei nicht verzichtet werden. Fischstäbchen und Schlemmerfilet gibt es zum Beispiel auch in der leichteren Vollkorn-Variante oder mit 30 Prozent weniger Fett. Einfach mal in Vorbereitung auf den nächsten Fischfreitag von gewohnten Pfaden weichen und Neues ausprobieren.



Ab sofort gibt's von uns regelmäßige Updates zu Fishsights, Hintergrundinfos, neuen Produkten und selbstverständlich leckeren Inspirationen.

#### Pressekontakt:

Caja Plath  
segmenta communications GmbH  
Tel.: 040 / 44 11 30-27  
E-Mail: [plath@segmenta.de](mailto:plath@segmenta.de)

Marlene Munsch  
iglo GmbH  
Tel.: 040 / 18 02 49-455  
E-Mail: [marlene.munsch@iglo.com](mailto:marlene.munsch@iglo.com)