

INFORMATIONEN, WAREN-
KUNDE UND KULINARISCHE
ANREGUNGEN RUND UM DAS
THEMA FISCH



FISCH

FIZ 

Eine Broschüre des
Fisch-Informationszentrums.

INHALT

Fischerei – ein uraltes Handwerk

02 Historisches – die Entwicklung der See- und Binnenfischerei und der Teichwirtschaft von den Anfängen bis heute



06 Moderner Fischfang, Bestandserhaltung, Fangquoten, Fangmethoden



Aquakulturen

12 Formen der Aquakultur



Zertifizierungen

18 Zusätzliche Zertifikate für Nachhaltigkeit

Wissen macht Spaß

19 Fischlexikon – internationale Bezeichnungen, Nährwertangaben und kulinarische Bedeutung

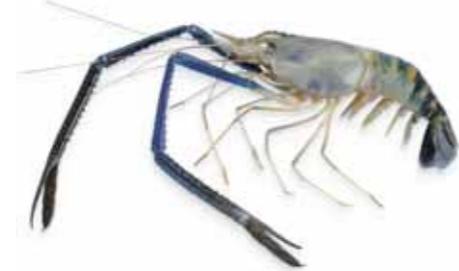
20 Meeresfische



43 Süßwasserfische



50 Krebstiere



54 Weichtiere



Warenkunde

58 Frisch oder konserviert?

60 Konservierungsmethoden



66 Kaviar

67 Die inneren Werte

68 Verbraucherschutz, Gesundheitsaspekte, sicherer Genuss

72 Frische erkennen

74 Fisch küchenfertig vorbereiten, filetieren und entgräten



Zubereitung von Fisch und Meeresfrüchten

76 Kulinarisches – kreativer Umgang mit Fisch in der Küche

77 Suppen

78 Dämpfen, Dünsten, Pochieren, Braten und Schmoren, Frittieren, Backen, Grillen, Backen in einer Salzkruste, Marinieren und Beizen

94 Sushi



VOM BLAUEN PLANETEN AUF DEN TISCH!

Lassen Sie sich von Fisch und Meeresfrüchten inspirieren!

Fisch und Meeresfrüchte überzeugen immer wieder aufs Neue durch ihren Artenreichtum und mit einer kaum zu übertreffenden Vielfalt an unterschiedlichen Geschmacksrichtungen und Genüssen.

Fisch und Meeresfrüchte gehören zu den letzten natürlichen Lebensmitteln und lassen sich auch hervorragend in die unterschiedlichen Lebensstile und Gewohnheiten einer gesunden Ernährung integrieren.

Damit Ihnen die Auswahl aus Neptuns Reich leichter fällt, haben wir vom Fisch-Informationszentrum e. V. diese Broschüre, die zum ersten Mal im Jahr 2007 von uns herausgegeben wurde, im Jahr 2020 aktualisiert und ergänzt.

Mit unserer „Fisch-Fibel“ wollen wir Ihnen nicht nur einen

Überblick über Fische, Krebs- und Weichtiere als Lebensmittel geben. Für eine bewusste Kaufentscheidung spielen heute neben Informationen über Nährwerte wie Eiweiß, Fette, Vitamine, Mineralien und Spurenelemente auch Tipps zur kreativen Zubereitung und Fakten zum nachhaltigen Fischfang und zur umweltverträglichen Aquakultur von Fischen, Krebs- und Weichtieren eine wichtige Rolle.

Wenn Sie jetzt neugierig geworden sind, dann freuen wir uns, wenn Ihnen unsere warenkundlichen Informationen und kulinarischen Anregungen große Lust aufs Probieren neuer Genüsse oder altbewährter Klassiker machen.

Wir wünschen Ihnen eine abwechslungsreiche Lektüre und einen guten, gesunden Appetit auf Fisch und Meeresfrüchte.

Ihr Fisch-Informationszentrum e. V.



Ein uraltes Handwerk

Frühgeschichtliche Funde von Fanggeräten und Angelhaken beweisen, dass sich schon unsere Vorfahren in der Steinzeit von Fischen aus Flüssen, Seen und Meeren ernährten. Zu den ältesten Fundstücken, die dies belegen, gehören Angelhaken, die sich auf ca. 8.000 v. Chr. zurückdatieren lassen. Nun sind Angelhaken bereits recht hoch entwickelte Werkzeuge, sodass sich vermuten lässt, dass die Menschen schon sehr viel früher Fisch gejagt haben. Mit Speeren, mit der Hand und – wie heute noch üblich – mit Sperren. Dazu werden in Überschwemmungsgebieten Steinwälle aufgebaut, die den Fischen bei ablaufender Flut den Weg zurück in das ursprüngliche Flussbett versperren. Gegen Ende des Hochwassers können die Fische dann einfach aus dem flachen Wasser „aufgesammelt“ werden. Bis etwa 4.000 v. Chr. waren dann nachweislich alle Fanggeräte wie Fischreusen, Zug- und Wurfnetze, Stellnetze, Bogen, Speere und Angeln vorhanden. Diese Fanggeräte werden bis heute eingesetzt – allerdings in weiterentwickelter Form und, entsprechend unserer hochtechnologischen Welt, deutlich effektiver.



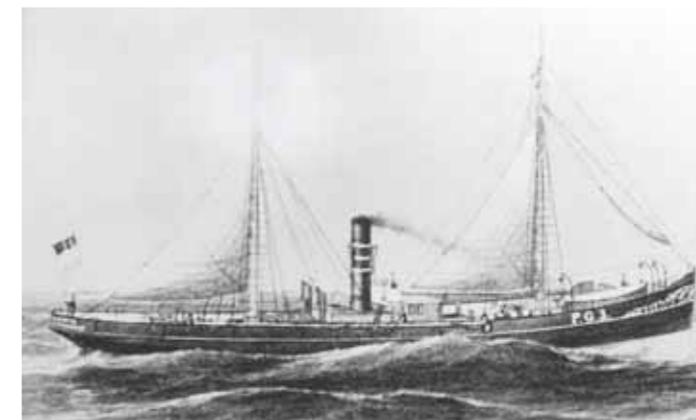
DER MENSCH UND DAS MEER – LIEBESBEZIEHUNG ZUM URSPRUNG UNSERES LEBENS

Die Anfänge der deutschen Hochseefischerei

7. Februar 1885: Unter dem Jubel der staunenden Menge läuft in Bremerhaven die „Sagitta“ in die Nordsee aus – der erste Fischdampfer Deutschlands. Die Geburtsstunde der deutschen Hochseefischerei fällt auf diesen Tag. Mit seinem mutigen Projekt brachte der Kaufmann Friedrich Busse die moderne Hochseefischerei in Fahrt. Vorausschauende Reeder und Kaufleute, aber auch der Staat erkannten schnell, welche wirtschaftlichen Potenziale eine eigene Fischdampferflotte bieten würde.

Bereits 1913 fuhren 254 seetüchtige Dampfschiffe unter deutscher Flagge. Mit zunehmender Größe und Reichweite konnte immer mehr Fisch gefangen und in den Häfen angelandet werden.

In Hamburg, Kiel, Bremerhaven, Cuxhaven, Rostock und Sassnitz wurden große Fischereihäfen mit Auktionshallen, Verarbeitungs- und Großhandelsbetrieben gegründet – ein völlig neuer und sehr profitabler Wirtschaftszweig entstand. Heute spielt Deutschland im Fischfang eine nicht mehr so bedeutende Rolle. Als Importeur und Verarbeiter von Fisch belegen wir allerdings innerhalb Europas einen der ersten Plätze!



Die Sagitta, der erste deutsche Fischdampfer.



Mit der Augsburg ging das Zeitalter des Seitenfängers zu Ende.



Die Mark ist ein modernes Fang- und Verarbeitungsschiff der deutschen Hochseefischerei.



Ein modernes Fangschiff für den internationalen Einsatz: die Iris.

Auch in der heutigen, stark technologisierten Welt wird in vielen Gegenden noch auf traditionelle Weise gefischt: in kleinen Fischerbooten, mit Wurfnetzen, die vom Ufer oder vom seichten Wasser aus stehend ausgeworfen werden, mit Speer und Angel. Diese Methoden dienen hauptsächlich der Sicherung des eigenen Lebensunterhaltes, mit dem hochmodernen Wirtschaftszweig der Hochseefischerei sind sie nicht vergleichbar.



Die Binnenfischerei
Im Vergleich zur Hochsee- und Küstenfischerei spielt die Binnenfischerei in Deutschland nur eine kleinere Rolle. Die Binnenberufsfischerei ging bereits Anfang des 20. Jahrhunderts stark zurück – ein Trend, der sich bis heute fortsetzt. Gründe dafür sind die schwierigeren Rahmenbedingungen für die Fischer durch verschiedene Schutz- und Nutzungsinteressen an den Gewässern wie Tourismus oder Umweltschutz. Das ertragreichste Gewässer der deutschen Erwerbsfischerei ist der Bodensee. Hier lagen die Fänge badischer, württembergischer und bayerischer Fischer bei ca. 253 Tonnen. In den Seen und Flüssen in Deutschland werden Süßwasserfischarten wie Felchen/Renken, Barsche, Zander, Aal und Hecht gefangen. Die deutsche Aquakultur produziert in erster Linie Forellen und Karpfen.

FISCHEN MIT VERSTAND UND VERANTWORTUNG

Pro Jahr werden rund 178 Millionen Tonnen (Stand 2019) Fisch, Krebs- und Weichtiere weltweit gefangen. Dabei stammt der größere Teil aus dem Meer. Von diesen Fängen wird jedoch nicht alles für die menschliche Ernährung verwendet, sondern z. B. auch zu Fischmehl verarbeitet. Die Bedeutung der Aquakultur stieg in den letzten Jahren: Sie trägt mittlerweile über die Hälfte zur Versorgung der Weltbevölkerung teil. Die Binnenfischerei hat dabei einen weit geringeren Anteil am Fischangebot. Die größten Fischereinationen liegen rund um den Pazifik. Die weltweit größte Fischfangnation ist China. Dort wird auch die größte Menge an Fischen, Krebs- und Weichtieren sowie Algen in Aquakulturen erzeugt. Deutschland ist mit rund 220.000–280.000 Tonnen eine kleine Fischfangnation und auch die deutsche Aquakultur trägt nur zu einem kleinen Teil zur Versorgung bei. Rund 85 % der bei uns verzehrten Fische, Krebs- und Weichtiere werden importiert. An erster Stelle beim Fischkonsum stehen Alaska-Seelachs, Lachs, Thunfisch, Hering und Garnelen. In den vergangenen Jahren hat sich ein Wandel und ein Umdenken in Sachen Fischerei vollzogen. Vor allem der verantwortungsbewusste Umgang mit den Fischbeständen ist ein besonderes Anliegen der deutschen Fischwirtschaft. Sie unterstützt daher nachdrücklich bestandserhaltende Fischereien. Denn nur die Sicherung der weltweiten Fischbestände garantiert die Lebensfähigkeit der gesamten Fischwirtschaft.



Bestandserhaltung
Der Reichtum der Meere ist nicht unbegrenzt – das haben mittlerweile wohl alle erkannt. Zum internationalen Schutz der Meere und ihrer Bewohner sind deshalb eine Reihe komplexer Programme entwickelt worden. Kernpunkt ist die bestandserhaltende Fischerei. Sie soll sicherstellen, dass jede Fischart für genügend Nachwuchs sorgen kann, um die Bestände aufzufüllen und zu erhalten. Ein wichtiges Anliegen ist auch die Reduzierung von ungewollt gefangenen Fischen (Beifang). Die Europäische Union tritt außerdem für eine effiziente Rückverfolgung der Fänge ein, fordert den Abbau der in einigen Mitgliedsstaaten viel zu großen Fischereifloten und setzt sich für bessere Kontrollen und härtere Strafen bei Verstößen ein. Unter www.fischbestaende-online.de erhalten Sie aktuelle und wissenschaftsbasierte Daten zum Zustand der jeweiligen Fischbestände sowie weitere Informationen für die Bewertung einer nachhaltigen Fischerei.

NUR GUTES AM HAKEN



Mit der Langleine gefangene Fische bieten für Gourmets weltweit eine hervorragende Qualität, ebenso wie mit Schlepp- und Handangeln gefangene Tiere. Die Fische sind nahezu unversehrt. Vielerorts, wie auf Island, kommen vollautomatische Grundangeln mit Kunstködern zum Einsatz. Diese Fischerei gilt als besonders schonend und nachhaltig.

Ein Kabeljau an der Langleine im isländischen Breidafjörður.

DIE LANGLEINENFISCHEREI BRINGT HOCHWERTIGE QUALITÄTEN

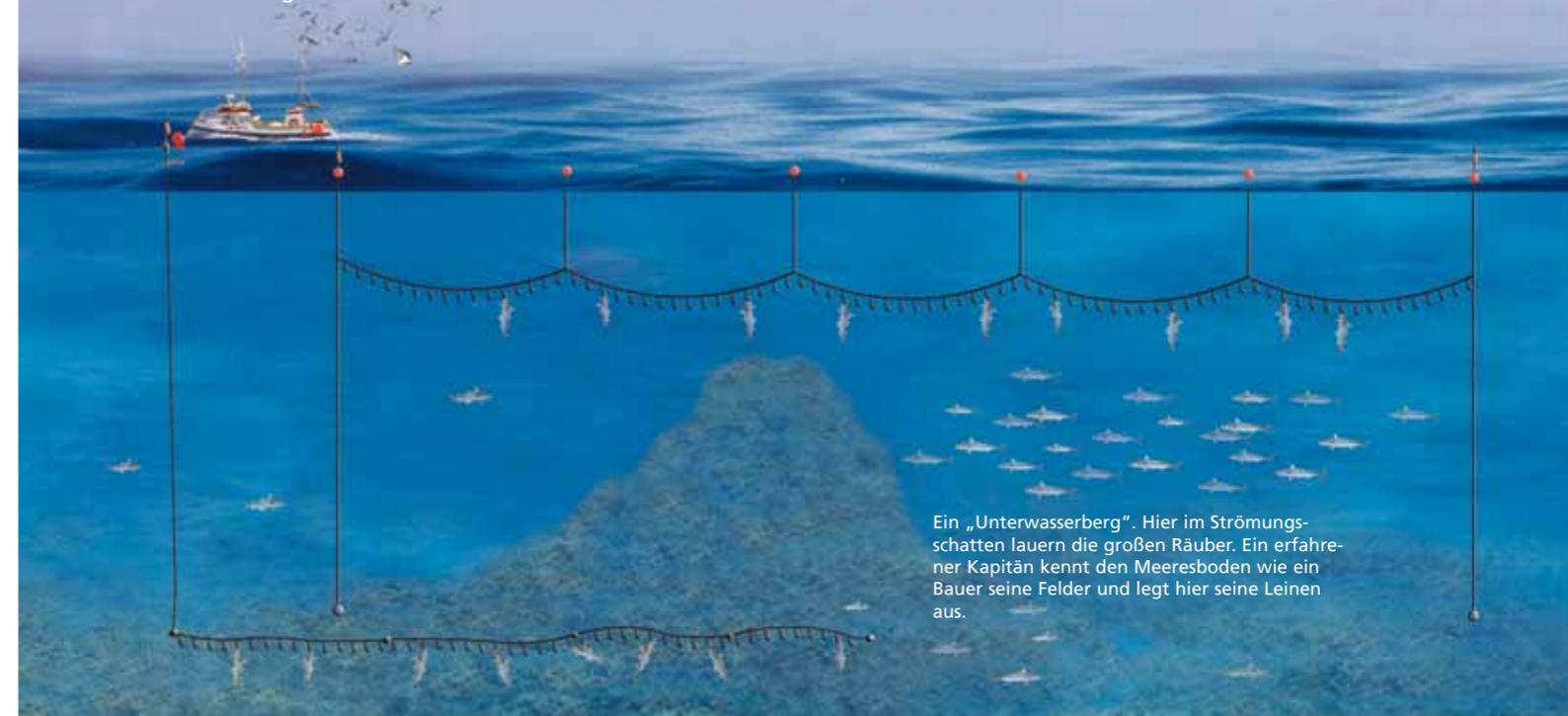
Bei der Langleinenfischerei wird von einem Boot aus eine Hauptleine mit behakten und beköderten Seitenleinen ausgelegt. Es gibt zwei verschiedene Arten der Langleinenfischerei:

1. Die Fischerei mit Bodenlangleinen, die in ganzer Länge am Grund liegen und dabei der Bodenstruktur und Tiefe angepasst werden. Nach bis zu 24 Stunden werden die Langleinen wieder eingeholt.
2. Bei der pelagischen Langleinenfischerei bringen Fangschiffe die Leinen an oder nahe der Wasseroberfläche aus und lassen diese treiben. Um die Langleinen später wiederfinden und einholen zu können, werden an den Enden Bojen mit daran befindlichen Radio-Transmittern befestigt. Die Langleinenfischerei liefert eine gute Qualität, da die Tiere relativ unversehrt gefangen und nicht in großen Netzen zusammengedrückt werden. Zumeist werden Langleinen von kleinen Booten eingesetzt.

In die Kritik geraten ist die Langleinenfischerei durch die ungewollten Beifänge (z. B. Vögel und Schildkröten). Diese sind regional wie auch zeitlich sehr variabel. Durch verschiedene Modifikationen am Fischereigerät, wie beispielsweise Vogelscheuch-Leinen oder spezielle Rundhaken, konnten die Beifangraten bei der Langleinenfischerei drastisch reduziert werden.



Nur arktischer Kabeljau, der in der Zeit von Januar bis April von der Langleinen- oder Handangelfischerei gefangen wurde, darf das Gütesiegel „Skrei“ tragen.



Ein „Unterwasserberg“. Hier im Strömungsschatten lauern die großen Räuber. Ein erfahrener Kapitän kennt den Meeresboden wie ein Bauer seine Felder und legt hier seine Leinen aus.

Fangquoten

Um die Fischbestände dauerhaft zu erhalten und zu sichern, wurden nationale und internationale Abkommen geschlossen. Die Europäische Union (EU) legt die zulässigen Gesamtfangmengen für die Fischereien auf Grundlage von wissenschaftlichen Daten nach dem Konzept des maximal möglichen nachhaltigen Dauerertrages (MSY – Maximum Sustainable Yield) fest. Dieses Konzept sieht vor, dass die Bewirtschaftung lebender Meeresschätze so erfolgt, dass der Ertrag (hier also die Fangmenge) langfristig optimiert wird. Die EU regelt, welche Fangmengen von welcher Fischart maximal in welcher ihrer Meeresregionen zu welcher Zeit gefangen werden dürfen. Aber auch die Größe und Maschenöffnung von Netzen, die Mindestgröße der Fische und die Maximalanteile von Beifang werden vorgeschrieben und streng kontrolliert. Daneben gibt es für internationale Gewässer (Hohe See, außerhalb der 200-Seemeilen-Zone) sogenannte Regionale Fischereiorganisationen (Regional Fisheries Management Organisations – RFMOs). RFMOs werden von Ländern gegründet, die in einer bestimmten Region Fischerei betreiben. Einige dieser RFMOs bewirtschaften die gesamten Fischbestände in einer Region, andere konzentrieren sich über sehr große geografische Regionen hinweg auf weit wandernde Arten, so z. B. ICCAT (Internationale Kommission zur Erhaltung der Thunfische im Atlantik), NAFO (Nordwestatlantische Fischereiorganisation) und NEAFC (Fischereikommission für den Nordostatlantik). Daneben gibt es noch viele weitere internationale Fischereiorganisationen für andere Meeresgebiete. In ihnen werden von den beteiligten Staaten Vereinbarungen durchgesetzt, mit dem Ziel, eine bestands-erhaltende Fischerei zu gewährleisten.

Schleppnetze werden von sogenannten Trawlern gezogen. Man unterscheidet zwei Typen von Schleppnetzen: Das pelagische oder Schwimmschleppnetz für Fische, die sich im Freiwasser aufhalten, und das Grundschleppnetz. Mit dem pelagischen Schleppnetz werden Schwarmfische wie Heringe, Sardinen, Sprotten oder Makrelen gefangen. Die Grundschleppnetze werden zum Fang von Fischen eingesetzt, die am Meeresboden leben. Dazu gehören vor allem Plattfische wie Scholle, Seeszunge, Limande oder Flunder, aber auch Kabeljau und Seelachs. Dabei werden gebiets- und fischartenspezifisch viele verschiedene Bauarten von Schleppnetzen eingesetzt, die auf einen effizienten Fang der verschiedenen Zielarten ausgerichtet sind. Diese reichen von Netzen mit schweren Scheuchketten, wie in einigen Plattfisch-fischereien verwendet, bis hin zu leichten Rollengeschirren, wie sie beispielsweise in der Nordseekrabbenfischerei eingesetzt werden. Die Qualität von Fischen aus dem Schleppnetzfang ist von verschiedenen Faktoren, wie beispielsweise Schleppgeschwindigkeit, Schleppdauer, Hievgeschwindigkeit oder der Wassertemperatur, abhängig. Kleine Boote schleppen mit kleinen Netzen und nicht so lange wie große Trawler, sind nur einen Tag auf See und liefern Tagesfänge ab, während andere Schiffe Tage oder sogar Wochen auf See bleiben können. Moderne Hochseetrawler können heute bis in Tiefen von 900 Metern fischen.

Die Maschenweite der Netze ist dabei auf die Größe der zu fangenden Fische abgestimmt. Unerwünschte Arten oder Größen können auch durch sogenannte Fluchtfenster entkommen. Bei modernen Fang- und Verarbeitungsschiffen werden die Fänge sofort nach dem Fang an Bord verarbeitet. Sie sind mit Kühl- und Frostanlagen ausgerüstet und können mehrere Wochen oder sogar Monate auf See bleiben, bis die Lagerräume gefüllt sind. Der Fang wird sofort maschinell ausgenommen, filetiert oder rund (im Ganzen) tiefgefroren. Die Fischreste werden in aller Regel noch an Bord zu Fischmehl und Fischöl verarbeitet.

IM SCHLEPPTAU

Pelagisches Netz

Grundsleppnetz
mit Rollengeschirr

STELLNETZ- UND TREIBNETZFISCHEREI

Die Fischerei mit Stellnetzen ist eine passive Methode, Fische zu fangen. Dazu werden Netze aus dünnem Garn aneinandergesetzt, die dann ein sogenanntes Fleet bilden. Die Fleete können eine Länge von mehreren Hundert Metern bis hin zu 1 bis 2 Kilometern haben. Jedes Netz ist mit Schwimmern oder einer Schwimmleine sowie einer Bleileine versehen, durch die das Netz in einer möglichst aufgespannten, senkrechten Position gehalten wird. Die Standzeit der Netze im Wasser beträgt für den Grundfischfang bis zu 7 Tage, bei der nächtlichen Heringsfischerei liegt diese Zeitspanne bei nur ca. 6 bis 8 Stunden. Die Fangwirkung der Stellnetze beruht hauptsächlich auf der schlechten Wahrnehmbarkeit der sehr dünnen Netzmaschen.

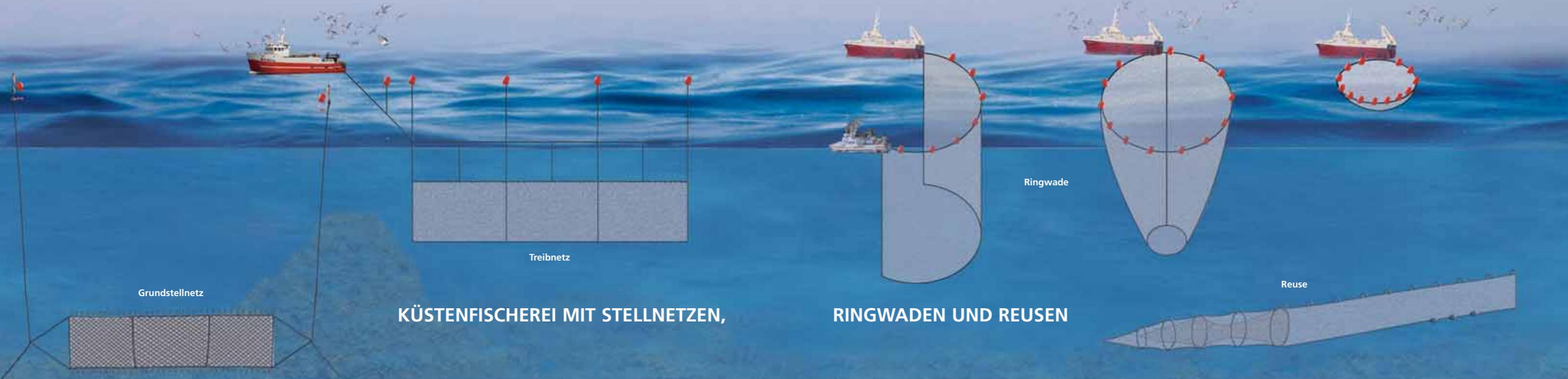
Ein Fangerfolg ist nur dann gegeben, wenn der Fisch die passende Größe zur gegebenen Netzmasche aufweist. Stellnetze fangen daher sehr selektiv, denn kleinere Fische entkommen unverletzt durch die Maschen, zu große Fische verheddern sich erst gar nicht. Früher wurde zudem oftmals auch mit nicht verankerten, sogenannten Treibnetzen gefischt. Diese gerieten jedoch durch die hohen Beifangraten von Meeressäugern und Vögeln in die Kritik. In der EU ist der Einsatz von Treibnetzen stark eingeschränkt. So dürfen EU-weit keine Treibnetze von über 2,5 Kilometern Länge eingesetzt werden und es gibt weitere erhebliche Einschränkungen. In der Ostsee ist das Fischen mit Treibnetzen ganz verboten. Wegen ihrer immensen Beifangraten sind Treibnetze mittlerweile weltweit geächtet.



RINGWADENFISCHEREI

Diese Technik wird für den Fang frei im Meer schwimmender Schwarmfische wie Sardellen, Sardinen, Makrelen, Heringe und Thunfische eingesetzt. Von einem Beiboot aus wird ringförmig ein bis zu 2 Kilometer langes, 200 Meter tiefes Netz ausgelegt, das an einer Seite durch Schwimmer an der Oberfläche gehalten wird. Dann fährt das Beiboot wieder auf das Mutterschiff zu – ist der Kreis geschlossen, wird die Unterseite des Netzes mit einer Leine zusammengezogen. Die Fische sind nun in einem riesigen Beutel gefangen. Beim Einholen des Netzes wird der Raum für die Fische immer kleiner und sie werden schließlich so eng am Boot zusammengedrängt, dass man sie einfach an Bord pumpen oder mit Keschern und Körben einholen kann.

Reusen – bewährte Technik
 Seit Jahrhunderten bewahren sich Reusen im Fischfang. Mehrere Ringe, die sich nach hinten hin verjüngen, werden von außen von einem Netz oder Geflecht umspannt. Rückschwimmsperren im Inneren, die sogenannten Kehlen, bilden mehrere Kammern. Durch die Kehlen können die Fische, sind sie einmal in die Reuse geraten, nicht mehr zurück. Reusen sind passive Fanggeräte und als solche weniger energiebedürftig. Sie werden in Ufernähe ausgelegt und mit Leinen und Ankern gesichert oder an großen Stangen festgebunden. Kleine Reusenketten eignen sich besonders gut für den Aalfang.



