



Seelachs mit Basilikumsenf

Zutaten (für 4 Portionen):
 4 Seelachsfilets, je ca. 150 g
 (frisch oder Tiefkühlfisch)
 2 Fleischtomaten
 Zitronensaft
 Bandnudeln
 Salz
 Pfeffer

Für die Soße:
 1 EL Butter
 2 EL mittelscharfer Senf
 1 TL Kartoffelstärke bzw. Mehl
 150 ml fettarme Milch 1,5 %
 ca. 10 Blätter Basilikum
 1 TL Balsamico-Essig
 1/2 TL Zucker
 1 Msp. gekörnte Gemüsebrühe

Zubereitung:
 Fisch gegebenenfalls auftauen. Unter kaltem fließendem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Zitronensaft bepinseln oder beträufeln, beiseite stellen. In einem Topf Butter schmelzen und Stärke bzw. Mehl einrühren, bis das Fett gebunden ist. Milch angießen und mit dem Schneebesen glatt rühren. Senf, Balsamessig, Zucker und Gemüsebrühe dazugeben, verrühren und kurz aufkochen lassen. Von der Kochstelle nehmen. Nudeln kochen. Eine halbe Tasse Wasser in eine beschichtete Pfanne geben, zum Kochen bringen. Fisch leicht salzen, hineinlegen

und die Pfanne mit einem Deckel verschließen. Die Kochplatte abschalten. Den Fisch ca. 5 Minuten ziehen lassen. Vorsichtig mit dem Pfannenwender herausnehmen und warm stellen. Basilikumblätter in die Senfsoße geben und mit dem Pürierstab pürieren. Alternativ die Basilikumblätter mit dem Messer sehr fein hacken und in die Soße geben. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden und kurz in der Pfanne andünsten. Tomaten auf vier Teller verteilen, darauf den Fisch legen. Um den Fisch herum die Bandnudeln drapieren, mit der Senfsoße begießen.

Rezept-Variation I
 Statt Seelachs geht auch Zander, Lachs oder – ganz edel und teuer – Seeteufel (Lotte).

Rezept-Variation II
 Statt Basilikum im Austausch 1 TL Currypulver oder Estragon. Und statt Nudeln: Reis, junge Kartoffeln oder einfach Gemüse wie Blumenkohl, Broccoli, Pilze oder Karotten.

Zubereitungszeit:
 ca. 25 Min.

Nährwert pro Portion:
 35,6 g Eiweiß, 8,8 g Fett, 47,9 g Kohlenhydrate,
 ca. 1677 kJ/409 kcal

Text und Bild aus: AOK-Programm Abnehmen mit Genuss/Rezepte zum Wunschgewicht

Infos im Internet

Informationen zu den Themen Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft finden Sie auch im Internet. Das Bundesministerium für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft bringt Sie schnell und unkompliziert auf den aktuellen Stand.

Klicken Sie sich ein unter der Adresse <http://www.verbraucherministerium.de>



Dort finden Sie auch ältere Ausgaben von COMPASS Ernährung. Weitere Informationen zum Themenbereich erhalten Sie über den aid infodienst Verbraucherschutz • Ernährung • Landwirtschaft e. V. unter der Adresse www.aid.de und im Internetportal www.was-wir-essen.de

IMPRESSUM

COMPASS Ernährung wird im Rahmen der Verbraucheraufklärung kostenlos herausgegeben vom Bundesministerium für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft (BMVEL), Referat 221, Rochusstraße 1, 53123 Bonn.

Verlag und Redaktion: wdv Medien & Kommunikation GmbH & Co. OHG, Siemensstraße 6, 61352 Bad Homburg. Anschrift Redaktion: Postfach 2551, 61295 Bad Homburg, Tel.: 06172 670-0, Telefax 06172 670-519. <http://www.wdv.de>

Chefredakteur: Wolfgang Frenken. Mitarbeit: Tanja Simmons. Bildredaktion: Corinna Gab. Layout: Manuela Massing, Schwalmtal. Fotos: aid infodienst (S. 3, 7); MEV (Titel, S. 6); MGH (S. 2, 5); Peter Hensch (S. 7); Stockfoot/J.-P. Westermann (S. 2, 8); wdv-Bildservice/O. Hermann (S. 8), -/M. Hintzen (S. 6), -/J. Lauer (S. 5), -/M. Stalter (S. 2, 4, 7). Zeichnung: Ralf Mohrling. Druck: Körner, Gutenbergstraße 10, 71069 Sindelfingen. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages.



