

## Welcher Fisch darf auf den Tisch?

Stand

03/2017

Ein regelmäßiger Fischverzehr fördert die Gesundheit, denn Fisch liefert hochwertiges Eiweiß, Jod sowie Omega-3-Fettsäuren. Letztere wirken sich positiv auf die Blutfettwerte aus. Studien zufolge kann dadurch das Risiko für Herzinfarkt und Fettstoffwechselstörungen verringert werden.

Ernährungsgesellschaften wie die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) empfehlen eine bis zwei Fischmahlzeiten pro Woche. Aus gesundheitlicher Sicht ist eine solche Empfehlung zweifelsohne berechtigt. Aus ökologischer Sicht muss sie jedoch differenziert betrachtet werden – denn die Fischerei und die gestiegene Nachfrage nach Fisch verursachen gravierende Umweltprobleme.

### Ökologische Probleme des Fischfangs

Die intensive Fischerei hat in den letzten Jahrzehnten zur Überfischung der Meere geführt. Laut Einschätzung der FAO (Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der UNO) ist fast ein Drittel der weltweiten Fischbestände überfischt, im Mittelmeer sind es sogar 93%. Das bedeutet, dass ständig mehr Fische gefangen werden, als durch natürliche Vermehrung nachwachsen. Zahlreiche Fischarten gelten als stark gefährdet, manche sind sogar vom Aussterben bedroht. Rund 60% der weltweiten Fischbestände gelten als so stark befischt, dass eine weitere Steigerung nicht mehr möglich ist.

Ein weiteres Problem der modernen Fangmethoden ist der unerwünschte Beifang. Neben den kommerziell genutzten Fischarten verfangen sich viele Delphine, Schildkröten, Haie, Wasservögel und Jungfische in den Netzen, welche größtenteils – tot oder schwer verletzt – als Abfall wieder zurück ins Meer geworfen werden. Ökologisch gesehen ist das ein Drama – und eine unglaubliche Verschwendung.

Da die küstennahen Fischbestände dezimiert wurden, wird zunehmend auch in der Tiefsee gefischt. Bekannte Tiefseearten sind Granatbarsch, Rotbarsch und Heilbutt. Aufgrund der schwierigeren Lebensbedingungen in großer Tiefe wachsen und vermehren sich diese Fischarten nur sehr langsam. Ein überfischter Bestand kann sich daher nicht mehr oder nur sehr langsam wieder erholen. Die eingesetzten Grundschleppnetze zerstören zudem den Meeresboden als Lebensraum.

## **Rückstände: von Quecksilber bis Plastik**

Große Raubfische stehen am Ende der Nahrungskette und reichern Schadstoffe wie Schwermetalle, Dioxin und Pestizide an. Vor allem Thunfisch, Schwertfisch, Kabeljau und Hecht können mit (Methyl-)Quecksilber belastet sein. Schwangeren und stillenden Frauen wird vom Verzehr dieser Fischarten abgeraten. Neuere Untersuchungen zeigen, dass Fische und andere Meerestiere auch Plastikteile und Mikroplastik aufnehmen – weil sie die kleinen Plastikteilchen fälschlicherweise für Nahrung halten oder weil sie Meerestiere fressen, welche bereits mit Plastik belastet sind. Die winzigen Plastikpartikel schädigen die Tiere direkt, indem sie Entzündungen im Darm und Störungen bei der Nahrungsaufnahme hervorrufen, und indirekt, da sie verschiedene Schadstoffe aus der Umwelt an sich binden. Inwiefern der Verzehr belasteter Tiere ein Gesundheitsrisiko für den Menschen darstellt, ist noch zu klären.

## **Aquakulturen sind nicht die Lösung**

Als Lösung für die Überfischung der Meere wird oft die Fischzucht, die so genannte Aquakultur, angepriesen. In den letzten dreißig Jahren ist dieser Sektor stark gewachsen. Lachs, Pangasius, Zander, Garnelen und Muscheln werden in großen Mengen gezüchtet. Die konventionelle Aquakultur ist jedoch mit der Massentierhaltung an Land vergleichbar. Für die Haltung im Meereswasser werden Käfige oder Verschläge aus Netzen verwendet. Die Meerestiere haben zu wenig Platz und sind anfällig für Krankheiten. Neben Masthilfsmitteln werden vorbeugend Arzneimittel eingesetzt. Fisch und Garnelen aus Aquakultur können daher Rückstände von Antibiotika oder Hormonen enthalten. Die Exkremate der Tiere und die Rückstände der Medikamente belasten das umgebende Wasser. Gezüchtete Raubfische wie z. B. Lachse oder Zander benötigen kleinere Fische als Nahrung, folglich werden diese kleineren Fische stärker befishet.

## **Thunfisch: nein danke!**

Thunfisch (italienisch „tonno“) ist der beliebteste Speisefisch der italienischen Küche. Auch für die Zubereitung von japanischem Sushi wird (roher) Thunfisch gern und viel verwendet. Der in Italien verkaufte Thunfisch aus der Konserve stammt überwiegend aus den Meeren bei den Philippinen, Seychellen und Thailand. Mittlerweile sind viele Thunfischbestände stark überfischt und die Arten in ihrem Überleben bedroht. Die übliche Fangtechnik mit Langleinen verursacht große Mengen an unerwünschtem Beifang, bis zu 40%. Der Rote Thun und der Südliche Blauflossenthun gelten als akut gefährdet und sogar vom Aussterben bedroht. Auf diese Arten sollten Verbraucher und Verbraucherinnen komplett verzichten. Thunfisch aus Aquakultur ist keine Alternative, da die jungen Thunfische trotzdem wild gefangen und lediglich – unter großem Aufwand an Futterfisch – gemästet werden. Der Verzehr anderer, weniger stark gefährdeter Thunfischarten (wie Bonito und Gelbflossenthun) ist laut WWF nur dann vertretbar, wenn das Produkt MSC-zertifiziert ist oder mittels Angelruten gefangen wurde.