KÜSTENFISCHEREI MIT STELLNETZEN,

RINGWADEN UND REUSEN



VOM KLOSTERTEICH ZUR WACHSTUMSBRANCHE

Mindestens gleichauf mit dem Fischfang gibt es eine weitere, zunehmend bedeutender werdende Art der Fischgewinnung: die Aquakultur, die gezielte Zucht und Haltung unter kontrollierten Bedingungen. Seine Ursprünge hat dieser Wirtschaftszweig im alten China, wo bereits vor mehr als 8.000 Jahren nachweislich Fischzucht betrieben wurde. Der chinesische Geschäftsmann Fan Li, der mit der Karpfenzucht ein Vermögen verdient hatte, brachte 475 v. Chr. das wahrscheinlich erste „Lehrbuch der Aquakultur“ heraus. In Deutschland und Europa gelten die Mönche des Mittelalters als Wegbereiter der modernen Teichwirtschaft. Frischer Fisch war schon damals eine heiß begehrte Delikatesse, in deren Genuss allerdings meist nur diejenigen kamen, die in Küstennähe lebten. Die schnelle Verderblichkeit machte den Transport damals nahezu unmöglich. Also kamen die findigen Klosterbrüder auf die Idee, eigene Anlagen für die Haltung von Karpfen zu bauen, und sicherten sich so ihre bevorzugte Fastenspeise. Heute werden in Deutschland neben Karpfen vor allem Forellen und Miesmuscheln in Aquakultur erzeugt.

Aquakultur hat viele Gesichter
In Aquakulturen werden weltweit viele verschiedene Arten erzeugt. Hierzu zählen neben Fischen und Krebstieren auch Muscheln und Algen. Je nach Art kommen dabei auch unterschiedliche Produktionssysteme zum Einsatz, vom Netzgehege im Meer bis hin zu Süßwasserteichen und modernen, standortunabhängigen Kreislaufanlagen.

Zwischen Tradition und Moderne
Die Aquakultur in Deutschland setzt sowohl auf die traditionelle Methode der Teichwirtschaft als auch auf moderne Produktionssysteme wie hochtechnisierte Kreislaufanlagen. Vielerorts sind die Karpfenteiche heute Teil der Kulturlandschaft und bieten nicht nur den Fischen einen Lebensraum. Neben Karpfen und Forellen spielt auch die Erzeugung von Miesmuscheln an der Küste eine große Rolle.



AQUAKULTUREN – DIE ZUKUNFT DER SICHERUNG DES FISCHANGEBOTS



Die Nachfrage nach Fisch und Meeresfrüchten steigt weltweit immer weiter an. Da die Erträge der Fangflotten stabil bleiben, kommt die Aquakultur zum Zug und schließt die Lücke! Durchschnittlich isst jeder Mensch auf der Erde über 20 Kilogramm Fisch und Meeresfrüchte im Jahr. In Deutschland liegen wir allerdings noch unter dem Weltdurchschnitt. Seit 2014 werden weltweit bereits mehr Fische, Krebstiere und Muscheln aus Aquakulturen verzehrt als aus Wildfang. In Deutschland liegt der Anteil der Aquakultur bei rund einem Drittel.

Die Produktion von Fischen in Aquakulturen gilt als der am schnellsten wachsende Bereich der Lebensmittelerzeugung. So wurde auch der Begriff der „Blauen Revolution“ geprägt. Hierbei wird auch in der Entwicklungshilfe versucht, Bauern vor allem im asiatischen Raum durch die Förderung der Aquakulturen eine neue Existenzgrundlage zu schaffen. Viele Experten prognostizieren weiterhin eine rasante Entwicklung des Sektors und somit eine zunehmende Bedeutung der Aquakultur.

Im internationalen Vergleich ist die Aquakultur in Deutschland nur ein „kleiner Fisch“. Besonders die Kreislauftechnologie gilt hier als Hoffnungsträger für eine Steigerung der Produktion. Durch die Zucht in solchen Anlagen lassen sich standortunabhängig frische Produkte erzeugen und die Wechselwirkungen mit der Umwelt werden vollständig kontrolliert.



Klimaveränderungen, Umweltverschmutzung und die dringend nötige Bestandserhaltung vieler Meerestiere machen Aquakulturen immer wichtiger. Bereits heute liefert die Aquakultur weltweit eine bedeutende Nahrungs- und Lebensgrundlage für viele Menschen. Auch in Entwicklungsländern stellen Fische und Garnelen aus der Zucht gesunde Quellen tierischen Proteins dar.



FARMEN IM WASSER – AQUAKULTUREN WELTWEIT

Das Wachstum der Aquakultur ist längst ein globales Phänomen mit vielen verschiedenen Produktionsformen. Schätzungen zufolge werden um die 600 verschiedene Arten in Aquakulturen erzeugt. Trotz dieser großen Diversität wird die Aquakultur von einer kleinen Anzahl Arten dominiert, denn nur 27 Arten tragen zu über 90 % der globalen Produktion bei. Einige dieser Arten, wie der Silberkarpfen oder die Catlabarbe, sind in Europa nahezu unbekannt. Dies liegt vor allem daran, dass besonders in Asien viel Fisch in Süßwasserteichen für die lokalen Märkte erzeugt wird. Solche Teichwirtschaften und andere Produktionssysteme im Süßwasser sind auch in Europa zu finden. Hier werden besonders Karpfen und Forellen erzeugt. Es dominieren aber marine Aquakulturen, vor allem in Norwegen, Schottland, Irland und im Mittelmeerraum. Dort wird an erster Stelle der Atlantische Lachs gezüchtet, der als wichtigstes europäisches Aquakulturprodukt gilt. Mit ihm begann in den 1980er Jahren der Siegeszug der Fischzucht. Weitere wichtige Farmfische sind der Wolfsbarsch und die Dorade. Die Fische werden meist in Netzgehegen in geschützten Buchten vor der Küste gehalten. Netzgehege haben den Vorteil, dass sie ständig von frischem Wasser durchspült werden. Während der Wachstumsphase werden die Fische ständig kontrolliert und mehrmals nach Größen sortiert. Sind die Fische schlachtreif, werden sie aus den Netzgehegen abgefischt. Die Zucht z. B. von Miesmuscheln und Austern in Küstengewässern ist ein weiteres wichtiges Standbein der europäischen Aquakultur.



Für die Aufzucht vieler Garnelenarten wird Brackwasser bevorzugt. Vor allem in Asien und in Teilen Lateinamerikas werden in den letzten Jahren verstärkt Garnelen gezüchtet.



WILDFANG ODER ZUCHTEXEMPLAR – NICHT NUR EINE FRAGE DER PHILOSOPHIE?

Wild gefangen oder aus der Aquakultur gewonnen – bei der Frage nach der geschmacklichen Qualität steht für die meisten Genießer klar fest:

„Wild gefangene Tiere schmecken besser. Sie bewegen sich mehr und entwickeln dadurch mehr festes Muskelfleisch. Außerdem sind sie in natürlicher Umgebung aufgewachsen, und das ist per se besser.“ Aber über Geschmack kann man trefflich streiten. In der Aquakultur kann auf die Aufzucht von z. B. Fischen gezielt Einfluss genommen werden. In einzelnen Systemen ist der Einfluss des Menschen geringer (z. B. bei offenen, naturnahen Kulturen wie Fischteichen), in anderen, technisierten Systemen (z. B. Kreislaufanlagen) werden sämtliche Haltungsbedingungen (Temperatur, Wasserqualität, Lichtzyklus, Futter) gezielt an die Biologie und das Verhalten der ausgewählten Art angepasst.

„Was passiert eigentlich mit Fischen, die krank werden?“

Optimale Lebensbedingungen für die Zuchttiere sind eine Grundvoraussetzung für erfolgreiche Aquakultur. In offenen Systemen können Krankheitserreger z. B. von außen zu den Fischen oder aus den Anlagen herausgelangen. Während Krankheiten früher erst nach ihrem Ausbruch bekämpft werden konnten, ist heute durch den vorbeugenden Schutz einer Impfung eine Stärkung des Immunsystems der Tiere möglich. Durch eine einzige Impfung im Jugendalter können bei-

spielsweise Lachse vorbeugend vor vielen Krankheiten geschützt werden. Ein Fortschritt, der in den letzten Jahren die Menge der verabreichten Antibiotika drastisch reduziert hat.

„Und was ist mit dem Vorwurf der Massentierhaltung?“

Bei der Wahl der richtigen Besatzdichte, also der Menge an Fischen oder anderen Zuchttieren pro Wasserfläche oder -volumen, gilt es, die Biologie der Art genau zu kennen und zu berücksichtigen. Schwarmfische fühlen sich z. B. erst in einer größeren Anzahl wohl. Andere Fische neigen bei zu geringen Dichten gar zu innerartlicher Aggression. In norwegischen Lachsfarmen dürfen z. B. maximal 25 Kilogramm Lachs pro Kubikmeter Wasser schwimmen. Das entspricht einem Wert von 2,5 % Fisch und 97,5 % Wasser innerhalb eines Geheges.

Auch in Sachen Futterqualität hat sich in den letzten Jahren einiges getan. Im Rahmen wissenschaftlicher Untersuchungen wird fortlaufend geprüft, wie weit der Einsatz von Fischmehl und Fischöl im Futter durch pflanzliche Komponenten ersetzt werden kann. Wichtig ist, dass das Futter auf den jeweiligen Bedarf der Fische in den verschiedenen Lebensphasen abgestimmt ist und die enthaltenen Proteine, Fette, Mineralien, Vitamine und Pigmente die lebenswichtigen Funktionen des Stoffwechsels, Wachstum, Gesundheit und Entwicklung der Tiere fördern.



Perspektiven der Aquakultur

Die Fischzucht in Aquakulturen hat viele positive Aspekte, die in der Zukunft von großer Bedeutung sind: Aquakulturen können planbare und kontinuierliche Erträge von frischem Fisch und Meeresfrüchten für die wachsende Weltbevölkerung sichern. Und neben Speisefischen können sie auch Fische für den Besatz liefern, also Tiere, die in ihre natürliche Umgebung entlassen werden, um dort die Bestände zu sichern. Mit der steigenden Produktion wachsen aber auch die Herausforderungen. Im Fokus stehen Themen wie Umweltverträglichkeit, nachhaltige Futtermittel, Fragen des Tierwohls und technologischer Fortschritt in der Produktion. Vielerorts wird erfolgreich an nachhaltigen Lösungen für die Praxis geforscht. Weitere Informationen rund um Aquakultur finden Sie im Internet unter www.aquakulturinfo.de

ZUSÄTZLICHE ZERTIFIKATE FÜR NACHHALTIGKEIT IN FISCHEREI UND AQUAKULTUR

1995 veröffentlichte die Welternährungsorganisation mit dem Verhaltenskodex „Code of Conduct for Responsible Fisheries“ einen bedeutenden Verhaltenskodex für die Fischwirtschaft. Er enthält über 200 Grundsätze für eine nachhaltige, verantwortungsvolle Fischwirtschaft, einschließlich Aquakultur und Fischhandel. Darin geht es unter anderem um eine umweltschonende Nutzung der Meeresressourcen, den Einsatz ökologisch vertretbarer Fang- und Zuchtmethoden sowie die Sicherung der gesundheitlichen Unbedenklichkeit. Alle Staaten sind dazu aufgerufen, an der Erfüllung dieses Kodex mitzuwirken.

Zertifizierte Fischbestände

1997 wurde mit der Gründung des MSC (Rat zur Bewahrung der Meere/Marine Stewardship Council) ein weiterer richtungsweisender Schritt gemacht. Der MSC entwickelte zwei Standards, die in regelmäßigen Abständen aktualisiert und an neue wissenschaftliche Erkenntnisse angepasst werden: Der MSC-Umweltstandard gilt für Fischereien. Anhand dieses Standards bewerten unabhängige Gutachter, ob eine Fischerei nachhaltig arbeitet und ein intaktes Ökosystem hinterlässt. Der MSC-Rückverfolgbarkeitsstandard gilt für Fischverarbeiter und Unternehmen des Handels. Er stellt sicher, dass die mit dem blauen MSC-Siegel gekennzeichneten Fischprodukte von nachhaltigen Fischereien stammen und entlang der gesamten Lieferkette rückverfolgbar sind. Die Fischwirtschaft entspricht somit dem zunehmenden Wunsch der Verbraucher, beim Fischkauf Informationen über den bestandserhaltenden, umweltschonenden Fang zu erhalten.

Zertifizierte Aquakulturen

Ein wachsender Trend zu Lebensmitteln aus ökologischer/biologischer Erzeugung macht auch vor Fisch und Meeresfrüchten nicht Halt. Bio-Fisch ist das Schlagwort! Aber was ist nun Bio-Fisch?

Seit 1993 ist es gesetzlich erlaubt, dass ökologisch ausgerichtete Interessengruppen ihre eigenen Richtlinien erstellen und für die Einhaltung der speziellen Normen bei der Aufzucht und Produktion von Fischen und Meeresfrüchten in Aquakulturen ein Zertifikat vergeben. Seit 2009 ist es in den Ländern der Europäischen Union rechtlich möglich, Fisch und Meeresfrüchte aus Aquakultur als ökologisch/biologisch erzeugtes Lebensmittel zu bezeichnen und mit dem EU-Bio-Logo zu kennzeichnen, wenn die bei der Erzeugung und Vermarktung gesetzlich vorgeschriebenen Regeln der Europäischen Union eingehalten werden.

Seit 2010 entwickelt und verwaltet der Aquaculture Stewardship Council (ASC) globale Standards für Fische, Krebs- und Weichtiere, die in konventionellen Aquakulturen gezüchtet werden. Damit dies auf glaubwürdige Weise geschieht, werden alle Standards nach dem ISEAL-Standard („Alliance Code of Good Practice“) für soziale und Umwelt-Standards erstellt. So geprüfte Fische, Krebs- und Weichtiere und daraus hergestellte Lebensmittel dürfen dann mit dem ASC-Logo gekennzeichnet werden.

Auch ohne Siegel nachhaltig

Die Zertifizierung von Fischen, Krebs- und Weichtieren ist in den letzten Jahren weiter vorangeschritten. Beim Einkauf ist aber auch zu beachten, dass Fisch und Meeresfrüchte, die im Rahmen der Gemeinsamen Fischereipolitik der Europäischen Union gefangen und vermarktet werden, auch ohne zusätzliches Zertifikat deren Nachhaltigkeitskriterien entsprechen. Die für die Kontrolle des Fangs und der Erzeugung sowie der Vermarktung zuständigen europäischen und nationalen Behörden arbeiten dabei Hand in Hand, damit diese Grundsätze der nachhaltigen Bewirtschaftung ihre Wirkung nicht verfehlen und wir eine reiche Auswahl an Fisch und Meeresfrüchten genießen können.



Die 3 Prinzipien des MSC-Umweltstandards:

1. Erhalt der Fischbestände

Die Fischerei darf nicht zur Überfischung oder Erschöpfung der befischten Bestände führen.

2. Auswirkungen auf das marine Ökosystem minimieren

Der Fischereibetrieb muss dafür sorgen, dass das Ökosystem Meer in seiner Produktivität, Funktionsfähigkeit und Artenvielfalt erhalten bleibt.

3. Effektives Management betreiben

Die Fischerei erfüllt alle Vorschriften und kann auf veränderte Rahmenbedingungen angemessen und schnell reagieren, um so die nachhaltige Nutzung der Ressource Fisch zu gewährleisten. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.msc.org



Die 2 Prinzipien des ASC-Standards:

1. Umwelt

Aquakulturbetriebe müssen nachweisen können, dass sie unerwünschte Auswirkungen auf Umwelt und Artenvielfalt aktiv reduzieren. Dazu gehört auch ein verantwortungsvoller Umgang mit Futtermitteln und anderen natürlichen Ressourcen, wie z. B. Wasser, der überprüft wird.

2. Soziales

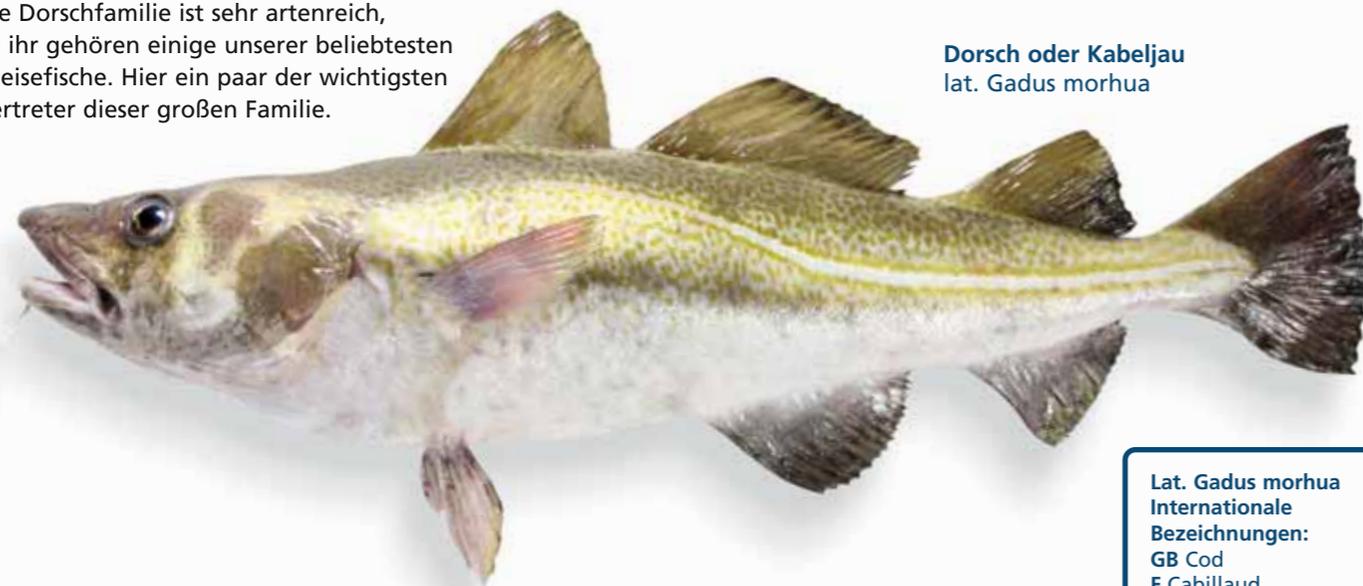
Die Verantwortlichen von Aquakulturbetrieben müssen ihrer gesellschaftlichen Verantwortung gerecht werden, indem sie ihren Mitarbeitern einen guten und sicheren Arbeitsplatz im Einklang mit den international gültigen Arbeitsnormen der International Labour Organization bieten und Rücksicht auf Anrainer und umliegende Gemeinden nehmen. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.asc-aqua.org

WISSEN MACHT SPASS

Die meisten Verbraucher kennen die gängigen, bei uns häufig angebotenen Fischarten. Doch immer wieder tauchen plötzlich neue Namen und Fischarten aus dem Süß- und Salzwasser auf. Was ist eigentlich der Pangasius für ein Fisch, und wie bitte sieht der Tilapia aus? Und viele haben im Urlaub Bekanntschaft mit neuen Gaumenfreuden aus der Fischwelt gemacht – vielleicht haben Sie ja schon mal eine portugiesische Spezialität, den Bacalao, probiert, oder sind in Frankreich dem „Loup de Mer“, einem Wolfsbarsch, begegnet und fanden ihn köstlich. Das Interesse an Fisch und seiner Zubereitung steigt ständig – sicher auch ein Effekt der Fernsehkochserien mit kreativen Köpfen. Gut so! Denn Fisch ist ein vielfältiges, schmackhaftes, leichtes und gesundes Lebensmittel, das sich wie kaum ein anderes besonders abwechslungsreich zubereiten lässt. Welcher Fisch ist denn nun aber besonders gut zum Kochen oder zum Braten geeignet? Welcher hat festes, welcher eher zartes, weiches Fleisch? Wussten Sie, dass der Seelachs, der bei uns zu den beliebtesten Speisefischen überhaupt gehört, mit dem echten Lachs gar nichts zu tun hat, sondern zur Dorschfamilie gehört? Wir haben die wichtigsten und interessantesten Fische und Meeresfrüchte im folgenden Lexikon für Sie zusammengestellt – zur Information und Inspiration!

FAMILIENTREFFEN

Die Dorschfamilie ist sehr artenreich, zu ihr gehören einige unserer beliebtesten Speisefische. Hier ein paar der wichtigsten Vertreter dieser großen Familie.



Dorsch oder Kabeljau
lat. *Gadus morhua*

DORSCH ODER KABELJAU?

Zwei Namen, aber derselbe Fisch. Allgemein bezeichnet man junge, noch nicht geschlechtsreife Tiere als Dorsch, ausgewachsene nennt man sie dann Kabeljau. Fänge aus der Ostsee werden generell als Dorsch ausgewiesen, egal wie alt und groß sie sind.

Der Kabeljau ist einer unserer besten Speisefische und war lange Zeit der wohl am weitesten verbreitete Fisch weltweit. Er kommt in Schwärmen als Wanderfisch, aber auch als ortsgewundene Küstenart fast im gesamten Nordatlantik, in der Nordsee und in der Ostsee vor. Der Kabeljau ist ein Raubfisch, ausgewachsene Exemplare können bis zu 1,5 m lang und 30–40 kg schwer werden. Meist werden sie aber in Größen von ca. 60 cm Länge und mit einem Gewicht von ca. 2,5 kg angeboten.

Sein weißes Fleisch ist mager, schmeckt vorzüglich und lässt sich auf unterschiedlichste Art zubereiten. Vor allem in den südlichen europäischen Ländern und in Skandinavien wird er auch getrocknet und gesalzen als Klippfisch oder getrocknet als Stockfisch angeboten. Der Pazifische Kabeljau (*Gadus macrocephalus*) wird – anders als der europäische – fast ausschließlich als Tiefkühlprodukt angeboten.



Klippfisch (links), z. B. für Bacalao, und klassischer Stockfisch aus Kabeljau.

Lat. *Gadus morhua*
Internationale Bezeichnungen:
GB Cod
F Cabillaud
I Merluzzo bianco
E Bacalao
Vorkommen:
Nordatlantik, Nordsee, Ostsee
Größe: Ø 60 cm
Gewicht: Ø 2,5 kg
Nährwerte pro 100 g:
kcal: 81; kJ: 342
Eiweiß: 16,9 g
Fett: 0,6 g
Jod: 120 µg
Omega-3-Fettsäuren: 0,2 g

Der Kabeljau überzeugt durch das, was in ihm steckt: Er enthält besonders viel Vitamin A, D und Jod. Außergewöhnlich viel Vitamin A enthält die Dorschleber (ca. 15.000 µg – das Fischfleisch selbst kommt auf 9 µg). Aus ihr wird übrigens auch der vitaminreiche Lebertran hergestellt.

Schellfisch
lat. *Melanogrammus aeglefinus*



Lat. *Melanogrammus aeglefinus*
Internationale Bezeichnungen:
GB Haddock
F Aglefin, Eglefin
I Asinello
E Eglefino
Vorkommen:
Nordatlantik, Nordsee, Ostsee
Größe: Ø 60 cm
Gewicht: Ø 2,5 kg
Nährwerte pro 100 g:
kcal: 79; kJ: 334
Eiweiß: 18,2 g
Fett: 0,5 g
Jod: 243 µg
Omega-3-Fettsäuren: 0,1 g

Als besondere Spezialität gilt der sogenannte Angelschellfisch. Er wird – wie der Name schon sagt – mit der Angel gefangen. Angelschellfisch ist von besonders hoher Qualität, da kein Netz sein zartes Fleisch quetscht, bevor er nach dem Fang ins Eisbett gelegt wird.

SCHLANKMACHER SCHELLFISCH

Er ist zwar nicht in der Top Ten der meistgegessenen Speisefische zu finden, spielt aber für den gesundheits- und figurbewussten Fischliebhaber eine große Rolle. Mit gutem Grund, denn der Schellfisch zählt zu den besten Magerfischen: Sein Fleisch ist eiweißreich, aber besonders fettarm und zeichnet ihn so als „Schlankmacher“ aus.

Anders als seine Dorschbrüder frisst der Schellfisch Schnecken und Muscheln und hält sich gerne in Schwärmen in Bodennähe auf. Er ist ein ständiger Wanderer zwischen den küstennäheren Weide- und den Laichplätzen im offenen Meer. Dieser Wandertrieb beruht auf der Temperaturempfindlichkeit dieses Fisches. Seine Lebensweise orientiert sich an den für ihn optimalen Temperatur- und Nahrungsbedingungen.

Sein weißes, etwas blättriges Fleisch ist sehr wohlschmeckend, klassisch wird er bei uns gedünstet. Aber auch geräucherter Schellfisch ist bei Feinschmeckern heiß begehrt!

SCHLEMMERFISCH SEEHECHT

Das feste Fleisch des Seehechts wird bei uns vorwiegend für Tiefkühlprodukte verwendet. Aber auch als Frischware wird Seehecht bei uns immer häufiger angeboten.



Seehecht
lat. *Merluccius merluccius*

SEEHECHT

Die bis zu 1 m langen und bis 10 kg schweren Magerfische erfreuen sich in Deutschland wachsender Beliebtheit. Mit gutem Grund, denn das weiße und feste Fleisch ist köstlich und lässt sich ganz unterschiedlich zubereiten. Frische ganze Fische entfalten ihr Aroma besonders gut beim Dünsten in Folie. Die festfleischigen Filets eignen sich ideal für Fischfondue, Fischgulasch oder Fischspieße. Bei uns werden die Fischfilets überwiegend als Tiefkühlprodukte angeboten und ganze Seehechte frisch. Typische Merkmale des gefräßigen Raubfisches sind seine schlanke Körperform, der auffallend

spitze Kopf und die schwarze Farbe der Mund- und Kiemenhöhle. Die europäische Art ist in weiten Teilen des Atlantik, im Mittelmeer und in der Nordsee anzutreffen, andere Arten wie der Kapseehecht (*Merluccius capensis*) und der Tiefenwasser-Kapseehecht (*Merluccius paradoxus*) werden vor den Küsten Südafrikas und Namibias gefangen. Weitere Seehechtarten sind der Argentinische Seehecht (*Merluccius huppsi*), der Chile-Seehecht (*Merluccius gayi*) und der Amerikanische Seehecht (*Merluccius bilinearis*) sowie der Pazifische Seehecht (*Merluccius productus*).