Informationen für Verbraucher Compass Ernährung

Ausgabe 1/2004

Fisch macht fit



Weitere Themen:

Fisch in Not

Gesunder Fisch

Fisch in der Küche

Fisch und Fang

Rezept: Seelachs mit Basilikumsenf

3

AKTUELL. Unsere Fischbestände sind in Not. Nur rasche und eindeutige Maßnahmen schaffen langfristig Abhilfe. Dafür setzt sich die Bundesregierung in der Europäischen Union ein. Im Interesse der Umwelt, der Verbraucherinnen und Verbraucher sowie einer gesunden Fischereiwirtschaft müssen die Umweltverträglichkeit, die Nachhaltigkeit und der Schutz der Ökosysteme unserer Meere uneingeschränkt in den Vordergrund der Fischereipolitik gerückt werden.



Fisch in Not

tz der Meere

Fisch ist seit eh und je eines der wichtigsten Lebensmittel der Menschheit. Und ein Wirtschaftsfaktor sondergleichen: Sein Fang, seine Verarbeitung und sein Verkauf geben Millionen Menschen auf der Welt Arbeit und Auskommen. Aber wie lange noch?



4-5

TITELTHEMA. Fisch spielt bei einer gesunden und ausgewogenen Ernährung eine wichtige Rolle. Er liefert hochwertiges, leicht verdauliches Eiweiß, und sein Fett ist reich an essenziellen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren, darunter die wertvollen Omega-3-Fettsäuren. Darüber hinaus versorgt er uns mit lebenswichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Grund genug, ein bis zwei Fischmahlzeiten pro Woche auf den Tisch zu bringen.

6-7

MAGAZIN. Der Phantasie bei der Zubereitung von Fisch sind keine Grenzen gesetzt. Es muss jedoch beachtet werden, dass insbesondere Frischfisch ein leicht verderbliches Lebensmittel ist. Aber das ist kein Problem, wenn Sie beim Einkauf, bei der Lagerung und bei der Zubereitung einige Regeln beachten.



8

REZEPT. Frischer Fisch und würzige Kräuter – eine leidenschaftliche Verbindung! Probieren Sie ruhig auch mal anderes Grün als Dill oder Petersilie aus. Basilikum, Estragon oder frischer Koriander sind ideale Begleiter von leichtem und saftigem Fisch. In unserem Rezept „Seelachs mit Basilikumsenf“ sind die Kräuter raffiniert in die Soße eingebunden.



Seit Jahren werden die wichtigsten Fischbestände in unverantwortlicher Weise ausgebeutet, weltweit gelten fast 70 Prozent als überfischt. So sind beispielsweise der Kabeljaubestand in der Nordsee, der Dorschbestand in der östlichen Ostsee oder der Seehechtbestand in den westbritischen Gewässern zusammengebrochen oder stehen kurz vor dem Zusammenbruch. Die exzessive Fischerei hat zudem Besorgnis erregende Auswirkungen auf die gesamte Meeresumwelt und ihre Bewohner wie Wale, Robben und Seevögel.

Fataler Kreislauf
Verursacht wird die Überfischung in der Regel nicht durch die kleinen Fischer, die in Küstennähe ihrem Beruf nachgehen, sondern durch die Fangflotten der großen Fischereinationen, die Fischfang im industriellen Maßstab betreiben. Allein die knapp 100.000 Schiffe um-

fassende Fischereiflotte der EU fängt jährlich bis zu sieben Millionen Tonnen Fisch.

Dieser hohe Fischereidruck führt zu einem fatalen Kreislauf: Das Durchschnittsalter des gefangenen Fisches wird immer geringer, ältere Exemplare werden immer weniger, die Fischpopulation kann sich nicht mehr durch natürliches Abbläichen regenerieren ... Ein weiteres großes Problem sind die unerwünschten Beifänge von Jungfischen und nicht für den Markt geeigneten Arten, die häufig tot oder sterbend zurück ins Meer geworfen werden.

