

Welchen Fisch kann ich noch essen?

Auf den Tisch kommt heute ein Fisch – bloß welcher? Die Artenvielfalt ist bedroht, die Meere sind überfischt. Darf man da überhaupt noch zugreifen? Wir haben drei Experten gefragt

Unsere Fisch-Experten:

Steffen Henssler

Er setzt sich als „Meeresanwalt“ beim World Wide Fund of Nature (WWF) für korrekten Fischkauf ein. Aktuell ist er auf Tour mit seiner Live-Kochshow „Meerjungfrauen kocht man nicht“.



Dagmar v. Cramm

Die ARD-Buffet-Expertin gibt in ihrem „Das grüne nicht nur vegetarische Kochbuch“* viele Tipps, wie man seine persönliche Öko-Bilanz verbessern kann, z. B. mit Fischen aus regionaler Zucht.



Thilo Maack

Der Meeresbiologe und Fisch-Experte der Umweltschutzorganisation Greenpeace reist um die ganze Welt, um sich für die Rettung der Meere und eine faire Fischereipolitik einzusetzen.



Welche Fische kommen in Ihren beiden Restaurants nicht mehr auf die Speisekarte?

Steffen Henssler: Ich halte mich an den Einkaufsratgeber vom WWF und verzichte zum Beispiel konsequent auf roten Thunfisch, Seeteufel und Seesunge. Die Fische, die wir anbieten, stammen mittlerweile zu fast 70 Prozent aus biozertifizierten Aquakulturen.

Wo soll der Verbraucher kaufen? Beim Fischhändler oder im Supermarkt?

Ein guter Fischhändler auf dem Markt kann genau sagen, woher sein Fisch kommt und wie er gefangen wurde. Kann er das nicht, dann würde ich dort nicht kaufen. Im Zweifel ist es dann immer besser im Supermarkt tiefgekühlten Fisch mit den entsprechenden Prüfsiegeln zu kaufen.

Sie sind Sushi-Fan. Ohne schlechtes Gewissen?

Absolut! Ich esse natürlich aus Prinzip kein Sushi mit bedrohten Fischarten, wie Thunfisch. Aber es gibt ja unzählige andere Möglichkeiten, Sushi zuzubereiten, zum Beispiel mit Hühnchen, Rind oder Ente oder vegetarisch mit Gemüse und Tofu.

Was halten Sie von dem Garnelen-Imitat Surimi?

Ich schreie da nicht sofort auf. Es ist halt kein frischer Fisch, sondern ein Fertigprodukt aus zermahlenem Fisch, meistens Filetüberresten. Insofern kann man das essen, wenn es schmeckt. Das muss jeder für sich entscheiden.

Sind Fischstäbchen so schlecht wie ihr Ruf?

Über verarbeitete Fischreste und Gräten braucht man sich nicht mehr sorgen. Für die Stäbchen wird heute extra Fisch gefangen. Wichtig natürlich, auch hier auf ein Prüfsiegel zu achten. Ich mache Fischstäbchen aber grundsätzlich selbst, schmeckt mir persönlich einfach besser.

Muss man überhaupt Fisch essen? Und wenn ja, wie oft?

Dagmar von Cramm: Fisch ist sehr gesund. Er enthält viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die Herz-Kreislauferkrankungen vorbeugen und das Gehirn fit halten. 1-2 Fischmahlzeiten pro Woche statt Fleisch wären perfekt. Nur ganz ehrlich: Dafür reichen die Fischgründe und Seefarmen kaum aus. Ome-

Welchen Fisch empfehlen Sie?

Dagmar von Cramm: Am besten ist Seefisch, weil er jodreich ist. Von dem Spurenelement bekommen wir meistens zu wenig. Super und ökologisch korrekt sind zum Beispiel Hering, Makrele, Sardellen oder Sardinen. Auch Wels, Forelle und Karpfen aus Teichwirtschaft sind ökologisch o.k.

ga-3-Fettsäuren sollte man deshalb auch durch pflanzliche Lebensmittel, wie Raps- und Leinöl oder Nüsse aufnehmen.