Lat. *Merluccius merluccius*
Internationale Bezeichnungen:
GB Hake
F Merlu européen
I Narsello
E Merluza europea
Vorkommen: Atlantik, Mittelmeer, Nordsee, Pazifik
Größe: Ø 1 m
Gewicht: Ø 10 kg
Nährwerte pro 100 g:
kcal: 83; kJ: 350
Eiweiß: 17 g
Fett: 1,4 g
Jod: 120 µg
Omega-3-Fettsäuren: 0,7 g

Lat. *Macruronus novaezelandiae*
Internationale Bezeichnungen:
GB Blue grenadier
F Grenadier bleu
I Merluzzo grenatiere
E Cola derata azul
Vorkommen: subantarktische Gewässer
Größe: Ø 1,2 m
Gewicht: Ø 6 kg
Nährwerte pro 100 g:
kcal: 83; kJ: 349
Eiweiß: 16,9 g
Fett: 1,9 g
Jod: 30 µg
Omega-3-Fettsäuren: 0,2 g



Hoki oder Langschwanzseehecht
lat. *Macruronus novaezelandiae*

HOKI ODER LANGSCHWANZ-SEEHECHT

Im Gegensatz zu seinem europäischen Verwandten, dem Seehecht, ist der Hoki ein Tiefseefisch, der in Tiefen von unter 400 bis zu 5.000 m bevorzugt in den subantarktischen Gewässern um Neuseeland und Südamerika lebt. Hokis leben in Schwärmen und ernähren sich von kleinen Fischen. Anders als viele Tiefseefische wächst der Hoki recht schnell – ausgewachsene Exemplare werden bis zu 1,2 m lang und 6 kg schwer. Das Fleisch des Fisches ist zart, weiß und sehr schmackhaft und lässt sich vielseitig zubereiten. Da Hokiflesh sehr empfindlich ist, werden die Fänge praktisch ausnahmslos bereits an Bord verarbeitet und als grätenfreie Filets mit und ohne Haut bzw. in Blöcken tiefgefroren. Hokis sind ausgesprochen fruchtbar und schnellwüchsig. Im Alter von 3–4 Jahren sind die Fische geschlechtsreif, die Weibchen legen dann in der Laichzeit jeweils mehrere Millionen Eier ab.

Weitere Dorschfische:



Atlantischer Pollack
lat. *Pollachius pollachius*



Merlan
lat. *Merlangius merlangus*



Franzosen dorsch
lat. *Trisopterus gadus luscus*



Lumb
lat. *Brosme brosme*



Lengfisch
lat. *Molva molva*

SEELACHS IST KEIN LACHS



Köhler oder Seelachs
lat. *Pollachius virens*

KÖHLER – AUCH SEELACHS GENANNT

Der Name ist verwirrend, denn mit dem echten Lachs hat der Seelachs wirklich nichts zu tun, er gehört zu den Dorschen. Auch er ist ein Schwarmfisch, der in den kalten und gemäßigten Meeresregionen im Bereich des nördlichen Atlantiks überwiegend in grundnahen Wasserschichten lebt. Der Seelachs ist ein Raubfisch, der sich in jungen Jahren von Leuchtgarnelen und Fischbrut, später dann von Heringen und Sprotten ernährt. Heimisch ist er im Nordatlantik und in der Nordsee. Sein besonderes Merkmal ist der auffallend vorstehende Unterkiefer.

Bei uns ist Seelachs ein beliebter Speisefisch. Sein perlgraues, festes Fleisch wird beim Garen hell. Da der Fisch mehr dunkle Muskelanteile enthält als seine Verwandten, eignet sich sein Fleisch übrigens auch perfekt für Fischspieße und Fischgulasch. Auch zum Grillen sind Seelachsfilets oder -koteletts hervorragend geeignet.

Der seltener vorkommende Steinköhler (*Pollachius pollachius*), auch Pollack genannt, ist heller im Fleisch.



Lachsersatz
In Scheiben oder Schnitzelchen bzw. Mus geschnittene Filetstücke vom hart gesalzenen Seelachs oder Alaska-Seelachs. Diese Fische haben natürlicherweise kein rotes Fleisch. Um es lachsähnlicher erscheinen zu lassen, wird das Fleisch rot gefärbt und in Öl mit Raucharoma eingelegt. Auf Brot mit Zwiebeln und Ei eine typisch deutsche Errungenschaft.



Lat. *Pollachius virens*
Internationale Bezeichnungen:
GB Pollock, Saithe
F Lieu noir, Colin noir
I Merluzzo carbonaro
E Carbonero
Vorkommen:
Nordatlantik, Nordsee
Größe: Ø 70 cm
Gewicht: Ø 3–4 kg
Nährwerte pro 100 g:
kcal: 88; kJ: 368
Eiweiß: 18,3 g
Fett: 0,6 g
Jod: 200 µg
Omega-3-Fettsäuren: 0,1 g

Die Hauptfangsaison für Seelachs dauert von Oktober bis Februar. Gefangen werden die Seelachse mit Schleppnetzen (Trawls), zum Teil auch mit Stellnetzen.

Alaska-Seelachs oder Pazifischer Pollack
lat. *Theragra chalcogramma*



ALASKA-SEELACHS

Als Speisefisch ist der Alaska-Seelachs erstmals 1984 für den Verzehr gefangen und angelandet worden. Dafür hat er aber in kürzester Zeit einen riesigen Karrieresprung gemacht und liegt heute auf Platz 1 der Top Ten der am häufigsten verzehrten Fische in Deutschland, dicht gefolgt vom Lachs. Und obwohl so beliebt, hat den Alaska-Seelachs noch kein Fischliebhaber in Deutschland in einer Frischfischtheke in voller Größe gesehen. Das liegt daran, dass der Alaska-Seelachs mit großen Trawlern im Nordpazifik befishet und dort auch direkt ausgenommen und tiefgefroren wird. Ein Teil des Fangs wird geköpft bzw. zu Filets verarbeitet, ein weiterer Teil zu Surimi, einem besonders in Asien sehr beliebten Fischerzeugnis. In unseren Haushalten kommt er dann meist als Tiefkühlfilet in Form von z. B. Fischstäbchen, Schlemmerfilet oder als aufgetautes, gekühltes Fischfilet in die Pfanne oder den Backofen. Sein besonders zartes, weißes bis leicht rosafarbenes Fleisch eignet sich zum Kochen, Backen, Grillen oder Dünsten.



Das legendäre Fischstäbchen.



Surimierzeugnisse als Krebsfleischimitat aus Alaska-Seelachs.

Lat. *Theragra chalcogramma*
Internationale Bezeichnungen:
GB Alaska Pollack
F Lieu de l'Alaska
I Merluzzo dell'Alaska
E Abadejo de Alaska
Vorkommen:
Nordpazifik
Größe: Ø 60 cm
Gewicht: Ø 2 kg
Nährwerte pro 100 g:
kcal: 75; kJ: 314
Eiweiß: 16,7 g
Fett: 0,8 g
Jod: 103 µg
Omega-3-Fettsäuren: 0,1 g

Die großen Vorkommen und Fangmengen machen den Alaska-Seelachs zu einem der weltweit wichtigsten Speisefische. Die Fruchtbarkeit des Alaska-Seelachs ist enorm. Jedes dieser Weibchen kann jährlich bis 2 Millionen (!) Eier legen.



Heringsprodukte.



Sardine
lat. *Sardina pilchardus*



Hering
lat. *Clupea harengus*

DER VIELSEITIGE HERING

Der Hering gehört zu den am meisten verzehrten Fischen in Deutschland. Seit Jahrhunderten ist er in wirtschaftlicher und politischer Hinsicht äußerst bedeutend. Die Skandinavier waren die Ersten, die den Hering im großen Stil befischten – und sie gelangten durch ihn zu großem Reichtum.

Heringe ziehen in Schwärmen von Millionen Fischen durch den Nordatlantik, die Nord- und die Ostsee. Ihren hell glänzenden Flanken und der großen wirtschaftlichen Bedeutung verdanken sie ihren Beinamen „Silber der Meere“.

Kaum ein anderer Fisch wird in unseren Breitengraden in so vielen Varianten angeboten. Matjes nennt man die besonders fetten, in Salz und körpereigenen Enzymen gereiften Heringe, die – je nach Wassertemperatur – von Ende Mai bis Mitte Juli gefangen werden, „Bücklinge“ sind heiß geräucherte Heringe. Aber auch eingelegte Spezialitäten wie der „Rollmops“ (entgräteter, marinierter Hering, der um eine Gurke gewickelt wird) oder der „Brathering“ (gebraten und sauer eingelegt) erfreuen sich in Deutschland großer Beliebtheit.

Das Fleisch des Herings ist reich an Eiweiß, Fett und gesunden Omega-3-Fettsäuren. Die bei uns angebotenen frischen Exemplare, sogenannte grüne Heringe, sind im Schnitt 15–20 cm lang und bringen bis zu 300 g auf die Waage.



Der klassische Rollmops ist ein ausgemener, entgräteter und marinierter Hering ohne Kopf- und Schwanzflosse. In das marinierte Filet werden Gurkenstückchen eingerollt, das Ganze dann mit einem Holzstäbchen fixiert und zusammen mit Senfkörnern in einer Gewürzmarinade eingelegt.



Zum Matjes werden nur Heringe verarbeitet, die einen besonders hohen Fettgehalt im essbaren Anteil aufweisen. Außerdem muss der Fisch „jungfräulich“ sein. Das bedeutet, er darf noch keine Laichprodukte (also Milch oder Roggen) angesetzt haben. Mit dem Alter der Fische hat die „Jungfräulichkeit“ nichts zu tun – sie bezeichnet einen jährlich wiederkehrenden Zustand.

Lat. *Clupea harengus*
Internationale Bezeichnungen:
GB Herring
F Hareng
I Aringa
E Arenque
Vorkommen:
Nordatlantik, Nordsee, Ostsee
Größe: Ø 15 cm
Gewicht: Ø 200 g
Nährwerte pro 100 g:
kcal: 165; kJ: 693
Eiweiß: 18 g
Fett: 14,9 g
Jod: 52 µg
Omega-3-Fettsäuren: 2,7 g

Lat. *Sardina pilchardus*
Internationale Bezeichnungen:
GB Pilchard
F Sardine
I Sardina
E Sardina
Vorkommen:
Mittelmeer, Nordostatlantik
Größe: Ø 20 cm
Gewicht: Ø 200 g
Nährwerte pro 100 g:
kcal: 134; kJ: 563
Eiweiß: 19,5 g
Fett: 5,9 g
Jod: 52 µg
Omega-3-Fettsäuren: 4,3 g



Sprotte
lat. *Sprattus sprattus*



Sardelle
lat. *Engraulis encrasicolus*

SARDINE, SPROTTE UND SARDELLE

Dürfen wir vorstellen: die drei weiteren wichtigen Vertreter der Heringsfamilie.

Sardinen bevölkern nahezu alle Weltmeere in riesigen Schwärmen. Die europäische Sardine wird bevorzugt im nördlichen Mittelmeer und Nordostatlantik von Südengland bis vor Madeira und den Kanaren gefangen. Dieser nur 10–20 cm lange, schlanke Fisch zählt vor allem im Mittelmeerraum zu den beliebtesten Speisefischen. Vielleicht haben Sie im Urlaub ja schon mal knusprig in Öl gebratene oder gegrillte Sardinen probiert? Unbedingt empfehlenswert! Bei uns ist die Sardine meist in konservierter Form, z. B. als Ölsardine, anzutreffen.

Sprotten, auch Breitlinge genannt, haben vor allem als geräucherte „Kieler Sprotten“ bei uns Berühmtheit erlangt. Der Name leitet sich von dem Versandstempel ab, der den Kisten früher auf dem Kieler Bahnhof aufgedrückt wurde. Kiel war damals der Standort für die Herstellung geräucherter Sprotten. Das Fleisch der Sprotten hat einen hohen Anteil an gesunden Omega-3-Fettsäuren.

Die Sardelle, auch Anchovis genannt, ist mit maximal 15 cm Länge der Zwerg unter den hier vorgestellten Heringsfischen. Meist werden Sardellen eingesalzen als würzige Kochzutat (köstlich auf Pizza!) angeboten. Interessant: Durch das Einsalzen werden die Fische nicht nur konserviert, es setzt auch eine Reifung ein, die sie quasi gart. Frische Sardellen sind ebenfalls im Mittelmeerraum beliebt – sie werden als Ganzes gebraten, gebacken oder gegrillt.



Sardellenfilets mit Kapern.



In Öl eingelegte Sardinen.

Lat. *Sprattus sprattus*
Internationale Bezeichnungen:
GB European sprat
F Sprat
I Paplina, Spratto
E Espadin
Vorkommen:
Nordatlantik, Nordsee, Ostsee, Mittelmeer
Größe: Ø 10 cm
Nährwerte pro 100 g:
kcal: 165; kJ: 693
Eiweiß: 18 g
Fett: 14,9 g
Jod: 52 µg
Omega-3-Fettsäuren: 4,3 g

Lat. *Engraulis encrasicolus*
Internationale Bezeichnungen:
GB European anchovy
F Anchois
I Acciuga, Alice
E Anchoa
Vorkommen: mittlerer Atlantik, Nordatlantik, Nordsee, Mittelmeer, Schwarzes Meer
Größe: Ø 10 cm
Nährwerte pro 100 g:
kcal: 154; kJ: 647
Eiweiß: 19,5 g
Fett: 5,9 g
Jod: 52 µg
Omega-3-Fettsäuren: 0,5 g



Rotbarsch
lat. *Sebastes marinus*/
Sebastes mentella

FARBKLECKS IN DER TIEFE? DER ROTBARSCHE

In vielen Dingen ist er wirklich besonders: Der Rotbarsch lebt in Tiefen bis zu 1.000 m, bringt lebende Junge zur Welt und wird bis zu 30 Jahre alt! Seine auffällige Rotfärbung ist eine Tarnfarbe. Da das Wasser alle Rotanteile des Lichtes herausfiltert, ist er in der Tiefe des Nordatlantiks quasi unsichtbar. Obwohl sie eigentlich in großen Tiefen leben, kommen kleinere Exemplare auch bis vor die Küsten und dringen in flachere Gewässer vor. Rotbarsche werden im Schnitt ca. 40 cm groß, besonders alte Exemplare können bis zu 1 m lang werden und wiegen dann rund 12 kg. Weiteres Merkmal des Rotbarsches sind seine stacheligen Flossen. Neben dem Tiefsee-Rotbarsch (*Sebastes marinus*) gibt es auch noch den Flachsee-Rotbarsch (*Sebastes mentella*). Der Rotbarsch zählt zu den beliebtesten Frischfischen Deutschlands. Zu Recht, denn sein festes, rotweißes Fleisch schmeckt köstlich und lässt sich ausgesprochen vielseitig zubereiten. Kochen, Dünsten, Braten, Pochieren oder Backen – alles geht und alles schmeckt. In Süddeutschland wird er übrigens auch Goldbarsch genannt.

Lat. *Sebastes marinus*
Internationale Bezeichnungen:
GB Ocean perch, Redfish
F Sébaste
I Scorfano di Norvegia
E Gallineta
Vorkommen:
Nordatlantik, Nordsee
Größe: Ø 40 cm
Gewicht: Ø 2 kg
Nährwerte pro 100 g:
kcal: 114; kJ: 479
Eiweiß: 18,5 g
Fett: 3,8 g
Jod: 99 µg
Omega-3-Fettsäuren: 1,2 g

Der Rotbarsch gehört zur Familie der Panzerwangen, die alle gute Speisefische sind, aber nicht unbedingt zu den schönsten Fischen gehören. Drachenkopf und Knurrhahn werden daher gern als Suppenfische genutzt.

Weitere Panzerwangen:



Roter Knurrhahn
lat. *Trigla lucerna*



Grauer Knurrhahn
lat. *Eutrigla gurnardus*



Roter Drachenkopf
lat. *Scorpaena scrofa*



Goldbrasse oder Dorade
lat. *Sparus auratus*

Lat. *Sparus auratus*
Internationale Bezeichnungen:
GB Gilthead Seabream
F Dorade royale
I Orata
E Dorada, Pargo dorado
Vorkommen: Mittelmeer, Ostatlantik
Größe: Ø 30 cm
Gewicht: Ø 500 g
Nährwerte pro 100 g:
kcal: 96; kJ: 403
Eiweiß: 19,7 g
Fett: 1,9 g
Jod: 24 µg
Omega-3-Fettsäuren: 0,4 g

Die Dorade war schon im Altertum besonders beliebt. Sie wurde von der griechischen Göttin Aphrodite als heilig angesehen – ob wegen ihrer Schönheit oder ihres ungewöhnlichen Zwitterdaseins, ist allerdings ungeklärt.

JUWEL DES MITTELMEERES – DIE GOLDBRASSE

Bei Gourmets steht die Goldbrasse oder Dorade hoch im Kurs und zählt zu den wertvollsten Mittelmeerfischen. Das besondere Kennzeichen dieses Fisches ist der goldene Fleck auf beiden Wangen, dem er seinen Namen verdankt. Zwischen den Augen befindet sich außerdem ein goldgelber Querstreifen.

Der silbrig blaue Fisch wird wild vor allem im Mittelmeer und an der nordwestafrikanischen Atlantikküste gefangen. Die zunehmende Beliebtheit der Dorade hat zum erfolgreichen Aufbau von Zuchten in Aquakulturen geführt, sodass der Markt erheblich ausgebaut werden konnte. Die meisten Individuen sind zuerst männlich und wandeln sich im Alter von ca. 3 Jahren in weibliche Exemplare um. Die Dorade wird maximal 70 cm lang und 2,5 kg schwer. Das feine Fleisch der besonders mageren Fische schmeckt vorzüglich gegrillt, als Filet gebraten oder als ganzer Fisch in Salzkruste gebacken.

Alle Brassen sind gute Speisefische und stehen der Dorade geschmacklich kaum nach. Viele Arten werden mittlerweile auch gezüchtet.

Weitere Brassen:



Dorade rosé oder Marokkanische Zahnbrasse
lat. *Dentex maroccanus*



Rotbrasse
lat. *Pagellus erythrinus*



Goldstriemen
lat. *Sarpa salpa*



Geißbrasse
lat. *Diplodus vulgaris*



Marmorbrasse
lat. *Lithognathus mormyrus*

WOLF DES MEERES



Wolfbarsch
lat. *Dicentrarchus labrax*



Gefleckter Wolfbarsch
lat. *Dicentrarchus punctatus*

DER WOLFSBARSCH

Ein Fisch der Luxusklasse – bei Freunden der exquisiten Küche steht der Wolfbarsch oder Loup de mer genannte Fisch ganz hoch im Kurs. Um den Geschmack des feinen, milden Fleisches nicht zu verfremden, schwören Kenner darauf, ihn möglichst pur zu genießen – als ganzen Fisch im Dampf gegart oder in der Salzkruste gebacken.

Der gefräßige Räuber hat seine Reviere vor allem südlich der Britischen Inseln, man findet ihn allerdings auch an der Atlantikküste von Südnorwegen und Südisland, in der Nordsee, an den Küsten der Mittelmeerländer und im Schwarzen Meer. Der größte Teil der auf dem europäischen Markt verkauften Wolfbarsche kommt allerdings nicht aus Wildfängen, sondern aus Aquakulturen – vor allem aus dem Mittelmeerraum.

Der elegante Wolfbarsch wird bis zu 80 cm lang und etwa 5–7 kg schwer. In den Fischtheken wird allerdings meist die kleinere Ausführung mit rund 1 kg Körpergewicht angeboten. Besonderes Kennzeichen: der auffallend schwarze Fleck auf den Kiemendeckeln.

Lat. *Dicentrarchus labrax*

Internationale Bezeichnungen:
GB Seabass

F Loup de mer, Bar
I Spigola, Branzino
E Lubina, Robaliza, Róbalo

Vorkommen: Nordsee, Ostatlantik, Mittelmeer

Größe: Ø 50 cm

Gewicht: Ø 1 kg

Nährwerte pro 100 g:

kcal: ca. 99; kJ: ca. 415

Eiweiß: 19,3 g

Fett: 2,5 g

Jod: 23 µg

Omega-3-Fettsäuren:
0,5 g

Silver Pomfret
lat. *Pampus argentus*

Einer der besten Speisefische des indopazifischen Raumes. Er zählt zu den Barschartigen, sein Fleisch eignet sich für unterschiedlichste Zubereitungsarten. Deutscher Name: Silberner Pampel.



Weitere Meerbarsche:



Gefleckter Zackenbarsch
lat. *Mycteroperca rubra*



Juwelenbarsch
lat. *Cephalopholis miniata*



Kaiserbarsch
lat. *Beryx decadactylus*



Barramundi
lat. *Lates calcarifer*

Der Barramundi lebt auch in Brackwasser.



Red Snapper
lat. *Lutjanus malabaricus*

PACKENDE BEGEGNUNG – DER SCHNAPPER/SNAPPER

Ihre Heimat sind die tropischen und subtropischen Meere, vor allem der Indopazifik und der Westatlantik. In den dortigen Riffen lauern die Schnapper auf Beute und schnappen dann plötzlich zu. Daher auch der Name. In Amerika ist der Snapper der Marktführer in Sachen edler Speisefisch. Diese Position hat er zwar bei uns noch nicht erreicht, aber sein festes, trockenes und weißes Fleisch, das nur wenige große Gräten enthält, schmeckt auch hierzulande immer mehr Verbrauchern.

Insgesamt gibt es mehr als 180 Schnapper-Arten. Landläufig werden knapp ein Dutzend Arten, deren Körper eine rote oder bräunliche Grundfärbung haben, als Red Snapper bezeichnet. In Deutschland ist die Bezeichnung Red Snapper nur für die Art *Lutjanus malabaricus* zulässig. Beim Red Snapper findet man immer wieder einmal das Biotoxin Ciguatera, welches zu unangenehmen Begleiterscheinungen wie Erbrechen, Kopfschmerzen und einem gestörten Temperaturempfinden führen kann.



Afrikanischer Red Snapper
lat. *Lutjanus agennes*



Gorean Snapper
lat. *Lutjanus goreensis*

Lat. *Lutjanus malabaricus*

Internationale Bezeichnungen:

GB Red snapper

F Vivaneau campêche

I Lutiano rosso

E Pargo del golfo

Vorkommen:

Indopazifik,

Westatlantik

Größe: Ø 50 cm

Gewicht: Ø 3 kg

Nährwerte pro 100 g:

kcal: 104; kJ: 434

Eiweiß: 20 g

Fett: 2,6 g

Omega-3-Fettsäuren:
0,2 g

GESCHMACK IN UNGEWÖHNLICHER FORM – DIE PLATTFISCHE

Am Anfang ihres Lebens sehen junge Plattfische genauso aus wie andere Fische auch. Erst später wandert das linke Auge auf die rechte Körperhälfte bzw. das rechte Auge auf die linke Körperhälfte, und die Fische beginnen, auf der Seite zu schwimmen. Plattfische graben sich tagsüber gut getarnt in den Meeresboden ein und gehen nachts auf Beutezug.



Heilbutt oder Weißer Heilbutt
lat. *Hippoglossus hippoglossus*

DER WEISSE HEILBUTT

Der größte aller Plattfische, der Heilbutt, ist mit seinem hohen Gehalt an Vitamin D und Selen auch ein genussvoller Beitrag für unsere Gesundheit. Aber das ist nicht der vorrangige Grund für seine Beliebtheit bei Gourmets. Das weiße, zarte Fleisch gilt als Delikatesse und eignet sich hervorragend zum Dünsten und Dämpfen. Sein Revier hat der Heilbutt in den Tiefen der Nordmeere. Aber auch die Zucht dieser wertvollen Tiere ist möglich. Norwegen und Spanien verzeichnen gute Erfolge mit Heilbuttfarmen. Der Weiße Heilbutt ist mit einer maximalen Länge von 4 m und einem Gewicht von bis zu 300 kg der Riese unter den Plattfischen. Seinen Namen verdankt er übrigens der auffälligen weißen Hautseite. Die deutlich kleinere Variante stellt der Schwarze Heilbutt dar, der mit einer Länge von 1,2 m beinahe niedlich neben seinem großen Bruder wirkt. Anders als beim Weißen Heilbutt wandert ein Auge nur bis zur Kopfkante. Die zum Meeresboden gewandte Blindseite ist pigmentiert. Das köstliche Fleisch des Schwarzen Heilbutts ist vor allem in geräucherter Form sehr beliebt.

Lat. *Hippoglossus hippoglossus*
Internationale Bezeichnungen:
GB Halibut
F Flétan
I Ippoglosso
E Fletán
Vorkommen:
Nordatlantik
Größe: Ø 1,2 m
Gewicht: Ø 40 kg
Nährwerte pro 100 g:
kcal: 101; kJ: 424
Eiweiß: 20,1 g
Fett: 5,4 g
Jod: 52 µg
Omega-3-Fettsäuren: 0,8 g

Der Heilbutt ist ein aktiver und aggressiver Jäger und unterscheidet sich dadurch von den anderen Plattfischen. Der Schwarze Heilbutt und die pazifische Heilbuttart Hiramé, übrigens fälschlicherweise oft als Flunder tituliert, sind erstaunlich schnelle und ausdauernde Schwimmer.



Schwarzer Heilbutt
lat. *Reinhardtius hippoglossoides*



Hiramé
lat. *Paralichthys olivaceus*

Steinbutt
lat. *Psetta maxima*



FÜR VIELE DAS BESTE ÜBERHAUPT – DER STEINBUTT

Seinen Namen verdankt dieser Plattfisch den steinartigen Höckern auf seiner Oberseite. Der Steinbutt gilt neben der Seezunge als edelster Plattfisch. Beheimatet ist er in den flachen Küstenregionen des Nordatlantiks von Nordnorwegen bis hinunter nach Portugal, in der Ostsee, dem Mittelmeer und dem Schwarzen Meer. Sein festes, weißes Fleisch ist von exquisitem Geschmack und bleibt lange frisch. Fischkenner behaupten, der in der Ostsee gefangene Steinbutt sei der allerfeinste.

Da die Fangquoten bei Steinbutt relativ gering sind, ist er einer der teuersten Speisefische. Aber der Appetit auf sein ausgezeichnetes Fleisch steigt ständig. Daher wird der Steinbutt auch recht erfolgreich in Aquakulturen gezüchtet. Der Fisch kann unter günstigen Bedingungen bis zu 20 Jahre alt und bis zu 1 m lang werden. Üblicherweise gelangt er aber mit einer Größe von 45–50 cm in den Handel und wiegt dann 3–5 kg.



Glattbutt
lat. *Scophthalmus rhombus*

Er ist dem Steinbutt sehr ähnlich und gilt als preiswerte Alternative zu diesem edlen Fisch.



Lammzunge
lat. *Arnoglossus laterna*

Ein kleiner Butt mit sehr feinem und gutem Fischgeschmack.