Abhilfe kann hier nur ein Bündel verschiedener Maßnahmen schaffen:

- ▶ Abbau der EU-Fischereiflotte sowie deren Subventionierung
- ▶ Einrichtung von Schutzzonen und Schonzeiten; Festsetzung begrenzter See- und Fangtage

- ▶ Verbesserung der Fanggeräte, um unerwünschte Beifänge zu reduzieren
- ▶ Festsetzung jährlicher Fangmengen auf Grundlage des Vorsorgeprinzips
- ▶ Entwicklung ökosystemorientierter Bewirtschaftungsstrategien
- ▶ Verbesserung und Intensivierung der Kontrollen und Sanktionen

Rasche Maßnahmen erforderlich

Unsere Fischbestände sind in Not. Nur rasche und eindeutige Maßnahmen schaffen langfristig Abhilfe. Dafür setzt sich die Bundesregierung in der Europäischen Union ein. Im Interesse der Umwelt, der Verbraucherinnen und Verbraucher sowie der Fischbestände als Grundlage einer gesunden Fischereiwirtschaft müssen die Umweltverträglichkeit, die Nachhaltigkeit und der Schutz der Ökosysteme unserer Meere

uneingeschränkt in den Vordergrund der Fischereipolitik gerückt werden. Erste Erfolge wurden Ende vergangenen Jahres erzielt: „Mit der Einigung auf mehrjährige Aufbaupläne für Kabeljau und nördlichen Seehecht ist der gordische Knoten durchschlagen und der Einstieg in eine nachhaltige Ressourcenbewirtschaftung gelungen“, begrüßte Bundesverbraucherministerin Renate Künast eine entsprechende Entscheidung des EU-Fischereirats.

Wirksame Gesetze und deren Kontrolle sind aber nur die eine Seite der Medaille. Verbraucherinnen und Verbraucher können ebenfalls einen positiven Einfluss auf die Fischerei ausüben. Geben Sie Fischen aus nachhaltiger Fischerei den Vorzug, denn dabei werden die Bestände nicht überfischt, die Umwelt und andere Meeresbewohner geschont und die Grundlage für eine dauerhaft lebensfähige Fischerei erhalten.

Fisch macht fit

Eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung ist Garant dafür, dass unser Körper ausreichend mit lebensnotwendigen Vitaminen und Mineralstoffen versorgt wird. Fisch spielt dabei eine wichtige Rolle. Die vielfältige Produktpalette an Fisch und Fischerzeugnissen macht es leicht, sich schmackhaft und gesund zu ernähren.

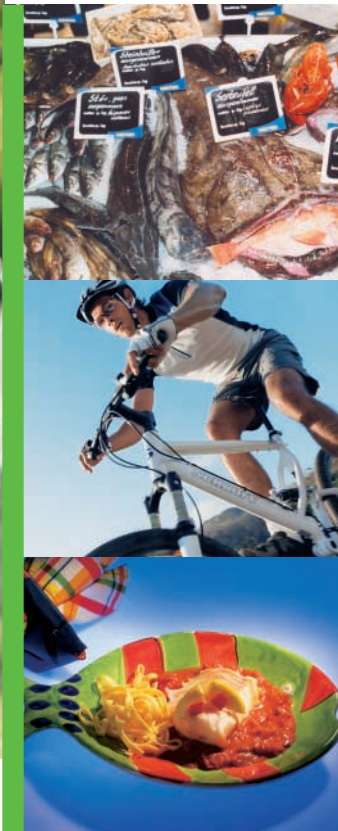
Fisch enthält etwa 20 Prozent hochwertiges, leicht verdauliches Eiweiß. Der Gehalt von Kohlenhydraten hingegen beträgt weniger als ein Prozent, was für Diabetiker wichtig ist. Das Fett von Seefischen ist reich an essenziellen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die eine positive Wirkung auf den menschlichen Blutfettspiegel, das Herz-Kreislauf-System und das Immunsystem haben können.