Ist Räucherfisch ungesünder als frischer Fisch?

Ja, denn auch bei schonendem Verfahren gibt es leichte Veränderungen und oft auch ungesunde Rückstände. Zudem ist Räucherfisch immer relativ stark gesalzen, um die Haltbarkeit zu erhöhen. Aber man isst diese Produkte ja nur in kleineren Mengen, deshalb ist ein wenig Räucherfisch ab und zu völlig in Ordnung.

Ist Seefisch mit Schwermetallen belastet?

Die Belastung mit Methylquecksilber und Dioxinen ist rückläufig. Auch bessere Kontrollen schützen die Verbraucher. Auffällige



Wels mit Paprikasoße

Zutaten für 4 Personen: 400 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 3 rote Paprikaschoten, 1 EL Kürbiskernöl, 2 EL Kürbiskerne, 3 EL edelsüßes Paprikapulver, 100 ml Apfelsaft, Salz, Pfeffer, 1 TL Chiliflocken (Pul Biber), 600 g Welsfilet, 2 EL Rapsöl, 1 Bund Petersilie, 200 g Schmand

1 Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in Streifen schneiden. Beides mit Kürbiskernöl und Kürbiskernen in einem großen Topf erhitzen. 1 EL Paprikapulver dazugeben und kurz mitgaren. Mit Apfelsaft und 400 ml Wasser ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Chili würzen und bei niedriger Hitze 20 Minuten schmoren lassen.

2 Inzwischen Welsfilet in große Stücke schneiden, leicht mit Salz und Pfeffer würzen und in 2 EL Paprikapulver wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Wels 3-5 Minuten von allen Seiten scharf anbraten. Petersilie waschen, trockenschütteln, fein hacken und mit dem Schmand unter die Paprikasoße rühren. Die Fischstücke dazugeben und zugedeckt bei kleiner Hitze in ca. 5 Minuten gar ziehen lassen. Dazu passen Nudeln.

len, ist für den Verbraucher aber leider auch keine Alternative, da beim Fang enorme Mengen Beifänge anfallen. Solange keine schonenderen Fangmethoden benutzt werden, sind Nordseekrabben aus unserer Sicht nicht empfehlenswert.

Ist es besser, Fisch vor Ort selber zu fangen?

Oft sind regional gefangene Fischarten die bessere Wahl. Allerdings gibt es dafür keinen Freifahrtschein. Der europäische Aal ist zum Beispiel zu 99 Prozent überfischt und sollte auch aus regionalem Fang nicht mehr verzehrt werden.

Leiden unter dem Thunfischfang immer noch Delfine?

Mittlerweile landen deutlich weniger Delfine als unerwünschter Beifang im Netz. Nichtsdestotrotz sind die Thunfischbestände massiv bedroht, und es gibt einen regelrechten Wettlauf auf die letzten Schwärme.

Ist Fisch mit Bio-Siegel wirklich besser?

Im Fall von ökologischen Aquakulturen weiß man, dass Futter- und Sozialstandards eingehalten

werden. Es werden nur Fischmehle aus Abfall der Fischverarbeitung eingesetzt, und die Arbeiter auf den lateinamerikanischen Aquakulturfarmen bekommen einen fairen Lohn. Bei der Wildfischerei sind nicht alle Biosiegel empfehlenswert, guten Gewissens kann man noch auf einige Kabeljau und Heringsbestände zugreifen.

Achten Sie auf diese Siegel:



Naturland, Friend of the Sea, MSC oder das EU-Bio-Siegel: Bei diesen Prüfsiegeln können Verbraucher ohne schlechtes Gewissen zugreifen. Eine genaue Übersicht geben Fisch & Meeresfrüchte-Einkaufsführer, die man bei Umweltschutzorganisationen kostenlos telefonisch bestellen kann: Bei Greenpeace unter Tel.: (040) 30 61 80; Beim WWF unter Tel.:(030) 311 77 77 00