Lat. *Psetta maxima*
Internationale Bezeichnungen:
GB Turbot
F Turbot
I Rombo chiodato
E Rodaballo
Vorkommen:
Nordatlantik, Ostsee, Mittelmeer, Schwarzes Meer
Größe: Ø 50 cm
Gewicht: Ø 4 kg
Nährwerte pro 100 g:
kcal: 82; kJ: 344
Eiweiß: 16,7 g
Fett: 1,7 g
Jod: 27 µg
Omega-3-Fettsäuren: 0,84 g

ZUM AUF-DER-ZUNGE-ZERGEHEN-LASSEN



Seezunge
lat. *Solea solea*

DIE SEEZUNGE

Lat. *Solea solea*
Internationale Bezeichnungen:
GB Dover sole
F Sole commune
I Sogliola
E Lenguado
Vorkommen: Nordsee
Größe: Ø 40 cm
Gewicht: Ø 2 kg
Nährwerte pro 100 g:
kcal: 89; kJ: 377
Eiweiß: 17,5 g
Fett: 2,5 g
Jod: 17 µg
Omega-3-Fettsäuren: 0,9 g

Das delikate, zarte, weiße Fleisch der Seezunge zählt zu den kulinarischen Schätzen der Nordsee und des Atlantiks. In der Pfanne gebratene Seezungen sind ein absoluter Hochgenuss. Die Fanggründe für Seezungen befinden sich vor allem in den südlichen Teilen der Nordsee, im Ärmelkanal und vor der norwegischen Küste.

Als typischer Plattfisch vergräbt sich die Seezunge tagsüber im sandigen Meeresgrund, nachts geht sie dann auf Beutezug. Erwachsene Tiere werden ca. 50–60 cm groß und bis zu 3 kg schwer.

Fische mit der Handelsbezeichnung „Atlantikzunge“ sind keine Seezungen. Das sind meistens preisgünstige Warmwasserzungen, deren Fleisch nicht annähernd so gut und hochwertig ist.



Echte Rotzunge
lat. *Microstomus kitt*

Geschmacklich hervorragender Fisch, wird auch als Limande bezeichnet.



Zungenbutt
lat. *Glyptocephalus cynoglossus*

Hervorragender kleiner Plattfisch mit zartem Fleisch.

Scholle
lat. *Pleuronectes platessa*



DIE SCHOLLE

Fangfrisch vom Kutter und dann goldgelb in Butter gebraten – für jeden Fischkenner der perfekte Genuss. Schollen schmecken am besten von Juni bis Oktober, und zwar entweder im Ganzen gebraten oder in der etwas leichteren Variante als Filet auf Gemüse gedämpft. Egal wie, Scholle ist ein großartiges Geschmackserlebnis. Im Winter sollte man allerdings auf die frische Scholle verzichten, denn dann steht sie kurz vor dem Ablachen – und das wirkt sich negativ auf den Geschmack aus.

Schollen haben unter den Plattfischen die wirtschaftlich größte Bedeutung für die europäische Küstenfischerei. Die hauptsächlichen Fanggebiete liegen in der Nord- und Ostsee, zu finden sind sie aber auch im Nordatlantik und im westlichen Mittelmeer. Schollen werden 25–50 cm lang und bis zu 2 kg schwer. Ihr mageres Fleisch ist weiß, zart und dennoch fest und reich an Eiweiß und Jod.

Die pazifische Variante der Kliesche, die *Limanda aspera*, auch Yellow Fin Sole genannt, ist bei uns überwiegend als Tiefkühlfilet erhältlich.



Flunder
lat. *Pleuronectes flesus*

Bei der Flunder kommen rechts- und linksäugige Exemplare vor. Die Flunder war früher sehr häufig und stieg bis weit in die Oberläufe der Flüsse auf.



Kliesche
lat. *Limanda limanda*

Die Kliesche ist einer der häufigsten Plattfische des Nordens. Sie wird manchmal auch mit der Limande verwechselt.

Lat. *Pleuronectes platessa*
Internationale Bezeichnungen:
GB Plaice
F Plie
I Plassero
E Solla
Vorkommen: Nordsee, Ostsee, Nordatlantik, westliches Mittelmeer
Größe: Ø 30 cm
Gewicht: Ø 500 g
Nährwerte pro 100 g:
kcal: 83; kJ: 348
Eiweiß: 17,2 g
Fett: 0,8 g
Jod: 190 µg
Omega-3-Fettsäuren: 0,1 g

SCHLANKE JÄGER MIT TURBOANTRIEB



Makrele
lat. *Scomber scombrus*

Buttermakrele (Filet)
lat. *Lepidocybium flavobrunneum*

Hinweis: Die hohen Anteile unverdaulicher Wachsester wirken bei empfindlichen Personen abführend.



DIE MAKRELE

Durch das Fehlen einer Schwimmblase können Makrelen blitzschnell im Wasser agieren, ausweichen und auf- oder abtauchen. Dank ihres torpedoförmigen Körpers erzielen sie erstaunliche Geschwindigkeiten. Makrelen sind mit den Thunfischen verwandt und durchqueren in großen Schwärmen das Mittelmeer, den Atlantik und die Nordsee. Das aromatische, zarte Fleisch der Fische ist bräunlich rot gefärbt und saftig. Je nach Jahreszeit schwankt ihr Fettanteil beträchtlich: Im Frühjahr liegt er bei nur 3 %, um dann bis zum Herbst auf satte 30 % anzusteigen. Das Gute an diesem Fett ist der hohe Anteil an wertvollen Omega-3-Fettsäuren, die Herz und Kreislauf in Schwung halten und unser Gehirn beim Aufbau von Zellmembranen unterstützen. Die Makrele ist ein beliebter und oft nachgefragter Speisefisch, der außer als Frischfisch bei uns auch gerne mariniert, geräuchert oder als Konserve gekauft wird.

Lat. *Scomber scombrus*
Internationale Bezeichnungen:
GB Mackerel
F Maquereau
I Sgombro
E Caballa

Vorkommen: Atlantik, Nordsee, Mittelmeer
Größe: Ø 40 cm
Gewicht: Ø 600 g
Nährwerte pro 100 g:
kcal: 180; kJ: 751
Eiweiß: 18,1 g
Fett: 11,7 g
Jod: 190 µg
Omega-3-Fettsäuren: 4,17 g



Große Goldmakrele, Mahi Mahi
lat. *Coryphaena hippurus*

Gelbschwanzmakrele
lat. *Seriola lalandi*



Königsmakrele
lat. *Scomberomorus cavalla*



Große Makrelen, schnelle Räuber. Sie sind Bewohner der warmen Meere und ziehen pelagisch (im Freiwasser) im Schwarm umher. Dabei folgen sie ihren Beutetieren, kleineren Schwarmfischen. Die ausdauernden Schwimmer können es dabei auf Geschwindigkeiten von 50–60 km/h bringen. Ihr Fleisch ist zart und fest, dem der Thune ähnlich. Es eignet sich zum Marinieren oder Grillen bei sanfter Hitze.



Holzmakrele, Stöcker
lat. *Trachurus trachurus*

In vielen Ländern gilt sie als minderwertiger Fisch. In Portugal wird sie heiß geliebt. Neben der Sardine ist sie ein begehrter Fisch für den Grill und in fast jedem Restaurant zu finden.

DIE GROSSEN RÄUBER



Gelbflossenthunfisch
lat. *Thunnus albacares*



Schwertfisch
lat. *Xiphias gladius*



Roter Thunfisch
lat. *Thunnus thynnus*

DER SCHWERTFISCH

Schwertfische sind die wahren Riesen der Meere. Sie erreichen eine Größe von 4,5 m und jagen ihrer Beute, vorwiegend Schwarmfischen wie Hering oder Makrele, mit Spitzengeschwindigkeiten von 130 km/h nach. Wie die Thune können auch die Schwertfische durch Einsatz der Muskeln ihre Körpertemperatur erhöhen. Damit verbessern die Tiere ihre Schnelligkeit und Wahrnehmung bei der Jagd. Schwertfische sind weltweit in allen tropischen und gemäßigten Meeren verbreitet. Ihr Fleisch ist fest und aromatisch und das ideale Fischgrillsteak. Schwertfische werden oft mit den sehr ähnlichen Speerfischen verwechselt, jedoch besitzen diese kein flaches Schwert, sondern einen runden Speer. Auch ihre Lebensweise ähnelt der der Schwertfische.

DER THUNFISCH

Die Familie der Thunfische ist weltweit mit einer großen Artenvielfalt in den Meeren der gemäßigten und tropischen Zone vertreten. Sie zählen zu den wichtigsten Fischen für die internationale Fischereiwirtschaft. Thunfische können je nach Art zwischen 70 und 300 cm groß werden, die Gewichte liegen zwischen 5 und 300 kg. Sie sind kraftvolle und schnelle Räuber, die auf ihren Wanderungen Tausende von Kilometern zurücklegen. Ihr festes, rotes Fleisch ist bei uns besonders beliebt. Daher auch seine sehr gute Platzierung in der Top Five der am meisten verzehrten Fische. Wie bei der mit ihm verwandten Makrele enthält auch das Fleisch des Thunfisches besonders viel der gesunden Omega-3-Fettsäuren. Thunfisch lässt sich hervorragend grillen und braten. Auch roh findet er immer häufiger Einsatz, Sushi sei Dank. Thunfisch sollte übrigens nie zu lange gebraten werden, da das Fleisch dann trocken wird. Ideal ist es, ihn nur kurz anzubraten, sodass er innen noch saftig und leicht rosa bleibt. Da das Fleisch nach dem Fang schnell verarbeitet werden muss, ist auch das Angebot an Thunfischkonserven groß.

Bonito
lat. *Katsuwonus pelamis*



Mit einer maximalen Größe von 1 m ist er der Zwerg unter den Thunfischen. In allen tropischen Gewässern und gemäßigten Meeren ist dieser flinke Räuber zu finden. Sein Fleisch wird frisch, in Dosen oder getrocknet angeboten.

Lat. Thunnidae (Oberbegriff)
Internationale Bezeichnungen:

GB Tuna
F Thon
I Tonno
E Atún
Vorkommen: alle warmen Weltmeere
Größe: 70 bis 300 cm
Gewicht: 5 bis 300 kg
Nährwerte pro 100 g:
kcal: 147; kJ: 620
Eiweiß: 23,5 g
Fett: 8,5 g
Jod: 50 µg
Omega-3-Fettsäuren: 1,4 g

Lat. Xiphias gladius
Internationale Bezeichnungen:

GB Swordfish
F Espadon
I Pesce spada
E Pez espada
Vorkommen: weltweit in tropischen und gemäßigten Meeren
Größe: Ø 3 m
Gewicht: Ø 350 kg
Nährwerte pro 100 g:
kcal: 126; kJ: 532
Eiweiß: 19,4 g
Fett: 4,4 g
Omega-3-Fettsäuren: 0,85 g

VON TEUFELN UND WÖLFEN

Seeteufel
lat. *Lophius piscatorius*



Lat. *Lophius piscatorius*
Internationale Bezeichnungen:
GB Monkfish,
Anglerfish
F Lotte, Baudroie
I Rana pescatrice
E Rape
Vorkommen:
Nordatlantik und
Mittelmeer
Größe: Ø 1 m
Gewicht: Ø 20 kg
Nährwerte pro 100 g:
kcal: 66; kJ: 278
Eiweiß: 14,9 g
Fett: 0,7 g
Jod: 10 µg
Omega-3-Fettsäuren:
0,1 g

Der Seeteufel geht mit einer eigenen „Angel“ auf Beutefang: Er lockt seine Opfer mit einem angelartigen Rücken-flossenstrahl direkt vor sein riesiges Maul, mit dem er dann blitzschnell zupackt.

DER SEETEUFEL

Schön anzusehen ist er wirklich nicht – das Aussehen des Seeteufels, auch Lotte oder Angler genannt, ist so furchterregend, dass er im Handel fast nie als ganzer Fisch angeboten wird. Um die Kunden nicht abzuschrecken, kommt der Fisch fast immer ohne seinen gewaltigen, breiten und mit einem riesigen Maul versehenen Kopf in den Verkauf. Wäre auch schade, wenn man wegen des Aussehens auf sein wunderbares Fleisch verzichten würde! Denn hier zählen die inneren Werte.

Das Fleisch ist mager, weiß und nahezu grätenfrei, hat ein feines Eigenaroma und eignet sich ideal zum Braten.

Der Seeteufel ist ein Grundfisch, der in Tiefen von bis zu 1.000 m lebt. Dort jagt er bevorzugt Meeraale, Knurrhähne und Rochen. Zu finden ist er in allen Weltmeeren, überwiegend im Nordatlantik und im Mittelmeer. Seeteufel werden bis zu 2 m lang und 40 kg schwer. Das handelsübliche Gewicht der bei uns erhältlichen Seeteufelschwänze liegt meist zwischen 1 und 3 kg.



Gefleckter Seewolf/Steinbeißer
lat. *Anarhichas minor*

DER SEEWOLF, STEINBEISSER ODER KATFISCH

Auch er ist nicht gerade eine Schönheit, aber lange nicht so erschreckend wie der Seeteufel. Seewölfe oder Steinbeißer gehören zu den Grundfischen und halten sich in Meerestiefen bis 500 m oder tiefer auf. Zur Familie der Seewölfe zählen insgesamt 5 Arten, von denen 2 wertvolle Speisefische sind: der Gestreifte Steinbeißer (*Anarhichas lupus*) und der Gefleckte Steinbeißer (*Anarhichas minor*). Charakteristisch ist ihr dicker Kopf mit der breit gerundeten Schnauze, die mit kräftigen Zähnen bewehrt ist. Mit diesem Gebiss können sie ihre Hauptnahrung, Muscheln und Kleinkrebse, geradezu aufknacken. Diese Methode bringt natürlich einen gewissen Verschleiß mit sich, doch die Natur hat vorge-

sorgt: Vor der Laichzeit fallen die alten Zähne aus und im Winter wachsen neue nach. Womit der Seewolf in jedem Fall überzeugt, ist der köstliche Geschmack seines hellen und relativ festen Fleisches. Ideal geeignet ist es zum Braten, Frittieren und Schmoren. Aufgrund seiner Größe wird der Fisch nicht als ganzer Fisch, sondern filetiert oder in Scheiben geschnitten angeboten. Der Gestreifte Steinbeißer stammt meist aus isländischen Fanggebieten, er wird etwa 1,2 m lang und 25 kg schwer. Der Gefleckte Steinbeißer erreicht eine Größe von ca. 1,4 m und ein ähnliches Gewicht wie sein gestreifter Verwandter.

Lat. *Anarhichas minor*
Internationale Bezeichnungen:
GB Wolffish
F Loup tacheté
I Lupo di mare
E Perro
Vorkommen:
Nordatlantik,
Barentssee
Größe: Ø 1,2 m
Gewicht: Ø 25 kg
Nährwerte pro 100 g:
kcal: 96; kJ: 402
Eiweiß: 17,6 g
Fett: 2,8 g
Jod: 110 µg
Omega-3-Fettsäuren:
0,7 g

GENUSS AUS HEILIGER HAND



Sankt Petersfisch
lat. Zeus faber

SANKT PETERSFISCH

Der Legende nach ist der große schwarze Punkt an seiner Flanke der Fingerabdruck des Apostels Petrus – daher auch sein Name. Sein seltsames Aussehen mit dem diskusförmigen Körper, den langen, fahnenartigen Stachelflossen und dem schrägen Maul darf nicht darüber hinwegtäuschen, dass er zu den allerbesten Speisefischen zählt. Sein weißes Fleisch ist relativ fest und mager und eignet sich hervorragend zum Pochieren, Dünsten, Braten und Grillen. Die bis zu 60 cm langen Fische leben in kleinen Gruppen vor allem im Mittelmeer und an der Ostküste des Atlantiks. Bei der Jagd lullen sie

ihre Beute durch langsames und saches Vorschwimmen, ähnlich einem Stück treibenden Seetangs, nahezu ein – Tintenfische und kleine Schwarmfische bleiben oft völlig arglos. Petersfische werden übrigens nicht gezielt gejagt, sondern sind eher der Beifang von Berufsfischern. Die Zahl der Tiere auf dem Markt ist daher relativ gering. Sie werden überwiegend als Frischware verkauft. Eine Ausnahme bildet der vor Neuseeland gefangene Smooth Oreo Dory, er wird als Tiefkühlware angeboten.

Lat. Zeus faber
Internationale Bezeichnungen:
GB John dory
F Saint-Pierre
I Pesce San Pietro
E Pez de San Pedro
Vorkommen: Ostatlantik, Mittelmeer
Größe: Ø 30 cm
Gewicht: Ø 1,5 kg
Nährwerte pro 100 g:
kcal: 89; kJ: 372
Eiweiß: 19 g
Fett: 1,4 g

DELIKATER BODENFISCH – DIE ROTE MEERBARBE

Schon im alten Rom war die Meerbarbe ein beliebter und vor allem teurer Speisefisch. Als besondere Attraktion wurden die Tiere vor den Augen der Gäste getötet, da sie in ihrem Todeskampf ein großes Farbenspiel unterschiedlichster Rottöne entfalten. So barbarisch geht man heute nicht mehr mit ihnen um, delikate Speisefische sind sie aber immer noch. Das liegt an ihrem festen, zart schmeckenden, weißen Fleisch, das überdies nahezu grätenfrei ist.

Die rote Meerbarbe gehört zur Familie der Meerbarben, die insgesamt ca. 50 Arten umfasst. Sie sind Bodenfische, die in kleinen Schwärmen in gemäßigten und tropischen Meeren leben. Die Hauptvorkommen finden sich im östlichen Atlantik, im Mittelmeer und im Schwarzen Meer. Die rote Meerbarbe kann bis zu 35 cm lang werden, der Durchschnitt liegt allerdings bei 15 cm und einem Gewicht von ca. 300 g.



Rote Meerbarbe
lat. Mullus barbatus



Großköpfige Meeräsche
lat. Mugil cephalus

MEERÄSCHE

Meeräschen gehören zur Familie der Mugilidae und besitzen weißes, festes, leicht fettes Fleisch, das sich besonders zum Dünsten, Dämpfen und Garen eignet. Der Geschmack ist allerdings von der Ernährung der Fische abhängig. Besteht diese nicht nur aus Algen, sondern auch aus Mikroorganismen, die die Tiere vom schlammigen Grund aufsaugen, kann das Fleisch leicht modrig schmecken.

Als besondere Spezialität wird in den Mittelmeerländern und in Japan der Rogen des Fisches durch Salzen und Pressen haltbar gemacht – eine echte Delikatesse.

Die häufig vorkommende Großköpfige Meeräsche wird im Schnitt 30 cm groß und 1 kg schwer. Die maximale Größe liegt bei 80 cm bei bis zu 7 kg Gewicht.

Meeräschen leben in Schwärmen an steinigen Küsten mit viel Algenbewuchs. Die größten Vorkommen findet man im Atlantik vom Senegal über die Azoren bis zur Biskaya, im Mittelmeer und an der amerikanischen Atlantikküste.

Lat. Mullus barbatus
Internationale Bezeichnungen:
GB Red/striped mullet
F Rouget de vase
I Trigilia de fango
E Salmonete de fango/barbado
Vorkommen: Ostatlantik, Mittelmeer, Schwarzes Meer
Größe: Ø 15 cm
Gewicht: Ø 300 g
Nährwerte pro 100 g:
kcal: 107; kJ: 450
Eiweiß: 20,1 g
Fett: 2 g
Jod: 330 µg
Omega-3-Fettsäuren: 0,5 g

Lat. Mugil cephalus
Internationale Bezeichnungen:
GB Striped mullet
F Mulet à grosse tête
I Cefalo mazzone
E Mújol cabezudo
Vorkommen: Ostatlantik, Mittelmeer, Westatlantik
Größe: Ø 30 cm
Gewicht: Ø 1 kg
Nährwerte pro 100 g:
kcal: 120; kJ: 505
Eiweiß: 20,4 g
Fett: 4,3 g
Jod: 170 µg
Omega-3-Fettsäuren: 0,6 g

Meeraallat. *Conger conger*

Ein naher Verwandter des Flussaals, jedoch ein reiner Meeresbewohner, der bis zu 3 m lang werden kann.



Aal
lat. *Anguilla anguilla*

DER AAL

Wanderungen und Wandlungen bestimmen das Leben der Aale. Mit dem Golfstrom treiben die Larven von der Sargassosee (sie liegt zwischen den Bermudas und den Westindischen Inseln) über den Atlantik nach Europa und Nordafrika.

Nach einer ca. 3-jährigen Reise wandeln sich die glashellen Larven kurz vor ihrer Ankunft an den Küsten in durchsichtig scheinende Glasaale mit einer Länge von ca. 6 bis 7 cm um. Dann beginnt die Wanderung bzw. der Aufstieg in die Flüsse.

Im 3. bis 4. Süßwasserjahr beginnt die Schuppenbildung. Während dieser Wachstumsphase werden die Aale als „Gelbaale“ bezeichnet, da die Seiten und der Bauch gelblich gefärbt sind. Nach 4 bis 10 Jahren im Süßwasser verwandeln sich die Gelbaale in sogenannte Blank- oder Silberaale. Dabei vergrößern sich die Augen, der Kopf wird spitzer, die Haut auf dem Rücken dunkler und der Bauch silberglänzend. Sie entwickeln jetzt auch die Geschlechtsorgane und bereiten sich auf ihre lange Heimreise zu den Laichplätzen in der Sargassosee vor, um dort zu laichen.

Männliche Aale werden bis 60 cm, weibliche bis 150 cm lang und bis zu 6 kg schwer. Sein Fleisch ist fest, wohlschmeckend und grätenarm, allerdings auch recht fett.

Der heute bei uns angebotene Aal stammt meist aus Aquakulturen. Dazu werden die sogenannten Glasaale gefangen und dann bis zur Schlachtreife aufgezogen. Da die Geschlechtsreife der Aale erst auf dem Rückweg in den Atlantik eintritt, ist noch keine Vermehrung in Aquakulturen möglich.

Lat. *Anguilla anguilla*
Internationale Bezeichnungen:
GB Eel
F Anguille
I Anguilla
E Anguila
Vorkommen: europäische Küsten- und Binnengewässer
Größe: Ø 60 cm
Gewicht: Ø 500 g
Nährwerte pro 100 g:
kcal: 281; kJ: 1.174
Eiweiß: 15 g
Fett: 24,5 g
Jod: 4 µg
Omega-3-Fettsäuren: 0,9 g



Mittelmeermuräne
lat. *Muraena helena*

Ebenfalls mit dem Flussaal verwandt, aber nur in den Meeren beheimatet. Kommt weltweit in vielen Unterarten vor.

RELIKT AUS DER URZEIT

Sibirischer Stör
lat. *Acipenser baerii*



Russischer Stör
lat. *Acipenser gueldenstaedtii*

DER STÖR

Störartige Fische repräsentieren eine sehr frühe Linie der Knochenfische. Gesichert sind sie seit dem Unteren Jura, der vor etwa 200 Millionen Jahren begann, fossil nachgewiesen. Neue Funde könnten darauf hinweisen, dass sie möglicherweise schon im Perm vor 299 Millionen Jahren existierten. Alle Fische dieser Ordnung weisen ein nicht vollständig verknöchertes Skelett auf und ihre Kopf- und Kieferform ist an das Leben am Gewässerboden angepasst.

Störe sind in der freien Natur seltener geworden und bedürfen der Schonung. Daher werden heute Störe in geschlossenen Aquakulturen gezüchtet und gehalten. Der so gewonnene Kaviar ist zudem günstiger als „Wildkaviar“. Auch das Störfleisch schmeckt gebraten und vor allem geräuchert sehr gut.

Lat. *Acipenser baerii*
Internationale Bezeichnungen:
GB Sibirian Sturgeon
F Esturgeon sibérien
I Storione siberino
E Esturion
Vorkommen: Russland, Kasachstan, Mongolei, in allen Flusssystemen
Größe: Ø 120 cm
Gewicht: Ø 65 kg
Nährwerte pro 100 g:
kcal: 162; kJ: 676
Eiweiß: 16 g
Fett: 10,7 g



Geräuchertes Störfleisch und zweierlei Kaviar.



Seehase
lat. *Cyclopterus lumpus*

Vom Seehasen gewonnener Fischrogen darf als Deutscher Kaviar bezeichnet werden.

WANDERER ZWISCHEN DEN WELTEN



Atlantischer Lachs
lat. *Salmo salar*



Pazifischer Lachs/Silberlachs
lat. *Oncorhynchus kisutch*

DER LACHS

Ob Süß- oder Salzwasser, der Lachs fühlt sich, je nach Lebensphase, in beiden Wassern wohl. Der Atlantische Lachs (*Salmo salar*), wie auch seine Artgenossen im nördlichen Pazifik (*Oncorhynchus* spp.), sind Wanderfische. Sie werden in Flüssen (Süßwasser) geboren. Die Jungfische wandern nach 1 bis 5 Jahren ins Meer ab. In ihrem neuen Lebensraum, dem salzigen Meer, ernähren sie sich von Kleinfischen und Krebstieren. Von Letzteren erhalten sie auch die charakteristische rötliche Farbe im Fleisch. Nach 1 bis 4 Jahren im Meer sind sie erwachsen geworden. Sie haben sich genügend Fettreserven angeeignet, um die Rückwanderung in ihre Heimatgewässer antreten zu können. Bei dieser Wanderung zu ihren Laichplätzen legen die Fische zum Teil Tausende von Kilometern zurück. Der Atlantische Lachs kann nach dem Abbläuen mehrere Male wieder ins Meer zurückkehren, während die pazifischen Arten nach dem Laichen meist sterben.

In Europa findet man im Handel meist den Atlantischen Lachs aus Aquakulturen in Norwegen, Schottland, Chile oder Irland. Als „Wildlachs“ wird bei uns vor allem der Pazifische Lachs angeboten. Ob gegrillt, gebraten, geräuchert, gekocht oder mariniert: Lachs ist in Deutschland sehr beliebt. Neben dem Geschmack überzeugt Lachs auch durch seinen hohen Anteil an wertvollen Omega-3-Fettsäuren.

Lachsarten

Neben dem europäischen *Salmo salar* kommen in den nördlichen Gewässern eine ganze Anzahl unterschiedlicher Lachsarten vor, zu diesen gehören auch der maximal 30 cm lange europäische Stint und der Schnäpel, der in verschiedenen Unterarten die europäischen Küsten bewohnt. Ebenfalls gehören die typischen süddeutschen Seefische Felchen und Renke zu dieser Gattung. Im Nordpazifik, vornehmlich in Kanada, ist der Buckellachs beheimatet. Den großen Königslachs findet man in Russland, Japan und Nordamerika und vom Ketalachs ist bei uns auch der Kaviar bekannt. Insgesamt sind es 5 Arten, die im Pazifik zu finden sind.



Meerforelle
lat. *Salmo trutta trutta* und
Salmo trutta fario

Eine sehr nahe Verwandte des Lachses und für den Laien kaum zu unterscheiden. Auch die Lebensweise ist ähnlich. Die Meerforelle wird in Bächen geboren, lebt dort 2–4 Jahre und wandert dann ins Meer. Nach 5 Jahren kehren die Fische an ihren Geburtsort zurück, um dort zu laichen. Die durchschnittliche Größe liegt bei 60 cm, sie können aber bis zu 120 cm groß werden.