Fisch, der Powerlieferant

Bekannt geworden sind hierbei besonders die wertvollen Omega-3-Fettsäuren, die helfen, überhöhte Cholesterinwerte zu reduzieren und arteriosklerotischen Gefäßveränderungen vorzubeugen. Diese Fettsäuren finden sich vor allem in fettreicheren Seefischen wie Lachs, Hering, Makrele und Sardine, die über 15 Prozent Fett aufweisen können.

nen. Darüber hinaus ist Fisch ein wichtiger Lieferant der Vitamine A, der B-Gruppe sowie von Vitamin D. Zusätzlich weist der Powerlieferant Seefisch einen hohen Gehalt an Kalium und Jod auf und ist eine wichtige Quelle für Selen.

Deutschland ist bekanntlich ein Jodmangelgebiet. Zwar wird unserem Speisesalz mittlerweile Jod zugesetzt, der hohe Jodgehalt von Seefisch, z. B. in Schellfisch oder Seelachs, ist aber für unsere Ernährung nach wie vor wichtig. Eine Unterversorgung mit diesem Spurenelement kann zu einer Erkrankung der Schilddrüse führen, was sich unter anderem durch Müdigkeit, Konzentrationschwäche oder Gewichtszunahme äußern und bis zur Kropfbildung führen kann.



Die Bedeutung von Selen wurde erst vor einigen Jahren erkannt. Zusammen mit Jod ist es wichtig für den Stoffwechsel der Schilddrüsenhormone und Bestandteil von Enzymen. Fisch ist eine der wenigen und leicht verfügbaren Quellen für Selen.

Ein- bis zweimal wöchentlich sollte Fisch auf den Tisch kommen. Gedünstet, gebraten oder gegrillt lässt er sich mit vielen Beilagen zu einem köstlichen Essen kombinieren.



Fisch für Jung und Alt

Tisch kommen. Dabei sollten einige wichtige Regeln beachtet werden:

► Im Sinne des vorsorgenden Gesundheitsschutzes wird Schwangeren empfohlen, auf den Verzehr von rohem Fisch (z. B. Sushi) oder bestimmten durchgegartem Fischereierzeugnissen wie beispielsweise Räucherfisch oder Graved Lachs zu verzichten. Bei Beachtung dieser Empfehlungen gilt Seefisch als wichtiges Lebensmittel auch für Schwangere. Die Deutsche Gesellschaft für

Ernährung e. V. empfiehlt Schwangeren 1 bis 2 Fischmahlzeiten (durchgegart) pro Woche in Hinblick auf die Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren und als ergiebige Quelle für Jod.

► In seltenen Fällen kann bei Säuglingen und Kleinkindern neben anderen Lebensmitteln auch Fisch für Lebensmittelallergien verantwortlich sein. Bei betroffenen Kindern sollte Fisch im ersten Lebensjahr vollständig gemieden und später nach ärztlicher Überprüfung der Verträglichkeit den Mahlzeiten zugesetzt werden.

► Der in der Säuglingsernährung verwendete Fisch muss unbedingt vollkommen grätenfrei sein. Dies ist bei Gläschenkost für Säuglinge und Babys durch den Herstellungsprozess gewährleistet.

► Viele Kinder mögen keine Fischgerichte, und wenn, dann nur in Form von Fischstäbchen – eine Angewohnheit, die sie häufig bis ins Alter beibehalten. Fischstäbchen sollten nicht in der Pfanne gebraten, sondern ohne Fettzugabe im Backofen erhitzt werden.

Auch in der Seniorenernährung spielt Fisch eine wichtige Rolle. Eine bedarfsgerechte, abwechslungsreiche Ernährung und altersgemäße körperliche Betätigung können zu einer guten Lebensqualität im Alter beitragen. Mit zunehmendem Alter verändert sich die Körperzusammensetzung, die Stoffwechselprozesse laufen langsamer ab und der Energiebedarf sinkt. Der Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und essenziellen Fettsäuren bleibt jedoch gleich. Ältere Menschen benötigen deshalb energiereiche, aber nährstoffreiche Lebensmittel. 1 : 0 für den Fisch!

