


Fisch

Verwendung, Herkunft und Nährwerte



Unser liebster Speisefisch

Der Lachs

Atlantischer Lachs ★ 

max. Länge	1,50 m	Fangzeit	Januar-Juni
max. Gewicht	36 kg	Geschmack	kräftig
Fettanteil	hoch	max. Kosten	250 g - 4,97 €



Hering Matjes ★

max. Länge	45 cm
max. Gewicht	1 kg
Fettanteil	hoch
Fangzeit	ganzjährig
Geschmack	kräftig
max. Kosten	250 g - 7,99 €



Thunfisch

Blauflossen-Thunfisch ★ 

max. Länge	3 m
max. Gewicht	300 kg
Fettanteil	gering
Fangzeit	gebietsabhängig
Geschmack	mild - salzig
max. Kosten	unbezahlbar



Fisch



Anzahl der enthaltenen Gräten

Rapfen (Karpfen)	143
Hecht	109
Karpfen	99
Forelle	67
Zander	33
Barsch	25

Fischverzehr



Die beliebtesten Speisefischarten

Seefisch	70 %
Süßwasserfisch	20 %
Krebs- & Weichtiere	10 %
Der deutsche Pro-Kopf-Verzehr liegt bei Ø 14,0 kg p.a.	

Fischfang



weltweiter Fischfang in Tonnen

Hering	372.000 t
Makrele	312.000 t
Sprotte	170.000 t
Scholle	82.000 t
Kabeljau	50.000 t
Seezunge	20.000 t

Fettanteil



Fettanteil beliebter Fischarten in %

Hering	15,0 %
Lachs	13,3 %
Makrele	11,6 %
Forelle	2,7 %
Thunfisch	1,5 %
Zander	1,0 %

Tipps für den Fischeinkauf

Kiemen
Sie sollten glänzend sein, eine helle/dunkelrote Farbe haben und die einzelne Kiemenblätter sollten klar zu erkennen sein

Schuppen
festanliegend und glatt

Auge
klar und glänzend stehen leicht gewölbt hervor

Fischfleisch
ein Fingerdruck hinterlässt keine Delle

Generell gilt:

Frischer Fisch riecht neutral

Salzwasserfisch riecht zudem nach Meerwasser

Wichtige Siegel

Allgemein sollte man beim Kauf von Fischprodukten auf Bio- und Umweltsiegel geachtet werden.

Bei nachhaltigen Zuchtfischen sind dies die Siegel von Bioland und Naturland sowie vom ASC (Aquaculture Stewardship Council) bei Verwendung gentechnisch freier Futtermittel. Bei Wildfischfang zeigt Ihnen das MSC-Siegel den Hinweis nachhaltiger Fischerei.



Was können wir für nachhaltige Fischerei tun


Fisch ist ein beliebter, gesunder Bestandteil unseres Speiseplans. Dementsprechend groß ist die wirtschaftliche Bedeutung des Wirtschaftszweigs Fischerei. Jedoch sind die Fischbestände der Meere über die langjährige Nutzung von Überfischung bedroht.


Die Politik hat großen Einfluss, sie kann die Fangquoten festlegen. Dennoch liegen diese im Durchschnitt von 38 Prozent über den Empfehlungen von Wissenschaftlern. Verbraucher können wiederum über Ernährung oder mehr Aufklärung Einfluss auf die Fischereiwirtschaft nehmen, denn es gilt immer noch: Nachfrage regelt das Angebot.

Quellen (Stand 06.02.2013):

- <http://images.zeit.de/wissen/2010-02/34-infografik-fische.pdf>
- <http://www.angelforum.at/gratenanzahl-der-heimischen-fische-t7839.html>
- <http://www.ikzm-d.de/main.php?page=123,3193>
- <http://de.wikipedia.org/wiki/>
- <http://www.gesundheitstrends.de/ernaehrung/lexikon/fisch.php>
- http://djsteven.gmxhome.de/Fischarten_Fangruende.htm
- http://www.kochatelier.de/Warenkunde/fisch_fettgehalt.htm
- <http://www.send-a-fish.de/rotbarsch-seelachs-kabeljau.html>
- <http://www.wwf.de/>
- <http://www.news.at/a/75-000-euro-thunfisch-japan-seltener-blauflossenthun-hoehstpreis-229952>

Legende:

 starke Überfischung der wild lebenden Fische

 keine/wenig Überfischung der wild lebenden Fische

★ meist konsumierter Vertreter seiner Art

Europas größte Auswahl an Gastronomiebedarf!

www.lusini.de