Lat. *Salmo salar*
Internationale
Bezeichnungen:
GB Salmon
F Saumon
I Salmone
E Salmón
Vorkommen:
Atlantik, Nordsee,
Ostsee
Größe: Ø 70 cm
Gewicht: Ø 3 kg
Nährwerte pro 100 g:
kcal: 215; kJ: 907
Eiweiß: 19,9 g
Fett: 13,6 g
Jod: 34 µg
Omega-3-Fettsäuren:
1,25 g

FORELLENQUINTETT



Regenbogenforelle
lat. *Oncorhynchus mykiss*

DIE FORELLE

Die Nummer eins unter den deutschen Süßwasserfischen punktet durch ihr mageres, grätenarmes Fleisch. Es ist hell, zart und besonders fein im Geschmack. Forellen lassen sich auf unterschiedlichste Art köstlich zubereiten: pur als ganzer Fisch gebraten, „blau“ als gegarte Variante oder geräuchert. Aber auch zum Grillen, Dünsten und Backen ist das Fleisch bestens geeignet. Am häufigsten werden bei uns die Regenbogenforellen angeboten. Forellen werden heute überwiegend in Teichwirtschaft gezüchtet und erreichen eine Länge von ca. 70 cm und ein Gewicht von bis zu 7 kg. Im Handel findet man meist Exemplare von 300–500 g. Als „Lachsforellen“ werden Fische bezeichnet, deren Fleisch durch die Ernährung mit Bachflohkrebsen oder entsprechendem Futter eine rötliche Färbung angenommen hat. Auch unsere Forellen zählen wie der Lachs zu den Salmoniden. Allerdings leben sie in ihren angestammten Gewässern und unternehmen nicht so weite Wanderungen. Ursprünglich war bei uns die Bachforelle heimisch, die auch heute noch eine große Verbreitung hat. Als Zuchtforelle wird allerdings meistens die aus Amerika stammende Regenbogenforelle verwendet, da sie größer wird und weniger anspruchsvoll in Bezug auf den Sauerstoffgehalt des Wassers ist.



Goldforelle
lat. *Oncorhynchus aguabonita*



Lachsforelle
lat. *Oncorhynchus mykiss*



Seeforelle
lat. *Salmo trutta forma lacustris*



Bachforelle
lat. *Salmo trutta fario*

Lat. *Oncorhynchus mykiss*
Internationale
Bezeichnungen:
GB Rainbow Trout
F Truite arc-en-ciel
I Trota iridea
E Trucha arco iris
Vorkommen:
einheimische Seen
und Bäche,
Teichwirtschaft
Größe: Ø 30 cm
Gewicht: Ø 500 g
Nährwerte pro 100 g:
kcal: 103; kJ: 433
Eiweiß: 19,5 g
Fett: 2,7 g
Jod: 4 µg
Omega-3-Fettsäuren:
0,7 g

Bachsaibling
lat. *Salvelinus fontinalis*



Der Saibling wird heute ebenfalls in großer Zahl gefarmt und sein schön rotes Fleisch ist fein und schmeckt sehr edel. Es eignet sich zum Marinieren und schonenden Garen. Zur großen Familie der Salmoniden (Lachsartige Fische) gehören neben Lachsen und Forellen auch Felchen/Renken/Maränen und die Äsche.

DER SAIBLING

Auch die Saiblinge gehören zu den lachsartigen Fischen. Sie sind auf der ganzen Nordhalbkugel zu finden, wobei sie kaltes, klares Süßwasser bevorzugen. Nur wenige Saiblingsarten leben wie die Lachse anadrom und leben eine Zeit lang im Salzwasser und wandern zum Laichen zurück ins Süßwasser. Saiblinge sind die Süßwasserfische, die am weitesten in arktische Gewässer vorgedrungen sind.

Der Bachsaibling erreicht in den meisten Fällen eine Größe von 35 bis etwa 55 cm. Sein Gewicht übersteigt selten die 1-kg-Marke. Größe und Gewicht sind stark abhängig vom Gewässer und vom Nahrungsangebot.

In manchen nordamerikanischen Seen hingegen können die Fische bis zu 4 kg schwer und 10 Jahre alt werden.

Die Farben wechseln von Population zu Population, sind aber fast immer prächtig. Der Fisch ist für die Zucht und Mast in Aquakulturen bestens geeignet. Das Fleisch ist dem der Regenbogenforelle geschmacklich überlegen.



Seesaibling
lat. *Salvelinus alpinus*



Felchen/Renke/Maräne
lat. *Coregonus* spp. (div. Arten)



Äsche
lat. *Thymallus thymallus*

Lat. *Salvelinus fontinalis*
Internationale Bezeichnungen:
GB Char
F Omble de fontaine
I Salmerino di fontana
E Salvelino
Vorkommen:
Island, Europa, Asien
Größe: Ø 45 cm
Gewicht: Ø 1 kg
Nährwerte pro 100 g:
kcal: 96; kJ: 404
Eiweiß: 19,2 g
Fett: 2,1 g
Jod: 3,2 µg

Karpfen
lat. *Cyprinus carpio*



DER KARPFFEN

Weltweit zählt der Karpfen zu den wichtigsten Fischen der Teichwirtschaft, denn er ist anspruchslos, robust und richtig lecker! Auch bei uns erfreut er sich großer Beliebtheit und gehört traditionell zum Weihnachts- oder Silvesterfestessen. Mittlerweile ist er ganzjährig verfügbar.

Karpfen wird überwiegend als Frischfisch angeboten. Die bekannteste Zubereitungsart ist „Karpfen blau“, also gegart oder im Ofen gebacken. Am besten schmecken Karpfen übrigens bei einer Größe von 30–40 cm und einem Gewicht von 1,2–2,5 kg.

Die bei uns angebotenen Karpfen sind meist Spiegelkarpfen mit einer Schuppenlinie entlang der Rückenflosse sowie einem schuppigen Schwanzstück.

Der Wildform am nächsten ist der Schuppenkarpfen, dessen Körper noch komplett mit Schuppen bedeckt ist. Ebenfalls häufig ist der Zeilkarpfen mit einer „Schuppenzeile“ entlang der Seitenlinie. Karpfen sind Vegetarier und werden mit Weizen oder Getreidepellets gefüttert.



Schleie
lat. *Tinca tinca*

Gehört zu den Karpfenartigen und lebt überwiegend am Grund langsam fließender oder stehender Gewässer. Die Schleie ist ein geschätzter Speisefisch und gilt unter Kennern sogar als schmackhafter als der Karpfen.



Rotaugen
lat. *Rutilus rutilus*

Lat. *Cyprinus carpio*
Internationale Bezeichnungen:
GB Carp
F Carpel Carpa
I Carpa
E Carpa
Vorkommen: überwiegend Teichwirtschaft
Größe: Ø 35 cm
Gewicht: Ø 2 kg
Nährwerte pro 100 g:
kcal: 115; kJ: 484
Eiweiß: 18 g
Fett: 4,8 g
Jod: 2 µg
Omega-3-Fettsäuren:
0,4 g

TREND IN GOURMETKÜCHEN

DER ZANDER

Immer häufiger findet man den Zander auf den Speisekarten von Restaurants. Das ist auch kein Wunder, denn das zarte, weiße Zanderfleisch gehört sicher zum Besten, was das Süßwasser zu bieten hat. Sein aromatischer Geschmack kommt am besten zur Geltung, wenn er pochiert, in Butter gebraten oder mit einer raffinierten Soße angeboten wird. Zander sind schnelle Raubfische, die in den Flüssen und Seen Nord-, Ost- und Mitteleuropas sowie in den salzarmen Regionen (Bodden) der Ostsee leben. Einen großen Anteil an der Zanderproduktion nimmt mittlerweile auch die Teichwirtschaft ein. Zander werden bei uns frisch, ganz oder als TK-Filet angeboten. Sie werden zwischen 40 und 130 cm groß und bis zu 10 kg schwer.



Zander
lat. *Sander lucioperca*



Nilbarsch/Viktoriaese-Barsch
lat. *Lates niloticus*

Wildbestände finden sich im Nil und vor allem im Viktoriasee, wo er in den 1950er Jahren angesiedelt wurde. Er beherrscht dort mittlerweile das gesamte Ökosystem. Das Fleisch des gefräßigen Räubers ist rosa, zart, saftig und fest.



Tilapia
lat. *Oreochromis niloticus*

TILAPIA – DER EXOT

Die unter dem Namen Tilapia zusammengefassten Fische gehören zur Familie der Buntbarsche, die mit etwa 1.000 Arten in den tropischen und subtropischen Gewässern von Afrika, Madagaskar, Südamerika und Asien beheimatet sind. Durch natürliche und gezüchtete Kreuzungen tritt der Tilapia in den unterschiedlichsten Körperformen auf – von hecht- bis scheibenförmig. Experten glauben, im Tilapia den kommenden „Fisch des Jahrtausends“ ausgemacht zu haben. Tatsache ist, dass er sich weltweit immer größerer Beliebtheit erfreut. Sein weiches, süßliches Fleisch eignet sich besonders für exotische Zubereitungen, es kann gegrillt, gebraten und gedünstet werden.

Der Tilapia gehört zu den erfolgreichsten Zuchtfischen aus Aquakultur der letzten Jahrzehnte. Er ist Pflanzenfresser, äußerst robust und wächst bei idealen Temperaturbedingungen sehr schnell.

Lat. Oreochromis niloticus
Internationale Bezeichnungen:
GB Tilapia
F Tilapia
I Tilapia
E Tilapia
Vorkommen:
subtropische und tropische Meere
Größe: Ø 30 cm
Gewicht: Ø 800 g
Nährwerte pro 100 g:
kcal: 93; kJ: 390
Eiweiß: 19,5 g
Fett: 1,0 g
Jod: 2,5 µg
Omega-3-Fettsäuren: 0,9 g

Lat. Sander lucioperca
Internationale Bezeichnungen:
GB Pike-perch
F Sandre
I Luccioperca
E Lucioperca
Vorkommen:
Binnengewässer in Nord-, Ost- und Mitteleuropa
Größe: Ø 50 cm
Gewicht: Ø 3 kg
Nährwerte pro 100 g:
kcal: 90; kJ: 382
Eiweiß: 19,2 g
Fett: 0,7 g
Jod: 3 µg
Omega-3-Fettsäuren: 0,2 g

Pangasius/Schlankwels
lat. *Pangasius hypophthalmus*



DER PANGASIOUS

Der Pangasius gehört zur großen Familie der Welse. Er kommt überwiegend aus vietnamesischen Aquakulturen, genauer gesagt aus dem Mekong-Delta im Süden des Landes. Wirtschaftlich bedeutsam sind zwei Arten: Der Pangasius bocourti gehört zu den fetthaltigeren Fischen und wird hauptsächlich auf dem asiatischen Markt gehandelt. Der Pangasius hypophthalmus ist weniger fetthaltig und wird auf dem europäischen Markt angeboten. Der Pangasius wächst sehr schnell, da er ein guter Futterverwerter ist. In der Zucht erreicht er innerhalb von 6–8 Monaten eine Größe von ca. 50 cm. Die Fische wiegen dann ca. 1,5 kg.

Das Fleisch des vietnamesischen Schlankwelses ist sehr saftig und hat einen milden und neutralen Geschmack. Er eignet sich für nahezu jede Zubereitungsart, schmeckt aber vor allem asiatisch oder im kulinarischen Stilmix zubereitet besonders lecker.

Lat. Pangasius hypophthalmus
Internationale Bezeichnungen:
GB Pangasius
F Poisson-chat du Mekong
I Pangasius
E Pangasius
Vorkommen:
Vietnam (Mekong-Delta)
Größe: Ø 50 cm
Gewicht: Ø 1,5 kg
Nährwerte pro 100 g:
kcal: 85; kJ: 356
Eiweiß: 23 g
Fett: 2,5 g
Jod: 2 µg
Omega-3-Fettsäuren: 0,1 g



Europäischer Wels
lat. *Silurus glanis*

Auch Waller genannter, schmackhafter Speisefisch. Mit einer Größe von bis zu 3 m und einem Gewicht von bis zu 200 kg ist er eine echte Herausforderung für jeden Angler. Sein Fleisch ist fast grätenfrei, fest und weiß und hat einen milden, feinen Geschmack.



Hecht
lat. *Esox lucius*

Hechte leben in fließenden Gewässern und Binnenseen in ganz Europa, Asien und Amerika. Im festen und aromatischen Fleisch befinden sich die für den Hecht typischen Y-Gräten, die im Fleisch und nicht in der Wirbelsäule fest verankert sind. Das Fleisch wird deshalb oft in Form von Filets oder Fischfarce-Produkten, z. B. „Hechtklößchen“, angeboten.

HARTE SCHALE, KÖSTLICHER KERN – DIE KREBSTIERE

Krebstiere sind sie alle, vom edlen Hummer bis zur kleinen, feinen Nordseekrabbe. Mit beinahe 40.000 Arten stellen sie eine sehr große Gruppe innerhalb der sogenannten Gliederfüßer (Arthropoda) dar. Sie verfügen über einen dicken Panzer, der regelmäßig abgeworfen und erneuert wird. Krebstiere bevölkern alle Gewässer dieser Welt, ob süß oder salzig, warm oder eiskalt. Und sie wirken immer ein wenig außerirdisch mit ihren Scheren, den langen Fühlern und vielen Beinen. Krebstiere enthalten viel Protein und wenig Fett. Die meisten Krebstiere gehören der zoologischen Gruppe der Zehnfüßer an. Diese teilen sich wiederum in zwei Unterordnungen auf, die Bodenkrebse (Panzer- oder Ritterkrebse) und die Schwimmkrebse (Garnelen). Diese Unterordnungen werden dann wieder weiter unterteilt. Daher findet man nicht nur im allgemeinen Sprachgebrauch, sondern auch im Handel und in der Gastronomie ein Wirrwarr von Bezeichnungen. Wir helfen, den Durchblick zu behalten.

DIE LANGSCHWANKKREBSE

Der bekannteste und edelste Vertreter dieser Art ist sicherlich der Hummer. Auch die Langusten, der Kaisergranat und der im Süßwasser beheimatete Flusskrebz zählen zu den Langschwanzkrebsen.

Lat. Homarus americanus	Größe: Ø 55 cm
Internationale Bezeichnungen:	Gewicht: Ø 3 kg
GB Lobster	Nährwerte pro 100 g:
F Homard	kcal: 95; kJ: 398
I Astice	Eiweiß: 15,9 g
E Bogavante	Fett: 1,9 g
Vorkommen:	Jod: 100 µg
Nordatlantik	Omega-3-Fettsäuren: 0,2 g



Amerikanischer Hummer
lat. Homarus americanus

Europäischer Hummer
lat. Homarus homarus

DER HUMMER

Der auffällige Höhlenbewohner ist im Nordatlantik beheimatet. Seine gewaltigen Scheren sind hervorragende Werkzeuge: Mit der scharf gezackten packt und zerreißt er seine Beutetiere, die andere dient zum Zertrümmern harter Schalen und Gehäuse von Muscheln und Schnecken. In Europa liegen die besten Fanggebiete rund um Großbritannien. Rund 80 % der bei uns angebotenen Tiere werden allerdings aus den USA und Kanada importiert. Hummer wird entweder frisch, also lebend, angeboten oder bereits gekocht, tiefgefroren und als Hummerfleischkonserve. Die Tiere können übrigens eine Länge von bis zu 75 cm und ein Gewicht von bis zu 4 kg erreichen. Mittelgroße Exemplare zwischen 400 und 800 g gelten jedoch als die besten. Seine tiefrote Farbe erhält der Hummer durch die roten Pigmente in der Schale, die erst beim Kochen freigesetzt werden.

Lat. Nephrops norvegicus
Internationale Bezeichnungen:
GB Norway lobster
F Langoustine
I Scampo, Scampolo
E Cigala
Vorkommen: Ostatlantik, Mittelmeer
Größe: Ø 15 cm
Gewicht: Ø 120 g
Nährwerte pro 100 g:
kcal: 69; kJ: 289
Eiweiß: 17,3 g
Fett: 0 g
Jod: 240 µg
Omega-3-Fettsäuren: 0,3 g

DER KAISERGRANAT

Dieser Krebs wird auch Schlankhummer oder Norwegischer Tiefseehummer genannt. Die Italiener nennen ihn Scampo (Plural: Scampi; bei uns werden dagegen Garnelen umgangssprachlich oft auch als Scampi bezeichnet). In Frankreich heißt er Langoustine, daher kommt es, dass er oft als Langustenschwanz angeboten wird. Der Kaisergranat ist ein sehr wertvoller und wohlschmeckender Krebs, allerdings trägt nur sein Hinterleib verwertbares Fleisch.



Languste
lat. Palinuridae (Oberbegriff)

Sie kommt weltweit in warmen und gemäßigten Meeren vor. Bei uns sehr selten und daher entsprechend teuer. Ihr Fleisch ist etwas fester als das des Hummer.



Kaisergranat
lat. Nephrops norvegicus



Galizischer Flusskrebz
lat. Astacus leptodactylus

Flusskrebse sind mit den Langusten verwandt. Insgesamt tummeln sich rund 300 Arten in den Süßgewässern der Welt. Der in Deutschland früher weit verbreitete Edelkrebz ist heute allerdings nur noch in wenigen Gebieten Süddeutschlands zu finden. Die angebotenen Flusskrebse in Deutschland sind meist aus dem Iran, der Türkei oder China importierte Galizierkrebse. Aber auch der vorzügliche Signalkrebz, der vor allem in England gezüchtet wird, findet sich im Angebot. Lebende, im Ganzen gekochte Tiere werden von Gourmets hoch geschätzt. Krebsfleisch ist aber auch tiefgekühlt, in Lake und Gelee oder als Konserve erhältlich.

KURZSCHWANZKREBSE ODER ECHE KRBABEN

Die Krabben (Brachyura) – auch echte Krabben oder Kurzschwanzkrebse – sind mit ca. 5.000 Arten die größte Unterordnung der Zehnfüßkrebse. Die meisten Arten leben im Meer, einige aber auch im Süßwasser oder sogar an Land. Krabben haben einen zu einer kurzen Schwanzplatte umgebildeten Hinterleib, der umgeklappt unter dem Kopfbruststück liegt –

der Zwischenraum dient bei den Weibchen als Brutraum. Das erste Beinpaar des Rumpfes ist zu großen Scheren umgebildet, die Augen sitzen auf Stielen. Krabben können bemerkenswert schnell seitwärts laufen. Einige Krabben gelten als wahre Delikatessen, vor allem Taschenkrebse, Tiefseekrabben und japanische Riesenkrebbe.

Königskrabbe oder Kamtschatkakrabbe
lat. *Paralithodes camtschatica*



DIE KÖNIGSKRABBE

Ein Riese aus dem hohen Norden, der Barentssee. Bei uns immer häufiger zu finden. Das bis zu 12 kg schwere Tier kommt ursprünglich aus dem Nordpazifik und wurde von dort importiert. Man schätzt das feine, zarte Fleisch der riesigen Beine.

DER TASCHENKREBS

Ein kräftiger und gewaltiger Krebs, dessen Panzerbreite 30 cm erreichen kann. Er bevorzugt felsige Böden im Atlantik, in der Nordsee und im Mittelmeer. Vor allem das Fleisch der Scheren ist mit Mayonnaise ein Genuss. Gekocht wird er in feiner Gemüsebrühe.

Taschenkreb
lat. *Cancer pagurus*



Seespinne
lat. *Majidae* (Oberbegriff)

Sie kommt vor allem entlang der englischen und französischen Atlantikküste vor, bis nach Nordafrika. Der Allesfresser ist kulinarisch sehr wertvoll. Das schmackhafte Beinfleisch wird gerne für Salate, Cocktails und Garnituren genutzt.

Lat. *Paralithodes camtschatica*
Internationale Bezeichnungen:
GB Red King Crab,
Alaska King Crab
F Crabe royal
I Granchio reale
E Cangrejo
Vorkommen:
Barentssee
Größe: Ø 1,80 m
Gewicht: Ø 12 kg
Nährwerte pro 100 g:
kcal: 148; kJ: 620
Eiweiß: 15,6 g
Fett: 0,6 g
Jod: 32 µg
Omega-3-Fettsäuren:
0,3 g

Lat. *Cancer pagurus*
Internationale Bezeichnungen:
GB Edible Crab
F Tourteau
I Granciporro
E Buey de mar
Vorkommen: Nordsee,
Atlantik, Mittelmeer
Größe: Ø 30 cm
Gewicht: Ø 1 kg
Nährwerte pro 100 g:
kcal: 68; kJ: 285
Eiweiß: 15,4 g
Fett: 0,9 g
Jod: 60 µg
Omega-3-Fettsäuren:
0,3 g

DIE GARNELEN

Mit insgesamt etwa 6.000 Arten ist die Familie der Garnelen schwer durchschaubar – und weltweit unterschiedlich verwendete Begrifflichkeiten tragen nicht zur Aufklärung bei. Ganz allgemein sind Garnelen weichkrustige Schwimmtiere.

Etwa 350 essbare Arten leben in Salz- und Süßwasser, Kalt- und Warmwasser. Eismeerkrabben aus Grönland, Island, Norwegen oder Chile sind besonders aromatisch, denn sie wachsen langsam und haben sehr zartes Fleisch. Sandgarnelen leben in kalten und gemäßigten Gewässern dieser Erde – die bekannteste Vertreterin ist die Nordseegarnele, die man zwar umgangssprachlich Nordseekrabbe nennt, die aber eine echte Garnele ist.

Warmwassergarnelen stammen vorwiegend aus dem asiatischen Raum, wo sie in großen Aquakulturbetrieben gezüchtet werden. Black Tiger Prawn (*Penaeus monodon*) und White Shrimp (*Penaeus vannamei*) sind bekannte Arten. Bodenkrebse und Kaltwassergarnelen stammen übrigens immer aus Wildfängen, da sie in Aquakultur nicht zu züchten sind.

DIE NORDSEEKRABBE

Sie lebt, wie der Name schon vermuten lässt, hauptsächlich in den flacheren Küstengewässern und dem Wattenmeer der Nordsee vor Deutschland, den Niederlanden und Dänemark. Die Krabben werden sofort nach dem Fang noch an Bord der Kutter gekocht. Erst dann nehmen die vorher grauen, durchsichtigen Körper die typisch rötlich braune Färbung an. Ein Erlebnis ist das Selberpulen (Schälen) der Krabben, die fangfrisch von Bord kommen. Das ist zwar eine etwas mühselige Prozedur, die jedoch durch den süßlich nussigen Geschmack des festen, zarten Fleisches ausreichend belohnt wird. Auch köstliche Salate und Snacks lassen sich hervorragend aus den kleinen Leckerbissen zubereiten. Die Nordseekrabbe wird an der deutschen Küste auch als Granat bezeichnet.



Rosenberggarnele
lat. *Macrobrachium rosenbergii*



Grönlandgarnele
lat. *Pandalus borealis*



White Shrimp
lat. *Penaeus vannamei*



Nordseegarnele bzw. -krabbe
lat. *Crangon crangon*

Garnelen – spanisch Gambas und englisch Shrimps/Prawns – ist der Sammelbegriff für Krebstiere, die eine ähnliche Gestalt haben, aber nicht unmittelbar miteinander verwandt sind. Sie werden in unterschiedlichen Größen als Wildfang und Zuchtware angeboten und sind kulinarisch vielseitig verwendbar.

Lat. *Crangon crangon*
Internationale Bezeichnungen:
GB Common shrimp
F Crevette grise
I Gambaretto grigio
E Quisquilla gris
Vorkommen: Nordsee
Größe: Ø 5 cm
Gewicht: Ø 7 g
Nährwerte pro 100 g:
kcal: 87; kJ: 369
Eiweiß: 18,6 g
Fett: 1,4 g
Jod: 130 µg
Omega-3-Fettsäuren:
0,5 g

DIE MUSCHELN

Muscheln sind Weichtiere, die von zwei durch ein „Schloss“ miteinander verbundene Schalen umgeben sind. Durch einen oder zwei Schließmuskel kann sich die Muschel schließen. Muschelfleisch ist ein hochwertiges Lebensmittel und gilt zu Recht als Delikatesse.

Die meisten Muscheln werden in Aquakulturen gezüchtet. Hier einige der wichtigsten Vertreter dieser Weichtiere.

DIE AUSTER

Sie ist die bekannteste Muschel und gilt seit Jahrhunderten als Aphrodisiakum. Lebende Austern werden als Delikatesse kalt geschlürft. Das Fleisch ist zart und würzig. Man kann Austern aber auch pochieren, grillen oder gratinieren. Austern leben in den flachen Küstenräumen an Nordsee und Atlantik, wo sie meist in künstlich angelegten Kolonien, den Austernbänken, leben. Zum Erreichen der Verzehrgröße brauchen sie bis zu 3 Jahre.

DIE MIESMUSCHEL

Miesmuscheln sind, was die Beschaffenheit des Meeresbodens angeht, deutlich weniger anspruchsvoll als die Austern. Sie sind typische Bewohner der Gezeitenzonen und leben dort in Tiefen von bis zu 10 m, häufig an Stellen mit starker Brandung. Kultiviert werden sie an Pfahl- oder Treibgestellen sowie an Tauen und Matten oder Böden mit festem Substrat.

Spätestens mit 4 Jahren haben Miesmuscheln ihre Marktgröße von 5–8 cm erreicht.

Mies-, Pfahl- oder Blaumuschel
lat. Mytilus edulis



Messerscheide
lat. Ensis siliqua



Pazifische Auster
lat. Crassostrea gigas

Europäische Auster
lat. Ostrea edulis

Die Europäische Auster ist kaum noch auf dem Markt verfügbar. In der Oosterschelde wird sie wieder gefarmt. Alles was gängig angeboten wird, ist die Pazifische Auster.



<p>Lat. Ostrea edulis Internationale Bezeichnungen: GB Oyster F Huitre I Ostria E Ostra Vorkommen: Nordsee, Atlantik Größe: Ø 10 cm Nährwerte pro 100 g: kcal: 71; kJ: 297 Eiweiß: 9,0 g Fett: 1,2 g Jod: 58 µg Omega-3-Fettsäuren: 0,5 g</p>	<p>Lat. Mytilus edulis Internationale Bezeichnungen: GB Blue mussel F Moule I Mitilo E Mejillon Vorkommen: Nordatlantik, Nordsee Größe: Ø 7 cm Nährwerte pro 100 g: kcal: 72; kJ: 301 Eiweiß: 9,8 g Fett: 1,3 g Jod: 130 µg Omega-3-Fettsäuren: 0,7 g</p>
--	--

JAKOBSMUSCHEL (AUCH KAMM- ODER PILGERMUSCHEL)

Erzählungen nach sollen bereits die Pilger des Jakobsweges im Mittelalter die Schalen dieser Muschel als Trinkgefäße mitgeführt haben, woraus dann der Name Pilger- oder Jakobsmuschel entstand.