Artenreiche Vielfalt

Die Artenvielfalt bei Fischen ist beeindruckend. Nur ein kleiner Bruchteil davon kommt bei uns auf den Markt. Das Sortiment ist trotzdem riesig. Nachfolgend finden Sie eine kleine Orientierungshilfe.

Grundsätzlich kann man unseren Konsumfisch in zwei Gruppen unterteilen: die Salzwasserfische, die im Meer leben, und die Süßwasserfische aus Flüssen, Bächen, Seen oder Teichen. Ein weiteres Unterscheidungsmerkmal kann der Fettgehalt der Fische sein. Dies ist für die Verbraucherin oder den Verbraucher eine wichtige Information bei der Entscheidung für ein leichtes, kalorienarmes Fischgericht oder die Zufuhr der wichtigen Omega-3-Fettsäuren über fettreichere Seefischarten.

Salzwasserfische		Süßwasserfische	
Kabeljau (0,6 g)	Schellfisch (0,6 g)	Zander (0,7 g)	
Flunder (0,7 g)	Seelachs (0,8 g)	Barsch (0,8 g)	
Seezunge (1,4 g)	Steinbutt (1,7 g)	Hecht (0,9 g)	
Katfisch (1,9 g)	Scholle (1,9 g)	Forelle (2,7 g)	
Sardelle (2,3 g)	Seehecht (2,5 g)	Renke (3,2 g)	
Rotbarsch (3,6 g)	Sardine (4,5 g)	Karpfen (4,8 g)	
Schw. Heilbutt (9,8 g)		Wels (11,3 g)	
Makrele (11,9 g)	Tunfisch (15,5 g)	Lachs (13,6 g)	
Hering (17,8 g)		Aal (24,5 g)	

- = Magerfische (weniger als 1% Fett)
- = Mittelfette Fische (1 – 10% Fett)
- = Fettfische (mehr als 10% Fett)

Hinweis: Die Gewichtsangaben beziehen sich auf den mittleren Fettgehalt je 100 Gramm Fischfleisch. Der Fettgehalt vor allem der fettreicheren Fische verändert sich entsprechend ihres Reifezyklus im Laufe der Jahreszeiten stark.

Quelle: Souci/Fachmann/Kraut, Die Zusammensetzung der Lebensmittel Nährwert-Tabellen, 5. Auflage, medpharm, 1994

Krabben & Co.



Krebse, Krabben und Weichtiere zählen zu den Meeresfrüchten. Sie werden bei uns immer beliebter und haben sich mittlerweile einen Anteil von 13 Prozent am deutschen Fischmarkt erobert. Hier die bei uns wichtigsten Arten:

- **Muscheln**
Miesmuschel, Herzmuschel, Venusmuschel, Jakobsmuschel, Auster ...
- **Krebstiere**
Hummer, Languste, Heuschreckenkrebs, Kaisergranat, Alaskakrabbe... Nordseegarnele (Granat), Grönlandgarnele... Flusskrebs (Süßwasser)
- **Tintenfische**
Sepia, Kalmar, Octopus (Pulpo) ...

