



Wissen für Verbraucher

Check den Fisch!

Na klar, Fisch schmeckt gut, ist vielfältig und mit seinen Omega-3-Fettsäuren auch gesund. Das heißt aber leider schon lange nicht mehr, dass wir uns munter und ohne nachzudenken in Meeren, Seen und Flüssen bedienen können. Worauf wir unbedingt achten sollten und welcher Fisch letztendlich im Sinne von Zukunftsfähigkeit auf unsere Teller kommen darf, hat **Rozsika Farkas** in einem Zehn-Punkte-Check zusammengestellt.



Weniger Fisch essen!

1

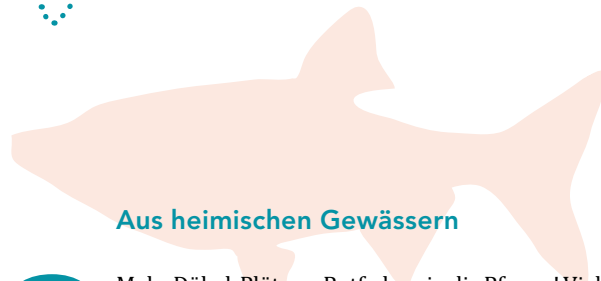
Zwei Mal die Woche Fisch, heißt es, sei gesund, weil Omega-3-Fettsäuren Herz- und Kreislauferkrankungen vorbeugen. Das ist zu viel, meint Slow Food! Eher zwei, vielleicht drei Mal im Monat ist es vertretbar, Fisch auf dem Speiseplan zu haben – keinesfalls mehr. Die Menge zu reduzieren fällt leichter, wenn man sich in Erinnerung ruft, dass viel Fisch aus dem Meer auch viel Schwermetall bedeutet.

Küstenfischerei unterstützen



2

Fisch an den Küsten von Nord- und Ostsee wird oft noch mit traditionellen Methoden gefischt. Wenn Sie ihn kaufen, unterstützen Sie ein altes Handwerk und die lokale Wirtschaft der Küstenregionen. z.B. das Projekt Hiddenseer Kutterfisch. Nicht zuletzt stärkt ein Bewusstsein für lokal erhältlichen Fisch die Bindung zwischen Verbrauchern und ihrer Umwelt.



Aus heimischen Gewässern

3

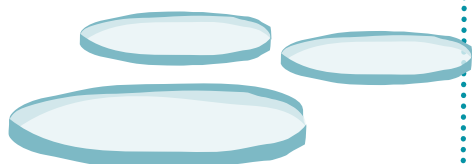
Mehr Döbel, Plötzen, Rotfedern in die Pfanne! Viele kennen unsere heimischen Fische gar nicht – in der Frischtheke des Supermarkts wird man sie auch kaum finden, denn es fragt ja keiner nach ihnen. Auf kleinen Märkten in der Nähe von Flüssen und Seen schon eher. Bei Wildfang aus heimischen Gewässern aber darauf achten, dass es sich um keine gefährdeten Arten handelt. Ihre Vorzüge: Sie schaffen Vielfalt zu verschiedenen Jahreszeiten und schmecken auch gut. Bei Angst vor Gräten hilft Säure, z.B. von Zitronen. Was immer geht: Fischfrikadellen.



Aquakultur I: Nahrungskette beachten

4

Je weiter unten in der Nahrungskette der Fisch steht, desto weniger Schaden richtet seine Zucht an. Kleine Fische wie Felchen oder Renken, die nur vorbeischwabendes Plankton fressen, sind weniger problematisch als Raubfische wie Lachs, die selbst große Mengen Fisch verputzen. Für ein Kilo Lachs werden bis zu fünf Kilo Futterfisch benötigt – die fehlen dann den wilden Artgenossen. »Friedfische« wie der gute alte Spiegelkarpfen oder die Flussbarbe, die sich vegetarisch ernähren, können guten Gewissens verspeist werden.



Aquakultur II: Achtung, Chemie!