Die Jakobsmuschel kommt in den Küstenschelfgebieten fast aller Meere vor und kann weder kriechen noch graben. Dafür hat sie allerdings einen sehr starken Schließmuskel, mit dem sie ihre Schalen schnell schließen und so per Rückstoßprinzip schwimmen kann.

Diese Muschel erfreut sich in der jüngsten Zeit vor allem in den Kreativküchen immer größerer Beliebtheit.



Jakobsmuschel
lat. Pecten jacobaeus

VENUS- ODER HERZMUSCHEL

Venusmuscheln wachsen an den Küsten fast aller Meere und bilden mit über 500 Arten eine riesengroße Familie. Ihr Lebensraum sind sandige und schlammige Böden, in die sie sich eingraben, um vor Feinden geschützt zu sein. Dank ihres Fußes sind sie in der Lage, sich z. B. bei Gefahr in den weichen Meeresboden einzuwühlen. Venus- oder Herzmuscheln haben in Deutschland keine große Bedeutung, sind aber im Mittelmeerraum sehr beliebt, wo auch immer mehr Urlauber lukullische Bekanntschaft mit ihnen machen. Sie schmecken köstlich als Belag auf Pizza, als Spaghetti Vongole und in Paella.



Herzmuschel
lat. Cerastoderma edule

DIE GRÜNSCHALENMUSCHEL

Sie sind auch als Neuseeland-Miesmuscheln bekannt. Sie sind den Miesmuscheln sehr ähnlich und kommen ausschließlich aus Zuchtfarmen. Sie werden hängend an Seilen gezüchtet, wodurch sie völlig sandfrei sind. Einmal pro Jahr werden dann die ca. 2-jährigen und ungefähr 7 bis 9 cm langen Muscheln geerntet und als Delikatesse in alle Welt verschickt. Auch bei uns sind sie im Handel erhältlich.



Grünschalenmuschel
lat. Perna canaliculus

<p>Lat. Pecten jacobaeus Internationale Bezeichnungen: GB Scallop F Coquille de St. Jacques I Ventaglio E Vielra Vorkommen: weltweit in den Küstenschelfgebieten Größe: Ø 14 cm Nährwerte pro 100 g: kcal: 76; kJ 322 Eiweiß: 11,1 g Fett: 0,9 g Omega-3-Fettsäuren: 0,3 g</p>	<p>Lat. Cerastoderma edule Internationale Bezeichnungen: GB Cockle F Coque I Vongola E Berberecho Croque Vorkommen: weltweit Größe: Ø 3 cm Omega-3-Fettsäuren pro 100 g: 0,2 g</p>	<p>Lat. Perna canaliculus Internationale Bezeichnungen: GB Green-shell mussel F Moule de la Nouvelle Zélande I Mitilo dell Nuova Zelanda E Mejillón de Nueva Zelanda Vorkommen: Neuseeland Größe: Ø 18 cm Nährwerte pro 100 g: Jod: 11,3 µg Omega-3-Fettsäuren: 0,5 g</p>
---	---	--

DIE TINTENFISCHE ODER KOPFFÜSSER

Sie kommen in allen Meeren dieser Welt vor und sind die intelligentesten Weichtiere überhaupt: die Tintenfische. Sie können sehr schnell schwimmen, räumlich sehen und sogar Farben unterscheiden. Bei Erregung und Gefahr können diese Meister der Tarnung blitzschnell ihr Farbkleid wechseln. Weiteres wirkungsvolles Abwehrmittel ist das Verspritzen von Tinte. Der angreifende Räuber wird damit in

die Irre geleitet, der Tintenfisch kann sich ungesehen aus der Gefahrenzone entfernen. Tintenfische werden auf Grund ihrer Form auch Kopffüßer genannt. Der Körper ist immer untergliedert in den Kopf mit den Armen und den Rumpf oder Mantel, der die Eingeweide sowie den Tintenbeutel enthält. Man unterscheidet insgesamt 3 Gruppen.



Kalmar
lat. *Loligo vulgaris*

DER KALMAR

Kalmare schwimmen pelagisch, also im freien Meer, zuweilen in kleinen Gruppen, sogenannten Schulen. Sie ernähren sich von Krebsen, Muscheln, Schnecken und kleinen Fischen. Kalmare verfügen über 10 mit Saugnäpfen besetzte Fangarme, von denen 2 zu langen, einziehbaren Fangarmen (Tentakeln) ausgebildet sind. Mit diesen Tentakeln können sie ihre Beutetiere wie mit einem Lasso einfangen. Ihr Körper ist schlauchförmig, die glatte Haut sandfarben bis braun. Der Gemeine Kalmar kann eine Mantellänge (ohne Kopf und Arme) von 50 cm und ein Gewicht von 2 kg erreichen. Allerdings werden immer wieder auch sehr große Exemplare anderer Kalmararten gefangen – der bislang größte gefangene Kalmar hatte eine Länge von 10 m und ein Gewicht von 495 kg. Kulinarisch kennen wir den Kalmar meist in Ringen und frittiert – die kleinen Calmarette werden dagegen im Ganzen vorzugsweise auf dem Grill oder in der Pfanne zubereitet.

Lat. *Loligo vulgaris*
Internationale
Bezeichnungen:
GB Squid, Inkfish,
Sea Arrow
F Calma
I Calmaro
E Calamar
Vorkommen: in allen
Meeren
Größe: Ø 50 cm
Gewicht: Ø 2 kg
Nährwerte pro 100 g:
kcal: 79; kJ: 332
Eiweiß: 20 g
Fett: 0,9 g
Jod: 25 µg
Omega-3-Fettsäuren:
0,4 g



Die kennen wir alle aus
italienischen Restaurants:
Calamari fritti.

Sepia/Tintenfisch
lat. *Sepia officinalis*



DER KRAKE ODER OKTOPUS

Anders als seine deutlich kleineren Verwandten verfügt der Krake lediglich über 8 Fangarme mit Saugnäpfen, mit denen er sich an seiner Beute festhält. Er lebt in den wärmeren Meeren der Welt. Kraken sind Einzelgänger, die am Boden, oft auch in Höhlen leben. Auch der Krake kann gut schwimmen, hält sich aber vorwiegend in Küstennähe auf und lauert in einem Versteck auf Beutetiere. An seinem sackförmigen Körper, der 1 m groß werden kann, sitzen die Fangarme, die zweireihig mit Saugnäpfen besetzt sind und eine Spannweite von bis zu 2 m erreichen können. Riesenkraken können sogar eine Spannweite von 9 m erreichen. Kraken werden frisch, gefroren, als Salat oder in Öl angeboten. Das Fleisch ist dabei meist in Stücke geschnitten.

TINTENFISCH – DIE SEPIA

Sie ist vor allem im gesamten Atlantik und im Mittelmeer zu finden. Tagsüber vergraben sich die Sepien im Boden, um dann nachts auf Beutezug zu gehen. Große Beutetiere lähmen sie mit einem Nervengift, kleinere verschlingen sie im Ganzen. Sepien ernähren sich von Krebsen, Muscheln, Schnecken, Würmern, Seesternen und anderen Bodentieren. Auch Sepien verfügen über insgesamt 10 Fangarme, von denen 2 antennenartig lang ausgebildet und mit Saugnäpfen besetzt sind. Ihr Körper ist oval bis rund und abgeflacht. Eine kalkhaltige, bis zu 65 cm große Schale im Rücken bietet dem Körper den nötigen Halt. Das Fleisch der Sepia wird in Scheiben geschnitten angeboten und eignet sich hervorragend zum Grillen oder Schmoren. Eine Besonderheit: Die Tinte der Sepia dient zum Färben von Lebensmitteln, beispielsweise schwarzen Nudeln.



Krake/Oktopus
lat. *Octopus vulgaris*

Lat. *Sepia officinalis*
Internationale
Bezeichnungen:
GB Cuttlefish
F Sèche
I Seppia
E Jibia
Vorkommen: Atlantik,
Mittelmeer
Größe: Ø 30 cm
Gewicht: Ø 1 kg
Nährwerte pro 100 g:
kcal: 79; kJ: 332
Eiweiß: 20 g
Fett: 0,9 g
Omega-3-Fettsäuren:
0,1 g

Lat. *Octopus vulgaris*
Internationale
Bezeichnungen:
GB Octopus, Poulp
F Poulpe
I Polpo di scoglio
E Pulpo
Vorkommen: wärmere
Weltmeere
Größe: Ø 50 cm
(Körper ohne Kopf)
Gewicht: Ø 1 kg
Nährwerte pro 100 g:
kcal: 79; kJ: 332
Eiweiß: 20 g
Fett: 0,9 g
Omega-3-Fettsäuren:
0,2 g



FRISCH ODER KONSERVIERT – HEUTE EINE REINE GESCHMACKSSACHE!

Fangfrischen Fisch oder Nordseekrabben direkt vom Kutter zu holen und sie dann kurze Zeit später lecker zubereitet auf dem Teller zu haben, ist schon ein besonderes Erlebnis. Leider ist dies nur für Küstenbewohner oder während eines Urlaubs am Meer ein täglich verfügbares Vergnügen. Doch auch für die Binnenländer ist frischer Fisch mittlerweile nahezu ständig zugänglich. Dank modernster Logistik dauert es meist nur wenige Stunden, bis die an Bord der Fangschiffe bereits auf Eis gelagerten Fische verlockend in der Auslage der Fischhändler oder im Kühlregal des Lebensmittelhandels liegen. Dank innovativer Verpackungen (z. B. mit Schutzatmosphäre) werden heute im Lebensmittelhandel sowohl frische als auch aufgetaute Fische und Meeresfrüchte angeboten. Wenn aufgetauter Fisch angeboten wird, so muss dies durch das Wort „aufgetaut“ deutlich bei der Bezeichnung des Lebensmittels angegeben werden.

Häufiger als zu frischem Fisch greifen wir in Deutschland allerdings zu haltbar gemachten Fischereierzeugnissen. Das Angebot ist groß und reicht von tiefgekühlten ganzen Fischen und Fischfilets über Marinaden, Räucherfisch, Fischkonserven, „Schlemmerfilets“ und Fischstäbchen bis hin zu ganzen Mahlzeiten, die sich ruckzuck zubereiten lassen. Frischer Fisch ist ein wertvolles Lebensmittel, das besonders sorgfältig behandelt werden muss. Beim Genuss von gekühlten Fischerzeugnissen muss deshalb unbedingt darauf geachtet werden, dass die Kühlkette nicht unterbrochen wird. Ein „Verbrauchsdatum“ zum Beispiel bei verpacktem Frischfisch gibt an, bis wann ein Lebensmittel verzehrt sein muss. Fischerzeugnisse, die nicht mehr sicher sind, riechen meistens sehr streng.

- „Krabbensalat“ schnell gemacht und superlecker
- Avocado
 - Krabben
 - Ei
 - Oliven
 - Kapern
 - Tomaten
 - Lauchzwiebeln
 - Rosabisprossen





Geräucherte Makrele.



Geräucherter Aal.



Geräucherte Spratten.



Geräucherter Rollmops.



DAS SALZEN

Ein sehr altes Verfahren der Konservierung ist das Salzen. Es wird bevorzugt bei fettreichen Fischen wie Hering, Lachs und Makrele eingesetzt. Das Salz entzieht dem Fisch das Wasser und sorgt für die Eiweißgerinnung. Beim Reifungsprozess entwickeln sich dann die typischen Aromastoffe. Fisch kann trocken oder nass gesalzen werden. Beim Trockensalzen werden die Fische mit Salz und eventuell noch weiteren Zutaten wie Zucker und Gewürzen eingerieben und kühl gelagert. Beim Nasssalzen wird der Fisch in Lake eingelegt oder die Salzlake wird in das Filet eingebracht. Je nach Salzanteil sind die Produkte mehrere Wochen bis Monate haltbar. Klassische Produkte mit gesalzene Fisch sind Matjes oder Lachsersatz. Auch „Graved Lachs“ wird durch Salz – und zusätzlich noch durch Zucker – haltbar gemacht.

DAS RÄUCHERN

Beim Räuchern geht es heute weniger um das Konservieren als vielmehr um das besondere Aroma und die charakteristische Farbgebung. Vor dem Räuchern werden die Fische meistens ausgenommen, gesäubert und die Kiemen entfernt. Danach wird der Fisch gesalzen und ruht für einige Zeit. Beim Räuchervorgang selbst werden die Fische über einen bestimmten Zeitraum dem Rauch z. B. verglimmender Buchenholzspäne ausgesetzt. Dabei wird ihnen die Feuchtigkeit entzogen, durch die entstehende Wärme findet ein Garprozess statt. Die aromatischen Harze, die beim Verglimmen der Sägespäne frei werden, sorgen für den typischen Rauchgeschmack.

Man unterscheidet zwischen Kalt- und Heißräuchern. Beim Kalträuchern liegt die Temperatur bei höchstens 30 °C, der Räuchervorgang kann bis zu mehrere Tage dauern. Das Heißräuchern erfolgt bei 70–80 °C über einen wesentlich kürzeren Zeitraum. Bekannte und beliebte Räucherprodukte sind geräucherter Lachs, Schwarzer Heilbutt oder Hering, der dann Bückling heißt.



Geräucherte Spezialitäten.



Schillerlocke.

Geräucherter Lachs ist ein Klassiker und mit das Feinste, was es gibt. Er wird meistens kalt geräuchert. Stremelachs ist ein heiß geräuchertes Lachsstück. Neben klassischen Räucherfischprodukten werden heute auch viele neue Kreationen, u. a. geräucherte Garnelen, angeboten. Schillerlocken werden aus den Bauchlappen des Dornhais hergestellt.

DAS SCHOCKFROSTEN ODER TIEFKÜHLEN

Das Tiefkühlen ist eine Konservierungsmethode vor allem für wasserhaltige Lebensmittel. Dabei werden die Lebensmittel auf Temperaturen deutlich unter dem Gefrierpunkt gebracht. Während des Gefriervorgangs dehnt sich das im Lebensmittel enthaltene Wasser aus und bildet Eiskristalle. Diese können das Zellgewebe zerstören. Schonender ist die Methode des Schockfrostens, bei der die Lebensmittel sehr schnell auf Temperaturen von mindestens -18 °C heruntergekühlt werden. Die so entstehenden Eiskristalle sind relativ klein und zerstören daher kaum Zellgewebe. Das Tiefgefrieren oder Schockfrosten von Fischen erfolgt häufig bereits auf den großen Fangverarbeitungs-schiffen. Die Fische werden geköpft, ausgenommen und bei -40 °C schockgefrostet. Einige Fische wie beispielsweise Seelachs, Alaska-Seelachs, Kabeljau oder Rotbarsch werden vorher schon filetiert.

Entscheidend ist, dass nach dem Tiefkühlen die Temperatur bis zur Abgabe an den Verbraucher ständig bei -18 °C oder tiefer gehalten werden muss. Auch die Weiterverarbeitung erfolgt in tiefgefrorenem Zustand. Beim Vertrieb oder Versand sind kurzfristige Abweichungen von maximal 3 °C nach oben zulässig.

Wird der Fisch fachgerecht tiefgekühlt und die Kühlkette nicht unterbrochen, bleibt die Qualität über mehrere Monate voll erhalten. Aufgetauter Fisch muss schnell verbraucht werden.

Tiefe Temperaturen für hohe Qualität

Das Schockfrosten direkt nach dem Fang schließt wichtige Nähr- und Inhaltsstoffe unverändert im Fisch ein, der Fisch ist während sämtlicher Transport- und Weiterverarbeitungsschritte tiefgefroren und behält so seine optimale Qualität.

Der Marktanteil von Tiefkühlprodukten bei Fisch nimmt in Deutschland einen vorderen Platz ein – dazu gehören z. B. Fischstäbchen, Schlemmerfilets, panierte und unpanierte Fischfilets bis hin

zu fertigen Menüs. Ebenso werden zahlreiche Meeresfrüchte tiefgefroren angeboten. Für die Herstellung von Fischstäbchen werden ausschließlich Fischfilets einer einzigen Fischart (z. B. Alaska-Seelachs oder Seelachs) verwendet. Die Filets werden von Hand in Wachskartons geschichtet und bei -40 °C zu Blöcken von $7,5\text{ kg}$ schockgefrostet. Aus diesen gefrorenen Filetblöcken werden dann die Fischstäbchen geschnitten. Auf einem Transportgitter tauchen die Stäbchen in eine Nasspanade aus Mehl, Stärke und Salz. Die Nasspanade sorgt dafür, dass die folgende Trockenpanade aus Semmelbröseln und Gewürzen am Fischstäbchen haften bleibt. Danach brutzeln die Stäbchen kurz in reinem, heißem Pflanzenöl. Dadurch werden die Fischstäbchen schön knusprig, wenn sie zu Hause zubereitet werden.

Die gesamte Verarbeitung erfolgt übrigens so schnell, dass der Fisch selbst nach dem Vorbraten im Kern noch tiefgefroren ist. Bei mindestens -18 °C werden die fertigen Fischstäbchen dann verpackt und in den Handel gebracht.



Tiefgefrorene Fischfiletblöcke vor der Weiterverarbeitung.



DIE VOLLKONSERVE

Wohl keine Art des Konservierens hat das Leben der Menschen so nachhaltig geprägt und verändert wie die Konserve. Selbst empfindliche Lebensmittel können durch das kurzzeitige Erhitzen auf über 100 °C in einer zuvor luftdicht verschlossenen Dose sehr lange haltbar gemacht werden.

Entwickelt wurde das Konservieren 1804 von dem französischen Koch und Konditor François Nicolas Appert. Er fand heraus, dass Lebensmittel, wenn sie auf über 100 °C erhitzt und luftdicht verpackt werden, sehr lange haltbar bleiben. Für den Praxistest mussten damals übrigens Marinesoldaten erhalten. Als sie den Genuss von Apperts Lebensmittel überlebten, erhielt dieser einen von Napoleon ausgesetzten Preis in Höhe von 12.000 Gold-Francs. Die Versorgung von Napoleons Armeen während ihrer Feldzüge war nun gesichert. Und auch im europäischen Adel und bei wohlhabenden Kaufleuten fanden die so konservierten Lebensmittel großen Anklang. Lange Zeit war es en vogue, sich ganze Menüs nur aus Konserven zusammenstellen zu lassen. Die Konserve wurde dann schnell zum Food-Sinnbild des letzten Jahrhunderts. Andy Warhol hat ihr mit seinen Campbell-Dosen ein Denkmal gesetzt. Und Fischprodukte aus Dosen erfreuen sich in Deutschland nach wie vor großer Beliebtheit. Die Fische werden lediglich durch Erhitzen und völlig ohne Zusatz von Konservierungsstoffen für Zeiträume von bis zu mehreren Jahren haltbar gemacht.

Die beliebtesten Fischkonserven sind aus Thunfisch, Sardine, Makrele, Lachs, Hering und Muscheln.

DIE HALBKONSERVEN

Die Halbkonzerve ist ein Sammelbegriff für Produkte aus Fisch und Meeresfrüchten, die begrenzt haltbar, also keimarm gemacht wurden. Dies geschieht durch Marinieren, Salzen oder kurzzeitiges Erhitzen bei Temperaturen unter 100 °C. Ganz gleich ob sie in Gläsern, Dosen oder Kunststoffbehältnissen angeboten werden, sie müssen in jedem Fall kühl – zwischen 2 °C und 7 °C – gelagert werden und sind selbst dann nur begrenzt haltbar.

Die wichtigsten Halbkonserven haben wir für Sie zusammengestellt:



Die Anchosen

Der Begriff Anchosen leitet sich von der spanischen Bezeichnung „Anchovis“ für Sardelle ab. Anchosen werden aus Sprotten, Heringen und Sardellen hergestellt. Diese reifen in einer Mischung aus Salz, Zuckerarten, Genusssäuren, Säuerungsmitteln, Kräutern und Gewürzen unter Verwendung von körpereigenen und/oder Enzympräparaten. Sie werden mit Aufgüssen, Soßen, Cremes oder pflanzlichem Öl zu pikanten oder süßsauren Leckerbissen verarbeitet. Bekannte Anchosen sind Anchovis, Gabelbissen, Appetitsild, Heringsfilets nordischer Art und Heringsfilets nach Matjesart gesalzen.

Die Marinaden

Marinaden nennt man Erzeugnisse aus Fischen oder Fisch-

teilen, die ohne Wärmeeinwirkung durch das Einlegen in Essig, Genusssäuren und Salz haltbar gemacht werden. Auch Konservierungsstoffe dürfen eingesetzt werden, sind aber kenntlich gemacht. Marinierte Fische gibt es in Aufgüssen, Tunken, Mayonnaisen oder Remouladen, einige Produkte enthalten auch pflanzliche Beigaben wie Gurken, Zwiebeln oder Äpfel. Bekannte Beispiele für Marinaden sind Rollmops, Bismarckhering oder auch Heringsfilets in Sahnesoße.

Die Bratfischwaren

Diese Fischerzeugnisse werden mit oder ohne Panierung durch Braten, Backen, Rösten oder Grillen gegart. Danach werden sie in einem Essig-Gewürz-Sud eingelegt. Bekannte Erzeugnisse sind der Brathering und der Bratrollmops.

Die Kochfischwaren

Sie werden durch Kochen oder Dämpfen, auch unter der Verwendung von Essig, Genusssäuren und Salz, gegart. Sie sind mit oder ohne pflanzliche Beigaben in Aufgüssen und Soßen eingelegt oder aber vollständig von Gelee umschlossen. Ein bekanntes Produkt ist z. B. Hering in Gelee.

Alaska-Seelachs in Öl (Lachersatz)

Der vor allem in Deutschland beliebte „Lachersatz“ wird aus gesalzenen und gefärbten Alaska-Seelachsfilets hergestellt und in Öl konserviert. Er muss gekühlt gelagert werden. Das Produkt wird im Glas oder in Folienverpackungen angeboten.

KAVIAR

Kaviar dürfen nur Produkte genannt werden, die aus gesalzene Fischeiern/Fischrogen der Familie der Störe (Acipensidae) hergestellt wurden.

Die verschiedenen Kaviarsorten werden nach den Stören benannt, von denen der Fischrogen stammt. Jede Sorte hat ihre ganz eigenen Charakteristika.



Beluga-Kaviar vom *Huso huso*.

Beluga (*Huso huso*) – gehört zu den begehrtesten und damit teuersten Kaviarsorten der Welt. Das Korn ist besonders groß und feinschalig.

Der Artenschutz spielt beim Handel mit Kaviar eine große Rolle. Jedes einzelne Gebinde mit Kaviar trägt einen Artenschutzcode, z. B. GUE/C/DE/2020/P09/XXXX.

Die ersten drei Buchstaben bezeichnen die Störart durch den abgekürzten wissenschaftlichen Namen. Die zweite Position zeigt, ob der Fisch aus Wildfang (W) oder aus Aquakultur (C) stammt. Die dritte Position zeigt das Ursprungsland, z. B. DE für Deutschland, gefolgt vom Produktionsjahr und der Produzenten-Registriernummer. Der Code endet mit der Lot-Identifikationsnummer, die der Abpackbetrieb bzw. Hersteller vergibt.



Kaviar vom *Acipenser schrenkii* x *huso dauricus*.

Sevruga-Kaviar – vom Sternhausen (*Acipenser stellatus*) ist ein kleiner, sehr intensiv schmeckender Roggen.

Osietra – Der feste große Roggen des Russischen Störs (*Acipenser gueldenstaedtii*) – auch Osietra genannt – hat ein Farbspiel von fast schwarz bis hin zu grün-braunen Schattierungen.

Sibirischer Stör (*Acipenser baerii*) – war einer der ersten aus der Aquakultur. Sein grau-schwarzer, mittelgroßer Roggen gilt als zartschaliger als der des Osietras.

„**Malossol**“ ist keine Kaviarart, sondern zeigt an, dass der Kaviar mit maximal 5 % Salz hergestellt wurde. Das dient dem Geschmack und der Haltbarkeit. Auch das Mineral Borax darf Kaviar zugesetzt werden, um ihn haltbar zu machen.

Und wie genießt man Kaviar am besten? Viele schwören auf den puren Genuss. Als Begleitung ist alles zu empfehlen, was gegenüber dem Kaviar nicht zu dominant auftritt, z. B. etwas Weißbrot oder kleine Kartoffelpuffer mit Crème fraîche. Das Wichtigste ist jedoch, kein Silber- oder Metallbesteck zu verwenden, das beeinträchtigt den Geschmack. Aber auch von anderen Fischen lässt sich Kaviar herstellen. Lachs und Forelle liefern herrlich gelbe bis orangefarbene Fischeier und der Seehase (*Cyclopterus lumpus*) unseren „deutschen Kaviar“, der schwarz eingefärbt wird. Bei der Auswahl der bevorzugten Kaviarsorte ist die Mindesthaltbarkeitsdauer ein entscheidender Faktor. Demnach ist Kaviar, der nur „gesalzen“ wurde, von „pasteurisiertem Kaviar“ zu unterscheiden. Nur mit Salz behandelter Kaviar, der durch ein Vakuum verschlossen ist, ist bis zu 3 Monate haltbar. Gesalzener und pasteurisierter Kaviar kann bis zu 12 Monate haltbar sein. Einmal geöffnet, muss jeder Kaviar, ob nur gesalzen oder zusätzlich noch pasteurisiert, binnen weniger Tage verzehrt werden. Eine Lagertemperatur von 2–7 °C ist immer einzuhalten.



Gourmet-Hamburger.



Ihre Kinder mögen Hamburger oder Döner? Dann probieren Sie mal die leckere Fischversion mit Fischstäbchen.

Das den so beliebten Energy-Drinks künstlich zugesetzte Taurin kommt in Fisch ganz natürlich vor. Ob Taurin wirklich zu mehr Leistung „beflügelt“, ist wissenschaftlich ungeklärt. Fakt ist jedoch, dass Taurin eine wichtige chemische Verbindung in unserem Körper ist. Der menschliche Körper kann Taurin zwar selbst produzieren, ein Taurinmangel kann allerdings zu Störungen des Immunsystems führen. Außerdem wurde eine entzündungshemmende Wirkung festgestellt.

POWERFOOD FISCH

Eiweiß, Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren – Fisch verfügt wie kaum ein anderes Lebensmittel über wertvolle Inhaltsstoffe. Nicht von ungefähr lautet daher die Empfehlung anerkannter Ernährungswissenschaftler, mindestens zweimal pro Woche Fisch zu essen. Dabei sollte eine Mahlzeit aus einem fettreichen Fisch bestehen.

Eine prima und vor allem leicht umzusetzende Anregung, denn Fisch lässt sich auf vielfältige Art und Weise lecker, raffiniert und abwechslungsreich für jeden Geschmack zubereiten. Auch das breite Angebot an Fischprodukten sorgt für schmackhafte Abwechslung.

Was genau macht den Fisch aber nun so wertvoll? Da ist zunächst die Vielzahl an Vitaminen. Schon mit 200 g Fisch wird der Tagesbedarf eines Erwachsenen an Vitamin A und D gedeckt. Seefisch ist übrigens die bedeutendste natürliche Quelle von Vitamin D, das für den Knochenaufbau wichtig ist. Und Fisch enthält ein breites Spektrum an B-Vitaminen, die unsere Nerven stärken.