Gesunde Vielfalt

- **Frischfisch:** Frischer, eisgekühlter Fisch, der ganz, ohne Innereien oder als Filet oder Portion in den Handel kommt.
- **Tiefgefrorener Fisch** wird direkt nach dem Fang an Bord als Filets oder in Blöcken bei einer Temperatur von unter $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$ tiefgefroren und an Land verpackt oder weiter verarbeitet (gesalzen, geräuchert, mariniert usw.).
- **Trockenfisch** in Form von ungesalzenem Stockfisch oder gesalzenem Klippfisch ist im Gegensatz zu anderen Ländern hierzulande nicht mehr gefragt.
- **Salzfisch** ist durch milde (Matjeshering) oder starke Salzung (z.B. verschiedene Formen des Salzherings) beschränkt haltbar gemachter Fisch.
- **Räucherfisch** erhält seine Farbe, seinen Geschmack und seinen Geruch durch Heißräucherung (Bücklinge, geräucherte Sprotten, Makrelen, Forellen sowie Räucheraal, Schillerlocken und Stremellachs) oder Kalträucherung (Räucherlachs).
- **Marinaden:** Fischteile werden durch längeres Einlegen in Essig, durch Salz, Gewürze und evtl. Konservierungsstoffe ohne Erwärmung gar gemacht und teilweise durch Zusatz von Tunken, Soßen, Remoulade oder Öl weiter verarbeitet (Bismarckhering, Kronsild, Rollmops, Sahnehering, Heringsstip ...).
- **Fischdauerkonserven** sind durch Sterilisation haltbar gemacht und können jahrelang ungekühlt gelagert werden: „Hering in Tomatensoße“, „Tunfisch im eigenen Saft“, „Sardinen in Öl“ usw.
- **Halbfertig- und Fertiggerichte** vom Fisch werden in den Tiefkühltruhen und Kühltheken der Geschäfte immer häufiger und in größerer Vielfalt angeboten. Sie sind bereits gewürzt, mehr oder weniger vorgegart und mit Soßen oder Beilagen versehen. Im Herd, in der Pfanne oder in der Mikrowelle können sie rasch fertig gegart werden (Fischstäbchen, Fischpudding, Filets in Soße zum Überbacken etc.).
- **Anchosen:** Erzeugnisse aus Fischen, die unter Verwendung von Zucker und anderen Gewürzen und Zutaten biologisch gereift und zubereitet sind (z. B. Graved Lachs, Gabelbissen, Matjesfilets ...).

Fisch in der Küche

Nach Meinung vieler Starköche ist Fisch das aufregendste Lebensmittel in der guten Küche: Der Phantasie bei der Zubereitung sind keine Grenzen gesetzt. Frischfisch ist jedoch ein leicht verderbliches Lebensmittel. Bei der Lagerung und Zubereitung sind deshalb einige Regeln zu beachten.

Einkauf

Fangfrischer Fisch hat eine lebhaft schillernd gefärbte Haut, die mit einer wasserklaren Schleimschicht überzogen ist. Die Augen sind prall und die Kiemen gewölbt. Die Kiemen sind hellrot und leuchtend klar. Der Fisch riecht frisch und leicht nach Seetang. Das Fleisch ist meist fest und elastisch. Bei längerer Eislagerung wird die Haut blasser, die Schleimschicht trüber, die Kiemen werden dunkelrot bis braun, die Augen werden trübe und fallen ein. Das Fleisch wird weich bis musig. Der Fisch fängt an zu „stinken“. Bei Fischfilets ist es meist schwieriger, den Grad der Frische festzustellen. Hier hilft, wie auch bei geräucherter und gesalzener Ware, die Nase, um eine Unterbrechung der Kühlkette bzw. eine Überlagerung festzustellen.

Lagerung

Am besten ist es, frischen Fisch gleich am Einkaufstag zuzubereiten und ihn bis dahin ohne Papier oder Folie in einer Glas- oder Porzellanschale zugedeckt im Kühlschrank aufzubewahren. Vorsicht bei längerer Lagerung: siehe oben!

Räucherfisch ist zwar etwas haltbarer, aber auch er sollte innerhalb von drei Tagen nach Einkauf verbraucht werden. Tiefgefrorener Fisch und tiefgefrorene Halbfertig- oder Fertigprodukte sollten in einer Kühltasche nach Hause transportiert und,



Fisch und Fang

Genuss ohne Reue

Das Lebensmittelrecht sieht strenge Anforderungen an das Inverkehrbringen von Seefisch vor, um einen unbedenklichen Verzehr zu ermöglichen. Unter anderem sind die gesetzlichen Grenzwerte der Schadstoffe sehr streng angesetzt und unterliegen strikten Kontrollen. Gleiches gilt für Nematoden. Dies sind in der Natur weit verbreitete Fadenwürmer, die als Parasiten in den Verdauungsorganen von Fischen leben. Nematodenlarven können vereinzelt auch in das Muskelfleisch von Fischen gelangen.

Aus diesen Gründen regelt die Fischhygiene-Verordnung Maßnahmen und Behandlungsverfahren zur Abtötung von Parasiten. Zudem dürfen erkennbar mit Parasiten befallene Fischteile nicht als Lebensmittel in den Verkehr gebracht werden.