5

Gar nicht lecker, was in konventionell – besser gesagt: chemisch-industriell – erzeugtem Lachs sowie Garnelen, den beiden wichtigsten Produkten der Aquakultur, an »Nebenprodukten« enthalten ist: Antibiotika, Pestizide, Wachstumshormone. Die finden sich aber nicht nur in Fischen und Krustentieren, sondern entweichen auch in angrenzende Gewässer, die sich so peu à peu in Schmutzwasser verwandeln. Unbedingt vorzuziehen: Fisch und Garnelen aus ökologischen Aquafarmen.



Aquakultur III: Biofisch

6

In Öko-Aquafarmen wird, jedenfalls bei Naturland, ausschließlich Fischmehl aus Resten der Speisefisch-Verarbeitung verfüttert, die EU-Regelung ist etwas salopper. Es werden weder Wachstumshormone noch vorbeugend Antibiotika eingesetzt, und die Fische haben deutlich mehr Platz als in konventionellen Betrieben. Dadurch können sie sich besser bewegen, das sorgt nicht nur für mehr Tierwohl, sondern auch für festere Fleisch. Und selbstverständlich achten die Ökofarmer streng darauf, dass die natürliche Umgebung nicht beeinträchtigt wird.



Gefährdeter Thunfisch

7

Manche Arten – beispielsweise der Rote Thun, auch Blauflossenthun genannt – sind extrem bestandsgefährdet. Bei anderen wie Gelbflossenthun oder Bonito gilt es, auf die Fangart zu achten. Treib- und Ringnetze, wie sie von großen Kuttern verwendet werden, schaden, weil sie massenhaft Beifang von anderen Fischarten, von Wasservögeln und Schildkröten mit sich bringen. Auf den Malediven oder vor der Westküste Afrikas angeln Fischer noch auf traditionelle Weise von Hand – dabei fällt kein Beifang an. Gibt es mittlerweile in Dosen nicht nur in Bioläden, sondern auch in Supermärkten wie Edeka oder Rewe.

Wann ist Saison?

8

Makrele im Spätsommer/Herbst, Scholle im Frühsommer, Karpfen im Winter, Kabeljau von Spätherbst bis Frühling, Sardellen im Sommer, Seelachs von Januar bis April, Matjes im Mai und Juni – wer frischen Fisch nur in der Hauptfangzeit, also außerhalb der Laichzeiten kauft, schont nicht nur die Bestände, sondern wird auch mit besserer Qualität belohnt: festere Fleisch, mehr hochwertiges Fett, intensiveres Aroma.

Nordseekrabben pulen

9

Nordseekrabben, die, mit Konservierungsstoffen versetzt, im Kühltransporter nach Marokko gekarrt und dort gepult werden, um zwei Wochen später, nach Tausenden Kilometern Fahrt, am Ursprungsort als lokale Spezialität verkauft zu werden – darüber regt sich Slow Food seit vielen Jahren auf. Alternative 1: Frische, ungeschälte Krabben kaufen und selber pulen. Macht viel Arbeit, aber auch Spaß! Alternative 2: Ungeschälte Krabben kaufen und nur die Köpfe abmachen, das bisschen Restschale stört nicht wirklich. Alternative 3: An der Nordsee gepulte Krabben von kleinen handwerklichen Betrieben kaufen. www.wattenmeerkrabbe.de



Pangasius? Nein, danke

10

Zart und mild ist der in südostasiatischen Flüssen heimische Süßwasserfisch – und billig. Im Mekong-Delta reiht sich Fischfarm an Fischfarm, mit üblen Folgen für die Umwelt: Chemische Algenkiller, Desinfektionsmittel und üppige Medikamentencocktails belasten langfristig auch die Gewässer außerhalb der Farmen. Dass die Fischfilets häufig wässrig wirken, liegt am Einsatz von Phosphat, das Wasser bindet und so das Gewicht erhöht. Gar nicht selten wird Pangasius als teure Seezunge oder Steinbutt angeboten – Edelfische, die ohnehin nicht auf den Speiseplan von Slowfoodies gehören, weil ihr Bestand stark gefährdet ist.