Das wichtige Spurenelement Jod, das über unsere Schilddrüsenhormone gegen Müdigkeit und Antriebsschwäche wirkt, ist in Fisch reichlich enthalten. Tryptophan, der Grundstoff für das Glückshormon Serotonin, sorgt für Power und Lebensfreude.

Von Wissenschaftlern immer wieder hervorgehoben wird auch die Bedeutung der mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die besonders in fettreichen Fischen, wie Lachs, Hering und Makrele, als Omega-3-Fettsäuren reichlich enthalten sind. Sie sind essenziell, also lebensnotwendig, können aber vom Körper nicht selbst produziert werden. Die Omega-3-Fettsäuren halten Herz und Kreislauf in Schwung, da sie die Blutfettwerte senken. Außerdem sorgen sie für Konzentrationsfähigkeit und geistige Fitness. Selbst das Risiko eines Herzinfarkts sollen sie reduzieren können. Bleibt noch zu erwähnen, dass das Fischeiweiß einen hohen Gehalt an essenziellen Aminosäuren aufweist. Das Eiweiß ist besonders leicht verdaulich und kann optimal genutzt werden, um Muskeln und Abwehrzellen aufzubauen.



Noch mehr Transparenz – die Fischetikettierungsvorschriften
 Seit dem 13. Dezember 2014 dürfen Erzeugnisse der Fischerei und Aquakultur nur dann Verbrauchern und Anbietern von Gemeinschaftsverpflegung angeboten werden, wenn zusätzliche Produktinformationen angegeben werden. Dies gilt vor allem für frische, geräucherte und tiefgekühlte Produkte, sofern sie nicht weiterverarbeitet sind. Diese zusätzlichen Angaben müssen genannt werden: Handelsbezeichnung des Produktes (z. B. Hering), die wissenschaftliche Bezeichnung der Art (z. B. *Clupea harengus*), das Unterfanggebiet (Division) für Fische aus dem Nordostatlantik, z. B. Nordsee (FAO-Fanggebiet 27), dem Mittelmeer und dem Schwarzen Meer (jeweils FAO-Fanggebiet 37) oder das FAO-Fanggebiet für andere FAO-Fanggebiete, die Fanggerätekategorie, wie z. B. „Ringwade“, und die Produktionsmethode, wenn es sich um Produkte aus der Binnenfischerei oder Aquakultur handelt. Diese muss mit den folgenden Worten angegeben werden: „gefangen in ...“, „aus Binnenfischerei in ...“, „aus Aquakultur in ...“ oder „gezüchtet in ...“

KONTROLLEN AUF ALLEN STUFEN DER GEWINNUNG, VERARBEITUNG UND VERMARKTUNG SORGEN FÜR HOHE QUALITÄT UND SICHERHEIT

Seit dem 1. Januar 2006 gilt in allen Ländern der EU ein umfassendes Lebensmittelhygienerecht. Das rechtlich vorgegebene HACCP-Qualitätssicherungsprinzip (HACCP = Hazard Analysis Critical Control Points) fordert, dass alle Lebensmittel verarbeitende und in Verkehr bringende Betriebe die für die Lebensmittelsicherheit relevanten Kontrollpunkte feststellen. Die Betriebe sind dazu verpflichtet, angemessene Sicherheitsmaßnahmen durchzuführen, einzuhalten, zu überprüfen und zu dokumentieren. Bei Fisch und Meeresfrüchten beginnt dieses Qualitäts- und Hygienesicherungssystem bereits an Bord der Fang- und Verarbeitungsschiffe. Sämtliche Betriebsabläufe sind geregelt. Im Anlandehafen oder im Importhafen überprüfen die Experten der Lebensmittelüberwachung die vorgeschriebene Dokumentation und natürlich die Qualität der frisch beziehungsweise bereits gekochten oder tiefgefrorenen Fische und Meeresfrüchte. Über den Großmarkt und die be- und verarbeitenden Betriebe bis hin zum Einzelhandel und in den Restaurants erfolgen weitere Stichproben-Kontrollen. Außerdem unterliegen Fisch, Krebs- und Weichtiere vom Fang bis zum Verkauf einer Vielzahl weiterer europäischer Verordnungen und nationaler Gesetze. So wird dafür gesorgt, dass kein Fisch oder Fischprodukt hergestellt oder verkauft wird, dessen Bezeichnung oder Aufmachung den Verbraucher irreführt oder dessen Verzehr gesundheitsschädlich ist. Dazu gehören Hinweise, dass z. B. das Fett der Buttermakrele bei empfindlichen Personen abführend wirkt, roher Fisch vor dem Verzehr immer einmal tiefgefroren sein muss oder auch Verbraucherrhinweise auf mögliche Biotoxine, wie z. B. Ciguatera bei einigen Fischarten wie dem Red Snapper.

Keine Angst vor Sushi und Sashimi
 Die auch bei uns immer beliebter werdenden japanischen Köstlichkeiten dürfen unbesorgt genossen werden. Sushi-Bars und -Restaurants unterliegen besonders strengen Kontrollen. Und Fisch, der zu Sushi oder Sashimi verarbeitet wird, muss immer tiefgefroren werden, um eventuelle Parasiten zuverlässig abzutöten.



Muscheln nur in Monaten mit R? Laut Volksmund ist Muschelsaison in Monaten mit „R“. Das hatte früher zum einen mit der Fangsaison der Miesmuschel von September bis April zu tun, zum anderen mit den Temperaturen. Muscheln dürfen nie über 6 °C gelagert werden. Dank perfektionierter Frischelogistik und der Tatsache, dass mittlerweile auch andere Muschelarten als die Miesmuschel bei uns mehr und mehr Abnehmer finden, stimmt diese Regel heute nicht mehr. Auch das große Angebot an tiefgekühlter Ware macht Muscheln zum ganzjährig verfügbaren Vergnügen.

GESUND UND UNBELASTET GENIESSEN

Fisch und Meeresfrüchte zählen zu den **gesündesten** Lebensmitteln. Dennoch stellen sich interessierte Verbraucher auch hier berechnete Fragen zum Thema „Gesunder und unbelasteter Genuss“, vor allem im Hinblick auf unerwünschte Belastungen und Parasitenbefall.

Unerwünschte Belastungen

Erschreckende Bilder, die nach Tankerunglücken oder unerlaubten Meeresverschmutzungen durch die Medien gehen, hat jeder schon einmal gesehen. Untersuchungen, die regelmäßig durchgeführt werden, belegen, dass die essbaren Teile z. B. von Seefisch nur äußerst geringe Mengen an Blei, Cadmium, Quecksilber und organischen Rückständen wie Dioxine und PCB enthalten. Dennoch sollen schwangere Frauen bei der Auswahl ihrer Fischprodukte besonders wählerisch sein und z. B. auf Aal, Steinbeißer, Schwertfisch, Weißen Heilbutt, Hecht, Seeteufel und Thunfisch für die Zeit der Schwangerschaft verzichten.

Parasiten

Zu der Gruppe der Parasiten gehören Nematoden. Das sind die Larven kleiner Fadenwürmer. Sie können vom Fisch mit der Nahrung aufgenommen werden. Durch das Tiefgefrieren oder die bei uns üblichen Zubereitungsarten wie Kochen,

- Meeresfrüchtesalat mit Sushiingwer und dessen Sud**
- Garnelen, Tintenfischringe, gekochte Muscheln
 - Sushiingwer
 - Koriander
 - Lauchzwiebeln
 - Gurke
 - Meersalz, Pfeffer
- Roh marinierter Fisch**
Geeignet ist fester Fisch wie Wolfsbarsch, Zander, Lotte, Saibling, Lachs oder Thunfisch.
- Beize**
- Limettenstückchen
 - Weißwein
 - Olivenöl
 - Sellerieschuppen
 - Sellerielauch
 - Koriander
 - Dill
 - Meersalz



Braten oder Grillen werden sie allerdings zuverlässig abgetötet. Zusätzliche Sicherheit bieten die strengen Bestimmungen zum Schutz der Verbraucher vor Nematoden. Beim Ausnehmen der Fische müssen Eingeweide und Bauchlappen sorgfältig entfernt werden. Durch zusätzliche Kontrollen am Leuchttisch werden sichtbare Nematoden entdeckt und entfernt.

Gefährlich für den Menschen können Nematoden nur dann werden, wenn Fisch mit lebenden Nematoden roh verzehrt wird.

Listerien

Listerien sind anpassungsfähige Bakterien, die weit verbreitet sind. Da sie kältetolerant sind, können sie sich auch in gekühlten Lebensmitteln vermehren. Vereinzelt können Listerien in Fischerzeugnissen vorkommen, die nicht erhitzt wurden, z. B. in rohen, kalt geräucherten oder gebeizten Fischen. Die Bakterien können die Infektionskrankheit

Listeriose verursachen. Werden besonders viele Erreger aufgenommen, können Fieber und Durchfall die Folge sein. Kleinkinder oder Menschen mit geschwächtem Immunsystem können schwer erkranken. Da Listerien auch ungeborenes Leben schädigen können, sollten Schwangere auf rohen und nicht erhitzten Fisch verzichten.

Histamin

Histamin kommt im natürlichen Stoffwechsel von Menschen und Tieren vor. Bei mikrobiell verdorbenen Fisch- und Fischereierzeugnissen kann der Gehalt an Histamin extrem ansteigen und gesundheitliche Beschwerden wie erhöhten Puls, Herz-Kreislauf-Probleme und ein Anschwellen der Schleimhäute verursachen. Deshalb ist bei Fischprodukten unbedingt auf die Einhaltung der empfohlenen Kühltemperatur zu achten. Fisch sollte immer erst kurz vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank genommen werden.

SO ERKENNEN SIE FRISCHEN FISCH

Frischfisch kann heute in der Regel innerhalb von wenigen Tagen selbst aus den entferntesten Regionen der Welt in die heimische Fischtheke oder das Restaurant gelangen. Besonders wichtig: Die Kühlkette wird dabei nicht unterbrochen.

Wie bei anderen Lebensmitteln auch ist Fischkauf Vertrauenssache. Deshalb ist es eine prima Idee, sich mit dem Fischhändler anzufreunden. Es gibt allerdings außerdem ein paar sichere Merkmale, anhand derer Sie erkennen, ob der angebotene Fisch frisch ist. Am besten klappt das bei ganzen Fischen.

Der Geruch – er lässt sich sehr gut in der Bauchhöhle oder am Kiemendeckel kontrollieren. Frischer Fisch riecht nicht unangenehm nach Fisch!

Die Augen – sie sollten rund, glänzend und prall gewölbt sein.

Die Kiemen – hinter ihnen sollten die darunterliegenden Kiemenblätter leuchtend rot sein. Sind sie verschleimt, grünlich oder gelblich, lassen Sie den Fisch besser da, wo er ist. Übrigens: Störe haben schwarze Kiemen!

Die Bauchhöhle – in ihr verbliebene Blutreste sollten leuchtend rot sein.

Die Haut – sie sollte feucht und silbrig glänzen. Je verblasster die Fischfarbe ist, desto älter ist der Fisch.

Das Filet – es sollte glänzen und eine klare Farbe sowie eine glatte Schnittfläche besitzen. Frisches Fischfilet riecht ebenfalls nicht unangenehm.

Bei verpacktem frischen Fisch, der z. B. unter Schutzatmosphäre (MAP-Verpackung) verkauft wird, die Kühlkette wie gewohnt einhalten. Vor der Zubereitung zu Hause die Verpackung öffnen und etwas warten, damit die Schutzatmosphäre entweichen kann. Riecht das Produkt dann angenehm, ist es „frisch“ und kann verzehrt werden.



Filets von Meerbarbe und Saibling.



Kiemen vom Hecht.

Ganz frischer Fisch, der quasi vom Angelhaken in die Pfanne kommt, schmeckt übrigens nicht ganz so gut wie Ware, die 1–2 Tage alt ist. Direkt nach dem Fang setzt nämlich die Totenstarre ein, bei der der Milchzucker abgebaut und in Milchsäure umgewandelt wird. Der Fisch wird vom Kopf an hart und steif – auch ein Zeichen für Frische! In diesem Zustand schmeckt das Fleisch allerdings noch eher fad. Erst durch den Abbau des sogenannten Adenosintri-phosphats während der Starre bilden sich die Aromastoffe. Fisch schmeckt also nach ca. 2 Tagen am besten, er muss allerdings permanent auf Eis gelagert sein!



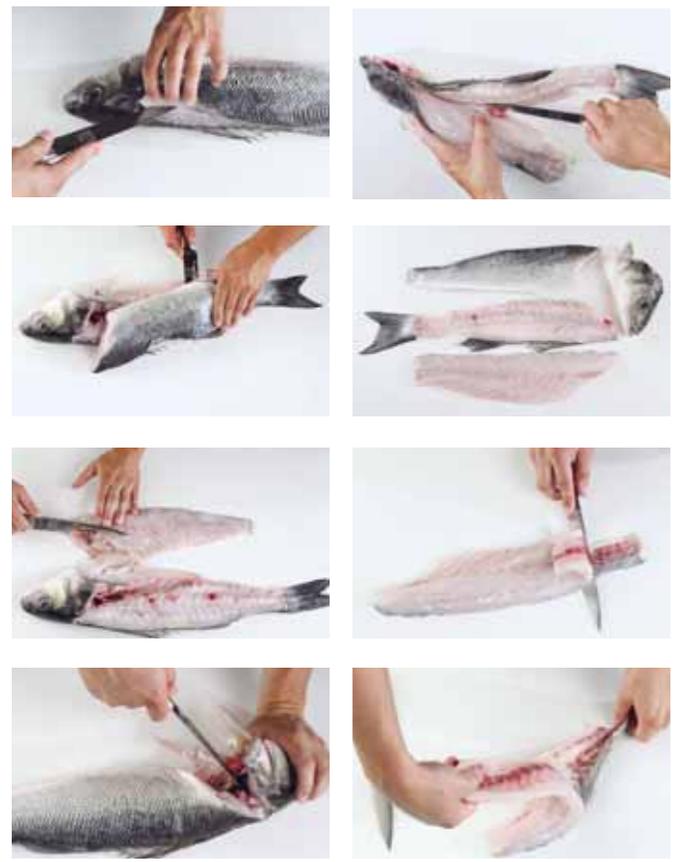
Haut vom Seesaibling.



Auge von Seeforelle.

STEP BY STEP: FISCH KÜCHENFERTIG VORBEREITEN

Am besten lassen Sie sich beim Kauf von ganzen Fischen diese schon von Ihrem Fischhändler schuppen und ausnehmen. Sollten Sie aber doch mal selbst ausnehmen müssen, dann gehen Sie so vor:
Den Bauch vom After ausgehend bis zum Kopf aufschneiden. Dann den Bauch aufklappen und die Eingeweide vorsichtig herausnehmen. Nach dem Ausnehmen den Fisch gründlich mit klarem Wasser ausspülen.



DAS AUSNEHMEN UND FILETIEREN VON RUNDFISCH

Verwenden Sie ein dünnes, scharfes und nicht zu langes Messer. Zum Auslösen des ersten Filets schneiden Sie den Fisch am Rücken neben der Mittelgräte über die ganze Länge bis auf die Tiefe der Mittelgräte ein. Danach das Filet vom Kopfende her auslösen. Die Bauchgräten lassen sich mit dem Messer flach abschälen. Danach den Kopf abtrennen. Dazu mit dem Messer zunächst auf beiden Seiten hinter dem Kopf bis auf die Mittelgräte durchschneiden. Schließlich wird die Mittelgräte durch Druck zerteilt. Zum Auslösen des zweiten Filets den Fisch auf der anderen Seite direkt neben der Mitte einschneiden und dann die komplette Mittelgräte mit dem Schwanz ablösen. Um die Haut abzulösen, das Filet auf die Hautseite legen. Einen schmalen Streifen des Fleisches über der Haut vom schmalen Ende abschneiden. Das freiliegende Hautstück festhalten und ein sehr scharfes Messer zwischen Haut und Filet durchziehen. Wenn Sie einen Fisch – z.B. um ihn zu grillen – in Scheiben oder Tranchen schneiden wollen, den geschuppten Fisch wie beschrieben ausnehmen, die Flossen abtrennen und den Fisch mit einem kräftigen Messer einfach quer in Teile schneiden. Wenn Sie den Fisch nicht filetieren, sondern ihn im Ganzen zubereiten wollen, müssen Sie vor dem Ausnehmen die Flossen und Kiemen entfernen – das geht am besten mit einer Schere oder mit einem scharfen Messer.



PLATTFISCHE AUSNEHMEN UND FILETIEREN

Zum Ausnehmen den Fisch entlang dem Kiemendeckel unterhalb der Seitenlinie und am Bauch bis zum Flossenansatz aufschneiden. Dann die Eingeweide vorsichtig herauslösen. Zum Filetieren den Fisch zunächst auf die Blindseite (die Seite ohne Augen) legen. Zuerst über den Augen am Rand des Flossensaums das Messer ansetzen und um den Kopf herum entlang der Seitenlinie bis auf die Tiefe der Mittelgräte einschneiden. Dann das Rückenfilet auslösen. Dazu die Haut entlang dem Flossensaum einschneiden, das Filet anheben und ein scharfes Messer flach zwischen Gräten und Filet hindurchführen. Das Bauchfilet wird auf die gleiche Weise entfernt. Nun den Fisch herumdrehen und die Filets der Blindseite wie beschrieben auslösen. Zum Parieren (Entfernen der Haut) die Filets auf die Hautseiten legen. Führen Sie dann ein scharfes, elastisches Messer zwischen Haut und Filet hindurch. Dabei die Haut gut festhalten. Danach können die Flossenfransen und eventuell vorhandenes dunkles Gewebe entfernt werden.



Ganz fein – die Fischbäckchen
Sie sind meist sehr klein, aber die Suche lohnt sich: Bei fast allen Fischen ist das Fleisch der kleinen Bäckchen eine Delikatesse. Es lässt sich mit einem kleinen Messer leicht herauslösen. Fischbäckchen sind ideal zum Braten.





Wenn Sie bei der Zubereitung keinen Frischfisch, sondern tiefgekühlte Ware verwenden möchten, tauen Sie diese immer rechtzeitig und vor allem schonend auf. Am besten das tiefgekühlte Produkt langsam über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Legen Sie den Fisch oder die Filets dazu in einen tiefen Teller – so können Sie die Auftauflüssigkeit einfach abgießen und Ihr Kühlschrank bleibt sauber!

KULINARISCHE VIELFALT MIT VIEL KREATIVEM SPIELRAUM

Im würzigen Fond gedünstet, schonend auf einem feinen Gemüsebett gegart, gefüllt mit mediterranen Kräutern und dann gegrillt oder deftig in der Pfanne gebraten – Fisch lässt sich wunderbar auf die unterschiedlichsten Arten zubereiten. Schon von Natur aus bringen Fisch und Meeresfrüchte eine Fülle von verschiedenen Aromen mit – allein deshalb können Fischgerichte nie langweilig werden! Ob heiß oder kalt, deftig oder fein, würzig oder mild, in kleinen Stückchen als Fingerfood gereicht oder als ganzer Fisch auf den Tisch gebracht, in Sachen Abwechslung lassen Fische und Meeresfrüchte keine Wünsche offen. Vor allem in der kreativen, jungen Trendküche setzt man auf Fisch als gesunden Genuss mit viel Raffinesse-Potenzial. Da treffen beim Würzen schon mal asiatische Aromen auf mediterrane Kräuter und der klassische Backfisch wird mit Salbei aufge-

peppt und neu präsentiert. Man sieht: Mit Fisch und Meeresfrüchten lässt sich fast alles machen, kaum ein anderes Lebensmittel bietet so viel kreativen Spielraum in der Zubereitung. Es darf experimentiert werden. Wer sich auf die Lebensmittel Fisch und Meeresfrüchte einlässt, wird nach kurzer Zeit feststellen, dass die Zubereitung viel unkomplizierter ist, als landläufig immer noch angenommen wird. Und mit zunehmender Sicherheit im Umgang mit Fisch und Meeresfrüchten steigt auch die Lust am Ausprobieren. Gut so, seien Sie ruhig mutig und bereichern Sie Ihren Speiseplan mit immer wieder neuen, raffinierten Gaumenfreuden. Die wichtigsten Zubereitungsmethoden für Fisch stellen wir Ihnen auf den folgenden Seiten vor. Dazu auch einige Tipps und Anregungen sowie Rezepte, die sich leicht zubereiten lassen und bestimmt Lust auf mehr machen.



FISCHSUPPEN – EINFACH GENIAL

Hier ein schnelles und einfaches Grundrezept: Möhren, Lauch, Sellerie und Schalotten klein hacken und in etwas Butter andünsten. Mit Fischfond und etwas trockenem Weißwein ablöschen. Der Boden des Topfes darf nur etwa fingerbreit bedeckt sein. Den Fisch (Filets oder ganzen Fisch) salzen und pfeffern und in den Sud legen. Nach dem Dünsten den Fisch herausnehmen. Den Sud durch ein Sieb passieren und bei starker Hitze etwas einkochen. Nach Wunsch mit etwas Weißwein, Sahne oder Crème fraîche verfeinern.

Eine Suppe zu kochen ist wie das Rösten und Grillen eine der ursprünglichsten Arten des Garens. Mit der Erfindung feuerfester Behälter fing man an, alles, was an Essbarem zur Verfügung stand, in ein Wasserbad zu geben und darin gar zu kochen. Aus dieser ursprünglichen Zubereitungsart ist eine sehr feine Küche erwachsen. Der Fischsuppenklassiker ist die Bouillabaisse. Sie ist eigentlich ganz einfach: Geben Sie klassische Suppengemüse wie Lauch, Sellerie, Fenchel, Karotte und Zwiebel sowie Rosmarin und Thymian in einen Fischfond und kochen Sie diesen auf. Dann mit Noilly Prat (Wermut), Sherry, Weißwein und Safran abschmecken und mit Pfeffer und Salz würzen. In diesen Fond geben Sie alles, was Sie an Fischen und Meeresfrüchten bekommen können. Muscheln zuerst, dann Fisch und zuletzt Krustentierfleisch. Die Meerestiere nur gar ziehen lassen, nicht kräftig kochen.



In Asien zählt das Dämpfen von Fisch zu den gängigsten Garmethoden. Besonders stilvoll und dekorativ sind die Gareinsätze aus Bambus, die Sie in jedem Asialaden bekommen.

Lachs

- Limette
- Koriander
- Violette Möhre
- Paprika
- Zitronengras
- Ingwer
- Pfeffer
- Salz

SCHONEND UND EINFACH: DAS DÄMPFEN

Das Dämpfen ist eine besonders schonende Zubereitungsmethode, die überdies auch noch für kalorienarmen Genuss sorgt. Der Fisch kommt bei dieser Methode nicht mit dem Wasser in Berührung. Dadurch bleiben die wertvollen Vitamine und Mineralien im Fisch erhalten und werden nicht ausgeschwemmt. Das Dämpfen ist die Methode für alle, die authentischen Geschmack lieben. Und auch Figurbewussten schmeckt derart zubereiteter Fisch besonders gut.

Bestens geeignet für das Garen über Dampf sind zarte Fischfilets, zum Beispiel von der Scholle, der Dorade oder der Forelle. Da der Fisch beim Dämpfen nicht gewendet werden muss, besteht keine Gefahr, das Fleisch zu beschädigen. Die Zubereitung ist denkbar einfach: Der Topf wird etwa 3 cm hoch mit Wasser oder Fischfond gefüllt. Je nach Geschmack können Sie noch Gewürze wie etwa Lorbeerblätter, Nelken oder Thymian, aber auch Chilischoten, Knoblauch oder einen guten Schuss Weißwein dazugeben. Die Flüssigkeit zum Sieden bringen, aber nicht sprudelnd kochen lassen, den Fisch im Dämpfeinsatz über die Flüssigkeit hängen. Die Garzeit beträgt bei Fischfilets ca. 5–8 Minuten, bei größeren Fischstücken etwa 15–20 Minuten.

Nach dem Dämpfen bildet der würzige Garsud eine gute Basis für eine köstliche Sauce. Dazu den Sud zunächst durch ein feinmaschiges Sieb seihen, um die Gewürze zu entfernen. Dann bei hoher Temperatur reduzieren (einkochen) und nach Wunsch mit etwas Wein, einem Stich Butter, Sahne oder Crème fraîche verfeinern. Als Beilagen eignen sich Salzkartoffeln oder Reis und ein gemischter Salat.

Tipp:

Fisch und Tee

Sie können beim Dämpfen den Sud mit grünem oder schwarzem Tee aromatisieren.

Weitere Anregungen zum Thema Fisch und Tee finden Sie unter www.fischinfo.de



- Suppengemüse**
- Möhren
 - Sellerieknolle
 - Lauch
 - Schalotten
 - Paprika
 - Petersilie
 - Etwas Brühe, Weißwein oder Fischfond
 - Pfeffer, Salz
 - Lorbeerblätter
 - Wacholder
 - Thymianzweig

SCHNELLE UND LEICHTE KÜCHE: DAS DÜNSTEN

Ebenso wie das Dämpfen ist auch das Dünsten besonders schonend. Allerdings wird der Fisch hier halb in einer Flüssigkeit liegend gegart. Dadurch werden zwar Geschmacksstoffe, Vitamine und Mineralien an die Flüssigkeit abgegeben, diese würzt aber im Gegenzug den Fisch. Ein Geschäft auf Gegenseitigkeit also. Damit Ihnen nichts Wertvolles von Fisch und Fond entgeht, sollten Sie den Sud auch hier unbedingt als Basis für die passende Sauce weiterverwenden.

Zum Dünsten eignen sich gut verschleißbare Töpfe, Sie können aber auch in einer Auflaufform dünsten, die Sie mit einem Deckel, Folie oder gebuttertem Pergamentpapier abdecken. Die Temperatur beim Dünsten sollte um die 100 °C liegen, sodass der Fisch von oben durch den sanften Dampf und von unten durch den Sud gegart wird. Zarte Filets sind bereits nach 5–10 Minuten fertig, große ganze Fische benötigen ca. 40 Minuten.

DAS POCHIEREN: GAREN KURZ UNTER DEM SIEDEPUNKT

Das Pochieren ist bestens für das Garen ganzer Fische geeignet. Die Fische müssen sehr gut ausgenommen und sehr sauber, aber ungehäutet sein. Die Haut sorgt nämlich dafür, dass der Fisch nicht auslaugt und das Gewebe zusammenhält. Flossen und Kiemen werden abgetrennt.

Beim Pochieren wird der Fisch in einem Fond oder einer Brühe kurz unter dem Siedepunkt gegart. Dabei werden kleine Fische in den bereits aufgeheizten Sud gegeben, große Fische werden im kalten Sud aufgesetzt und langsam auf Temperatur gebracht. Wichtig ist in beiden Fällen, dass die Flüssigkeit nicht zum Kochen kommt und die Fische immer gut mit Sud bedeckt sind. Pochiert wird in gut gesalzenerem Fischfond oder in Court-bouillon, einer exzellenten Gemüsebrühe, die Sie ganz unkompliziert selbst zubereiten können.