Hinter Gittern

Viele Fischbestände sind überfischt. Die Erträge sinken rapide. Ein Ansatzpunkt für eine nachhaltige Fischwirtschaft ist die Aquakultur. Insgesamt ist sie der am schnellsten wachsende Sektor der Nahrungsmittelproduktion auf der Welt. Etwa ein Drittel der Fischereiprodukte, vor allem Fische, Muscheln und Krebstiere, stammt bereits aus Zuchtanlagen. In Deutschland gibt es neben ersten Anlagen für Seefische vorwiegend Karpfen- und Forellenzucht. Deutsche Teichwirtschaften sind eher traditionelle Betriebe und haben überwiegend regionale Bedeutung.



wenn nicht am gleichen Tag verbraucht, sofort in die Tiefkühltruhe gelegt werden.

Zubereitung

Wenn Sie darin nicht geübt oder erfahren sind, können Sie Frischfisch am einfachsten direkt von Ihrem Händler **säubern** (ausnehmen, schuppen, filetieren, portionieren) lassen. Er gibt Ihnen auch gerne die Abschnitte für eine Fischsuppe mit.

Zu Hause den Fisch in kaltem Wasser abwaschen und, je nach Geschmack, mit ein paar Tropfen Zitronensaft oder Essig beträufeln und einige Minuten ruhen lassen. Dieses **Säuern** macht das Fischfleisch fester und weißer.

Salzen Sie den Fisch erst kurz vor der Zubereitung, weil das Salz dem Fleisch die Flüssigkeit entzieht und es dadurch trocken wird.

„Bei mir gibt's zweimal in der Woche Fisch!“



Daten & Fakten

- In Deutschland werden pro Person pro Jahr im Schnitt nur 14 Kilogramm Fisch gegessen – in Norwegen und Spanien 48 Kilo und auf Island gar 90 Kilo jährlich!
- Mehr als eine Million Tonnen Fisch kommt in Deutschland jährlich auf den Tisch – im Jahr 2002 nur 248.000 Tonnen davon aus eigenen Anlandungen. Im gleichen Jahr wurden 1.670.000 Tonnen (!) Fisch importiert, davon jedoch 756.000 Tonnen weiter verarbeitet wieder exportiert.
- Seefische essen die Deutschen am liebsten – diese machen 76 Prozent des Gesamtfischmarktes aus. Lieblingsfische: Alaska-Seelachs (31 Prozent), Hering (16 Prozent), Tunfisch (12 Prozent), Lachs (8 Prozent) ...
- Ein Drittel der Fischereiprodukte (Fische, Muscheln, Krebstiere) weltweit stammt bereits aus der Aquakultur: im Jahr 2000 45 Millionen Tonnen. Deutschlands Teichwirte und Muschelfischer steuerten dazu nur 74.000 Tonnen bei.

Garantiert biologisch

Viele deutsche Teichwirtschaften arbeiten nach ökologischen Richtlinien: Das Fischfutter darf nur aus Resten bestehen, die ohnehin bei der Verarbeitung von Speisefischen anfallen, und der pflanzliche Anteil muss aus ökologischem Anbau stammen. Antibiotika dürfen nur nach Verschreibung unter Einhaltung strenger Richtlinien eingesetzt werden. Auch eine maximale Besatzdichte ist vorgegeben. Es gibt allerdings noch kein EU-weites staatliches Label für Biofisch. In Deutschland finden Sie im Ökohandel Lachs, Forellen, Karpfen, Shrimps und Muscheln mit einem entsprechenden Öko-Label.

Ausgezeichnet

Seit 2002 müssen frische, gefrorene sowie geräucherte Fische, Matjesheringe und rohe Garnelen laut Gesetz besser gekennzeichnet werden. Beim Verkauf müssen klare Informationen zur Produktionsmethode, zur Handelsbezeichnung und zum Fanggebiet gegeben werden – ob per Tafel oder Preisschild in der Fischtheke oder auf verpackter Ware wie Tiefkühlkost oder Dose. Die Kennzeichnung hilft Ihnen dabei, sich gezielt für oder gegen ein Produkt zu entscheiden.