KREBSE KOCHEN

Für das Kochen von Krebsen eignet sich ebenfalls eine klassische Court-bouillon oder einfach Wasser mit Meersalz. Beides sollte jedoch sprudelnd kochen, um die Krebse schnell zu töten, denn sie werden immer lebend in das Kochwasser gegeben. Beim Abkochen erhalten die Krebse ihre typische rote Farbe. Schon nach wenigen Minuten sind sie gar.

Der Klassiker:
Pochieren in Court-bouillon

- 500 ml Weißwein
- 500 ml Wasser
- 1 EL Essig
- 1/2 Lauchstange (nur den weißen Teil)
- 1 mittelgroße Möhre
- 1 Stange Staudensellerie
- 1/2 Zwiebel
- 6 Nelken
- 1 EL schwarze Pfefferkörner
- 1 Thymianzweig
- 1 Lorbeerblatt
- Meersalz

Das Gemüse klein schneiden. Wein, Wasser und Gemüse in einen Topf geben und kochen, bis alle Gemüse gar sind und ihr volles Aroma abgegeben haben. Die Court-bouillon durch ein Sieb passieren und die Gemüse und Gewürze entfernen.



Fettarmes Braten auf Backpapier

Eine einfache Methode, absolut fettarm zu garen. Sie eignet sich besonders für feste, gute Fischfilets mit oder ohne Haut. Dabei wird einfach ein zugeschnittenes Blatt Backpapier in einer Pfanne ausgelegt, in die zuvor ein paar Tropfen Öl gegeben wurden. Dann wird die Pfanne erhitzt und der Fisch ohne Fett darauf gebraten. Das abgebildete Meerbarbenfilet wurde nur mit Meersalz und Pfeffer gewürzt und mit ein paar mitgegarten Zwiebelringen und Limonenstreifen aromatisiert.

**AB IN DIE PFANNE!
BRATEN UND SCHMOREN**

Am häufigsten wird Fisch bei uns gebraten. Zu Recht, denn die Hitze der Pfanne lässt das Eiweiß der äußeren Fischschicht gerinnen und verschließt dadurch das Fleisch. Der Saft im Inneren wird so erhalten und lässt den Fisch saftig bleiben. Allerdings darf Fisch nicht zu lange gebraten werden, dann trocknet er aus. Wenn er eine leichte Bräunung aufweist, sollten Sie ihn wenden.

Fische können vor dem Braten paniert werden, damit das Fleisch saftig bleibt. Die klassische Methode ist, den Fisch in Mehl zu wenden und ihn dann in heißem Butterschmalz anzubraten. Während des Bratens den Fisch mehrmals mit der Bratbutter begießen – auch das verhindert ein Austrocknen. Durch das Mehl wird der Fisch schön braun und knusprig. Diese „Müllerinnen Art“ empfiehlt sich vor allem für Plattfische wie Seezunge oder Scholle und für alle weißfleischigen Fische wie Rotbarsch oder Dorsch, besonders für deren Filets ohne Haut.

Eine Kombination aus Braten und Dünsten ist das Schmoren auf dem Herd oder im Backofen. Dazu wird der gewürzte Fisch gesalzen und gepfeffert und zunächst von allen Seiten in der Pfanne angebraten. Aromaträger wie Zwiebeln, Sellerie und Lauch, aber auch Möhren, Tomaten, Kräuter oder Knoblauch können bei dieser Garmethode als sogenannte Aromaten gleich mit in die Pfanne gegeben werden – so erhalten die Gerichte einen besonders kräftigen Geschmack. Dann wird Flüssigkeit zugegeben, wahlweise Fond, Brühe und/oder Wein, und der Fisch wird im geschlossenen Topf weitergegart, also gedünstet. Geeignet ist das Schmoren vor allem für kräftige und rustikale Gerichte und für Fische mit festem Fleisch wie Seeteufel, Wolfsbarsch oder Thunfischsteak.



DIE HOHE SCHULE VON FISH 'N' CHIPS: FRITTIEREN

Frittieren erfordert ein wenig Übung und Erfahrung. Man muss ausprobieren, wie viele Stücke sich gleichzeitig frittieren lassen, ohne das Fett durch zu große Mengen zum Abkühlen zu bringen. Eine Frage der Erfahrung ist auch, zu erkennen, wann das Fett die richtige Temperatur für perfekte Ergebnisse erreicht hat. Hat man den Dreh aber einmal raus, lassen sich leckere Köstlichkeiten herstellen, die zum Beispiel als Fingerfood gereicht werden.

Basis für gutes Gelingen beim Frittieren ist die Qualität des Frittierfetts. Es sollte möglichst wenig Wasser enthalten. Der zweite wichtige Aspekt ist die Temperatur. Sie sollte bei 160–170 °C liegen. Fällt die Temperatur unter 140 °C, saugt die Panade das Fett auf und wird pappig. Das passiert, wenn zu viele Fischstücke auf einmal in das Fett gegeben werden. Also immer nur portionsweise frittieren. Wird bei

zu hoher Temperatur frittiert – über 180 °C –, wird der Fisch außen zwar schnell knusprig, bleibt innen aber glasig. Fisch niemals ohne Panade frittieren – das zarte Fleisch würde auseinanderfallen. Das Fleisch immer vor dem Frittieren würzen.

Zum Frittieren empfehlen sich zwei Möglichkeiten:

Den Fisch panieren

Den Fisch in Mehl wenden, danach durch ein verquirltes Eigelb ziehen und mit Paniermehl bepudern. Das Paniermehl kann mit gehackten Nüssen oder Mandeln gemischt werden – so wird's besonders kross, knackig und lecker.

Oder: **Ausbacken in Teig**

Klassischer Bierteig

250 g Mehl
200 ml Bier
2 Eier
1 TL Salz
2 Eiweiß

Alle Zutaten außer dem Eiweiß in einer Schüssel zu einem Teig rühren. Es sollten keine Klümpchen entstehen. Den Teig etwa 20 Minuten ruhen lassen.

Kurz vor der Verwendung des Teigs die beiden gut gekühlten Eiweiße nicht zu steif schlagen und unter die Teigmasse heben. So bleibt der Teig schön luftig und locker.

Tempurateig: die asiatische Variante

250 g Reismehl
50 g Maisstärke
200 ml kaltes Wasser oder Mineralwasser
2 Eigelb
1 TL Salz
2 Eiweiß

Den Teig genau wie den Bierteig zubereiten. Tempurateig können Sie aber auch schon fertig im Asialaden kaufen.

Zum Frittieren werden die Fischstücke auf eine Gabel gespießt und komplett in den Teig eingetaucht, sodass sie rundum von Teig umhüllt sind. Der Fisch sollte unbedingt trocken sein, damit der Teig auch gut hält. Die Fischstücke aus dem Teig heben, abtropfen lassen und sofort frittieren.

Tipp

Wenn Sie unsicher bezüglich der Temperatur sind, geben Sie einfach einen kleinen Tropfen Teig in das Fett. Wenn sich Bläschen bilden und das Fett zu sprudeln beginnt, ist die richtige Temperatur erreicht.

Frittierte Garnelen mit verschiedenen Panaden

(linke Seite)

- Tempura
- Tempura mit rotem Pfeffer, Sesam und Goldhirse
- Knoblauchsprossen
- Cocktailsauce

Frittiertes Fischfilet auf Kartoffelsalat und frittierter Petersilie mit Senf-Remouladen-Sauce



IM BACKOFEN GAREN

Das offene Garen im Ofen ist eine tolle Methode, ganze, ungehäutete Fische zuzubereiten. Die Fische müssen gut ausgenommen, geschuppt und gesäubert sein. Bis auf die Schwanzflosse alle Flossen und die Kiemen entfernen. Besonders geeignet sind Fische mit einem rustikalen, mediterranen Charakter, z. B. Doraden oder Seeteufel. Die Haut schützt das Fleisch vor der Strahlungshitze und sorgt so dafür, dass es während des Garens nicht austrocknet. Jedoch sollte der Fisch in gleich großen Abständen mit dem Messer eingeschnitten werden, damit er gleichmäßig gart.

Vor dem Garen die Fische mit Öl oder Butter bestreichen und während des Garens mehrmals mit Bratflüssigkeit übergießen – so bleibt das Fleisch schön saftig! Den Fisch vor dem Garen würzen und nach Belieben mit Kräutern, Knoblauchzehen oder Gemüse füllen.

- Garen in der Pfanne – Dorade mediterran**
- Salbei
 - Paprika
 - Bunte Tomaten
 - Fischfond
 - Zwiebeln
 - Knoblauch
 - Pfeffer und Meersalz
- Den küchenfertigen Fisch würzen, im Fond mit den weiteren Zutaten in den vorgeheizten Backofen geben und etwa 30 Minuten garen.



- Grillspieß**
- Grüner und roter Paprika
 - Gemüsezwiebel
- Marinade**
- Curry, gelbe Mischung
 - Afrikanisches Seegrass
 - Salz, Pfeffer
 - Kräutermischung
 - Mojo Verde
 - Weißwein

HEISSE BEGEGNUNGEN: FISCH AUF DEM GRILL

Die Zeiten vom einfachen Dreibeingrill mit einer Lage Würstchen darauf sind vorbei. Ob Holzkohle-, Gas- oder Elektrogrill: Fisch und Meeresfrüchte erobern den Rost. Auf den Grill kann eigentlich fast alles, was aus den Meeren, Flüssen und Seen kommt. Achten Sie beim Grillen von Fisch über Holzkohle auf einen vorsichtigen Umgang mit der Hitze, sie darf nicht zu hoch sein. Lieber etwas weniger Kohle verwenden und den Fisch nicht zu dicht an die Glut bringen.

Die Faustregel lautet: je dicker der Fisch, desto größer der Abstand zur Glut. So vermeiden Sie, dass der Fisch außen verbrennt, innen aber noch roh ist. Sanfte Hitze gart schonender und gleichmäßiger, was besonders bei der zarten Fleischstruktur von Fisch extrem wichtig ist. Besonders saftig bleibt Fisch, wenn er komplett in Grillfolie oder z. B. in ein Bananenblatt gewickelt und dann gegrillt wird. Positiver Nebeneffekt bei dieser Methode: Kräuter und Gewürze, die

mit in die Folie gegeben werden, aromatisieren den Fisch besonders kräftig. Eine köstliche Alternative zum ganzen Fisch oder zum Fischfilet am Stück sind Spieße, die Sie nach Lust und Laune zusammenstellen können. Die Fischstücke sollten vor dem Grillen ca. 1,5 Stunden in einer Marinade eingelegt werden, um sie zu würzen.

Grillspieß vom Barsch

Für die Marinade klein gehackte grüne und rote Paprikastückchen, Knoblauch, etwas Dill, Petersilie und einen Spritzer Zitronensaft mit Olivenöl mischen. Die Fischstücke ca. 1,5 Stunden in der Marinade im Kühlschrank ruhen lassen.

Die marinierten Stücke im Wechsel mit Paprika und Zucchini auf Spieße stecken. An den Enden als Abschluss je ein Stück Gurke aufspießen. Mit Olivenöl bepinseln, salzen, pfeffern und mit Paprikapulver bestreuen.



Dorade Royal „in der Klemme“

- Dorade (ausgenommen)
- Dill
- Basilikum
- Thymian
- Minze
- Petersilie
- Meersalz
- Olivenöl
- Unbehandelte Zitronen
- Knoblauchzehen

Dorade Royal „in der Klemme“

Den Grill auf 220 °C vorheizen. Die Dorade von der Schwanzflosse bis zum Kopf auf beiden Seiten aufschneiden, vorsichtig aufklappen und die Gräten ziehen, das Filet dabei jedoch am Kopf belassen. Mit einem sehr scharfen Filetmesser die Bauchhöhlen der Fische parieren. Die Doradenfilets innen mit Salz und Olivenöl würzen. Kräuter, Zitronen- und Knoblauchscheiben zwischen die Filets schieben. Den Fisch in die Grillklemmen einspannen, von außen ebenfalls mit Olivenöl bepinseln und 8–10 Minuten bei einer Kerntemperatur von ca. 50 °C indirekt grillen.

Tipp:

Das Wenden ganzer Fische oder der zarten Fischfilets gestaltet sich beim Grillen oft schwierig, da das Fleisch leicht kleben bleibt und dann zerfällt. Draht-Grillhilfen sind hier sehr nützlich. Für Grillspieße verwenden Sie am besten flache oder zwei runde Holzspieße, dann kann das Grillgut beim Wenden nicht verdrehen.



Hot Boards

Diese Holzbretter zum Grillen sind meist aus australischen Eukalyptusbäumen gefertigt. Nicht nur „Down Under“ ist diese Zubereitungsmethode mittlerweile weit verbreitet. Das Hot Board muss vor Gebrauch ca. 3 Stunden in kaltes Wasser gelegt werden. Das ist wichtig für die gewünschte Raumentwicklung und damit das Holz sich nicht verbiegt oder splittert. Dann wird das Hot Board auf eine vorgeheizte Grill- oder Teppanyakiplatte gesetzt. Bei dem hier abgebildeten Rezept haben wir für eine schonende Zubereitung zunächst einige Zucchini-scheiben auf das

Hot Board gelegt, dazu einige Kräuterstiele und darauf den Fisch. Das Gargut wird dann mit einem Topf oder einem geschlossenen Deckel abgedeckt und gegart. Nach einigen Minuten entsteht Rauch, der dem Fisch zusätzlich ein tolles Aroma verleiht. Nach etwa 20 Minuten ist das Gericht fertig. Alternativ kann man die Hot Boards auch im nicht vorgeheizten Ofen stark erhitzen. Am Tisch kann dann das in dünne Scheiben oder Streifen geschnittene Gargut mit Hilfe der Restwärme garen. Übrigens kann man die Hot Boards je nach Verkohlungs-zustand zwei- bis dreimal verwenden.

SAFTIG GEBACKEN IN EINER KRUSTE AUS SALZ

Das Backen in einer Salzkruste eignet sich vor allem für ganze, fleischige und große Fische. Der Klassiker ist sicher der Wolfsbarsch, aber auch Doraden, Seewolf, Lachs, Zander und Forelle lassen sich auf diese Art wunderbar zubereiten. Das Ergebnis ist in jedem Fall ein zarter, saftiger Fisch, der von einem feinen Salzgeschmack durchzogen ist. Unbedingt ausprobieren!

Fisch in Salzkruste

1 ganzer Fisch
(Wolfsbarsch,
Dorade, Zander,
Lachs, Forelle)
Rosmarin, Thymian
Petersilie
Knoblauchzehen
3 kg grobes
Meersalz
3 Eiweiß
Etwas Wasser

Backofen auf 200 °C vorheizen.

Den ausgenommenen Fisch gründlich waschen und trocken tupfen. Kräuter waschen und trocknen. Knoblauchzehen mit einem Messer andrücken, nicht schälen.

Den Fisch in der Bauchhöhle salzen und pfeffern, dann die Kräuter und den Knoblauch in die Bauchhöhle füllen.

Für die Salzkruste das Meersalz mit Eiweiß und evtl. etwas Wasser vermischen und ca. 3 Minuten rühren, bis ein glatter Teig entsteht.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Knapp die Hälfte der Salzmasse der Form und Größe des Fisches entsprechend verteilen. Den gefüllten Fisch auf das Salzbett legen, die restliche Salzmasse auf dem Fisch verteilen, sodass er gleichmäßig bedeckt ist.

Im vorgeheizten Backofen ca. 35 Minuten garen.

Die Salzkruste vorsichtig öffnen. Den Fisch filetieren und ohne Haut servieren. Darauf achten, dass das Fischfleisch nicht mit der abgeschlagenen Salzkruste in Berührung kommt!

Als Beilage eignen sich kleine Kartoffeln, die Sie in der Schale im Salzbett mitgaren können.

Tipp

Zur Herstellung einer Salzkruste verwenden Sie entweder grobkörniges, unraffiniertes Meersalz oder herkömmliches Steinsalz.



MARINIEREN UND BEIZEN

Marinieren oder Beizen kann man Fisch wie auch Fleisch mit Kräuter- und Gewürzmischungen in sauren Flüssigkeiten wie Essig, Zitronensaft, Wein oder Buttermilch. Die Säure stoppt die Bakterienvermehrung, zersetzt das Bindegewebe und die Eiweiße und gart so den Fisch. Man spricht von einer Denaturierung, also von einer strukturellen Veränderung der Moleküle.

Wie wird Graved Lachs zubereitet?

Um Lachs zu konservieren, entwickelte man in Skandinavien ein Verfahren, das wir als Graved Lachs kennen. Der Fisch wird durch Einsalzen und Wasserentzug haltbar gemacht. Das geht recht einfach. Man reibt ein nicht gehäutetes Lachsfilet mit Salz, Zucker, Dill, Pfeffer und weiteren Aromaten nach Belieben ein. Aquavit, Wodka oder auch Cognac, Zitrusfrüchte und weitere Gewürze wie Basilikum passen ebenfalls sehr gut. Den eingeriebenen Fisch in Klarsichtfolie wickeln, mit der Haut nach unten in eine Form geben und die gewürzte Seite beschweren, was die Entwässerung unterstützt. So wird der Lachs mindestens 48 Stunden im Kühlschrank gelagert und dabei mehrmals gewendet. Je länger man den Fisch lagert und je mehr Salz verwendet wird, desto mehr Wasser wird entzogen und desto haltbarer wird der Fisch.

Lachsbeize

Rezept für 1 kg Lachsmittelstück

- 1 EL Zucker
- 4 EL Fleur de Sel
- 2 TL schwarzer Pfeffer, grob zerstoßen
- 3 EL weißer Balsamico
- 4 EL milder Senf
- 1 EL Zitronensaft
- 2 Bd. Dill
- 2 cl Aquavit

Achten Sie darauf, dass der roh zu verzehrende Fisch als Schutz vor möglichen lebenden Parasiten vor der Zubereitung einmal für 24 Stunden tiefgefroren war.

Saibling, roh mariniert

- 1 frischer Saibling, ca. 800 g
- Sehr gutes Olivenöl
- Fleur de Sel
- Saft von 1 Limette
- 1 Orange
- 1 Fenchel
- Einige Korianderblätter



Den Saibling filetieren, die Gräten entfernen und in feine Tranchen schneiden. Danach mit Olivenöl, Salz und dem Limettensaft einreiben und mit Orangenfilets und fein geschnittenem Fenchel garnieren. Korianderblätter bringen noch mehr Frische. Ein ideales und leichtes Gericht für heiße Tage.

Ceviche

Eine ursprünglich aus Peru stammende Art, Fisch zu beizen. Sie wurde von den Frauen der Fischer entwickelt, um die Fänge ihrer Männer direkt vor Ort als eine Art Streetfood anzubieten. Dazu wird Fisch oder Seafood in mundgerechte Stücke geschnitten und mit „Tigermilch“ mariniert.

Tigermilch

- 3 Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 50 g Ingwer
- 1,5 Bd. Koriander
- 3 Staudensellerieestangen
- 1 EL Honig
- 10 Limetten
- Salz
- Pfeffer

Zwiebeln und Knoblauch schälen und mit Ingwer, Korianderstielen, Staudensellerie, Honig, Limettensaft, Salz und Pfeffer fein mixen. Durch ein Spitzsieb abtropfen lassen und den entstandenen Sud auffangen. Die Fischfilets in der Tigermilch für einige Minuten ziehen lassen.



SUSHI

Ursprünglich war Sushi eine Methode, um Fisch zu konservieren, heute ist es auch in unseren Breiten längst als leckerer Snack bekannt. Da gerade roher Fisch ein sehr sensibles Lebensmittel ist, sollte Sushi aus Sicherheitsgründen nur aus tiefgefrorenem Fisch hergestellt werden.

Der Begriff Sushi leitet sich von dem japanischen Wort Sui ab, was so viel wie sauer oder säuerlich bedeutet. Das führt uns zum gesäuerten Reis, der zu Bällchen oder Rollen geformt immer der Hauptbestandteil eines Sushigerichts ist. Weitere Bestandteile sind in der Hauptsache roher Fisch und Algen, aber auch Gemüse oder Ei, Garnelen und Tintenfisch. Die heute angebotenen Sushigerichte haben nichts mehr mit dem Ursprung dieser Spezialität zu tun. Denn Sushi war früher eine Konservierungsmethode für Fisch und ist vermutlich in China entwickelt worden. Der Fisch wurde gesalzen, in gekochtem Reis eingewickelt und mit einem Stein beschwert in Erdlöcher gelegt, wo der Fisch fermentierte und der Reis säuerte. Beides wurde so haltbar, dass man den Fisch noch nach Monaten essen konnte. Während man in China den Reis nicht mitaß, verzehrten die Japaner, die mittlerweile diese Konservierungsmethode importiert hatten, beides. Ende des 18. Jahrhunderts tauchte dann in der Stadt Edo, dem heutigen Tokio, das erste „moderne“ Sushigericht mit frischem rohen Fisch auf (Sashimi = roher Fisch). Dieser war damals sehr teuer. Um den Reis zu säuern, setzte man nun Essig ein. Sushi ließ sich so nicht nur feiner, sondern auch schneller und einfacher zubereiten.



Nori-Maki (Sushiröllchen)

4 Noriblätter (getrocknete, geröstete Seetangblätter)
 400 g vorbereiteter Sushireis
 1 geschälte Karotte
 1/4 Salatgurke (geschält und entkernt)
 125 g frische(r), rohe(r) Thunfisch, Lachs, Jakobsmuscheln, Garnelen o. Ä.
 1/2 Avocado (geschält und entkernt)
 50 g Mayonnaise (wenn möglich selbst gemacht)
 1 Msp. Wasabipaste (japanischer Meerrettich)
 Sojasauce
 Eingelegter Ingwer
 Wasabipaste

Das Gemüse, die Avocado und den Fisch in dünne Längsstreifen (Julienne) schneiden. Den geschnittenen Fisch bis zur Verwendung wieder kalt stellen. Die Mayonnaise mit einer Messerspitze Wasabipaste mischen und bei Bedarf mit Salz nachwürzen. Ein Noriblatt auf eine dafür vorgesehene Bambusmatte (Makisu) oder auf ein Handtuch legen und mit einem Stück Klarsichtfolie bedecken. Mit feuchten Fingerspitzen das Algenblatt zuerst sehr sparsam mit ein wenig Wasser (Pinself), dann mit einer dünnen Schicht Sushireis einstreichen. An dem gegenüberliegenden Rand einen Streifen des Noriblattes freilassen. 3 cm vom Rand der Ihnen zugewandten Querseite des Noriblattes mit einem Teelöffel eine Schicht der Wasabi-Mayonnaise von links nach rechts streichen. Diesem Streifen folgend vorsichtig Gemüse, Avocado und Fisch auflegen. Sie sollten von allem nur eine relativ geringe Menge verwenden, damit der Anschnitt der Sushirolle beim Servieren gut aussieht. Mit Hilfe der Bambusmatte oder der Klarsichtfolie rollen Sie das Sushi nun von der Ihnen zugewandten Seite auf. Den reisfreien Endstreifen des Noriblattes mit etwas Wasser befeuchten und die Rolle mit sanftem Druck schließen. Achten Sie darauf, das Noriblatt fest einzurollen, damit das Sushi genug Halt hat. Die Maki-Rolle mit einem sehr scharfen Messer in ca. 2 cm breite Scheiben schneiden und mit Sojasauce, eingelegtem Ingwer, Wasabipaste – und einem Glas Sake servieren.



Herausgeber:
Fisch-Informationszentrum (FIZ) e. V.
vertreten durch Dr. Matthias Keller
Große Elbstraße 133
D-22767 Hamburg
Tel.: +49 (0)40 – 389 25 97
Fax: +49 (0)40 – 389 85 54
E-Mail: info@fischinfo.de
www.fischinfo.de

Konzept/Gestaltung/Produktion:
PORT CULINAIRE GmbH
Hoher Wald 25
D-51519 Odenthal
Tel.: +49 (0)2202 – 23 87 587
E-Mail: info@port-culinaire.de
www.port-culinaire.de

Texte: Dr. Kristina Barz, Dr. Matthias Keller, Sandra Kess,
Martina Raguse, Thomas Ruhl, Dr. Fabian Schäfer, Claus Ubl

Fotos: Thomas Ruhl und folgende Archivfotos:
Seite 1, 3 – Janne-Kristin und Iris: „Nodosa“ Shipyard,
Marin, Spanien
Seite 3 – Mark: Dr. Uwe Richter
Seite 17 – Garnelen-Aquakultur: „Deutsche See“
Fischmanufaktur
Seite 43 – Acipenser gueldenstaedtii: Fischzucht
Rhönforelle GmbH & Co. KG (Wolfgang Zebisch)
Seite 62–63 – TK-Fischproduktion: Rillke und Sandelmann
Fotografie, Bremerhaven
Seite 63 – Fischgerichte: Frosta AG, Bremerhaven
Seite 66 – Kaviarprodukte: Altonaer Kaviar Import Haus,
Gustav Rüscher GmbH & Co. KG
Seite 95 – Sushivielfalt: Sushi Factory/Pretty Good Systems
GmbH

1.–5. Auflage: 730.000 (2007–2015)
6., überarbeitete Auflage: 100.000 (2020)

ISSN 1438-5376
ISBN 978-3-9818205-5-3

Diese Broschüre einschließlich aller ihrer Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der privaten Eigennutzung ist ohne Zustimmung vom Fisch-Informationszentrum e. V. nicht erlaubt. Das gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung oder die Einspeisung ins Internet oder die Erstellung von elektronischen Medien wie CD-ROM und Video.

Alle in dieser Publikation enthaltenen Angaben, Rezepte etc. wurden von den Autoren nach bestem Wissen erstellt und von ihnen und dem Fisch-Informationszentrum e. V. mit größtmöglicher Sorgfalt überprüft. Gleichwohl sind – wie wir im Sinne des Produkthaftungsrechts betonen müssen – inhaltliche Fehler nicht vollständig auszuschließen. Daher erfolgen die Angaben etc. ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie des Fisch-Informationszentrums e. V. und der Autoren. Es kann daher keinerlei Verantwortung und Haftung für etwaige inhaltliche Unstimmigkeiten übernommen werden.

Gefördert durch



EUROPÄISCHE UNION

Diese Broschüre wurde durch Zuwendung aus Mitteln des Europäischen Meeres- und Fischereifonds (EMFF) finanziert.



Niedersachsen

Wir danken dem Land Niedersachsen für die Bereitstellung der EU-Kofinanzierungsmittel.



Eine Broschüre des Fisch-Informationszentrums.

Fisch-Informationszentrum e. V.
Große Elbstraße 133
22767 Hamburg
Tel.: 040/389 25 97
Fax: 040/389 85 54
E-Mail: info@fischinfo.de
www.fischinfo.de

ISSN 1438-5376
ISBN 978-3-9818205-5-3