## **Seezunge: lieber nicht!**

Die Seezunge (italienisch „sogliola“) ist ein Plattfisch und gräbt sich gerne im Sand des Meeresbodens ein. Um sie zu fischen, werden schwere Ketten vor die Fangnetze gehängt. Diese scheuchen die Fische auf. Die Schleppnetze gleiten auf Kufen über den Meeresboden und fangen nicht nur die Seezungen,

sondern auch viele andere Meerestiere ein: für ein Kilogramm Seezunge werden bis zu sechs Kilogramm Beifang zurückgeworfen. Die Seezunge wächst nur langsam und pflanzt sich erst im Alter von drei bis fünf Jahren fort – dies macht die Art anfällig für Überfischung. Sowohl der WWF als auch Greenpeace raten, auf Seezunge aus Wildfang zu verzichten, nur Seezungen aus Zuchtanlagen können empfohlen werden.

### **Garnelen - (k)eine Delikatesse**

Garnelen und Shrimps werden in küstennahen Aquakulturen rund um den Äquator gezüchtet. Für den Bau der Zuchtanlagen werden in Südostasien die ökologisch wertvollen Mangrovenwälder abgeholzt. Exkrememente und die Rückstände von Antibiotika und Hormonen gelangen meist ungeklärt in die offene See. Um ein Kilogramm Garnelenfleisch zu produzieren, werden drei bis vier Kilogramm Fischmehl benötigt – Fisch, der direkt gegessen der menschlichen Ernährung dienen könnte.

### **Nachhaltig erzeugter Fisch: ja bitte!**

Lokal verfügbare Fische (z. B. Forelle, Saibling) bieten eine Alternative zu den überfischten Meeresfischen.

In Bio-Fachgeschäften sind zertifizierte Bio-Fische erhältlich. Diese werden nach den Richtlinien von Bio-Verbänden wie Naturland in ökologischen Aquakulturen gezüchtet. Das Naturland-Zeichen tragen auch Produkte aus nachhaltiger Fischerei gemäß der Naturland-Wildfisch-Richtlinien.



Das blaue MSC-Siegel (MSC = Marine Stewardship Council) kennzeichnet Produkte aus kontrollierter, umweltverträglicher und nachhaltiger Fischerei. Das MSC-Zeichen tragen Fische aus Beständen, die nicht überfischt sind und durch deren Fang das Ökosystem nicht geschädigt wird. Mittlerweile sind weltweit über 200 Fischereiunternehmen MSC-zertifiziert, rund 9% der weltweiten Fangmenge an Fisch und Meeresfrüchten sind MSC-zertifiziert. Eine Übersicht über die erhältlichen Produkte ist unter folgendem Link verfügbar: <https://www.msc.org/wo-kaufen/produktsuche>.

Entscheidungshilfe: Fischratgeber und der Blick aufs Etikett

Eine Orientierungshilfe beim Fischkauf bieten die Fischratgeber von Greenpeace und WWF:

<http://www.greenpeace.org/austria/de/multimedia/Publikationen/ratgeber/fisch-ratgeber/>  
[www.greenpeace.org/](http://www.greenpeace.org/) [www.wwf.at/fischfuehrer/](http://www.wwf.at/fischfuehrer/)

Seit 13. Dezember 2014 sind gemäß der Verordnung (EU) Nr. 1379/2013 zudem die folgenden Angaben für Erzeugnisse der Fischerei und der Aquakultur verpflichtend:

- die Handelsbezeichnung (Namen der Fischart);
- der wissenschaftliche (lateinische) Namen;
- die Produktionsmethode: „gefangen“ bzw. „aus Binnenfischerei“ bzw. „in Aquakultur gewonnen“;
- das geografische Gebiet, in dem das Erzeugnis gefangen oder gezüchtet wurde (das Fischereigebiet bzw. für Binnenfischerei das Gewässer und das Land; für Aquakultur das Land

der Aufzucht);

- bei Erzeugnissen aus Meeres- und Binnenfischerei die Fangmethode unter Angabe der verwendeten Gerätekategorie (Wadennetze, Schleppnetze, Kiemennetze und vergleichbare Netze, Umschließungsnetze und Hebenetze, Haken und Langleinen, Dredgen, Reusen und Fallen);
- der Auftauhinweis („aufgetaut“), falls zutreffend;
- bei vorverpackter Ware das Mindesthaltbarkeitsdatum.
- Bei vorverpackter Ware sind die Angaben auf dem Etikett zu finden. Bei lose verkaufter, frischer Ware sind die Informationen auf Plakaten oder Tafeln anzugeben. Aufgeklärte Verbraucher und Verbraucherinnen haben so die Möglichkeit, ganz bewusst Fisch aus nachhaltiger Fischerei auszuwählen.

### **Nüsse und Ölsaaten: eine gute Ergänzung**

Angesichts der problematischen Situationen vieler Fischbestände ist es ratsam, die wertvollen Omega-3-Fettsäuren nicht ausschließlich über Fisch aufzunehmen. Gute Nahrungsquellen sind Nüsse und Ölsaaten sowie deren Öle, allen voran Leinöl. Auch in Rapsöl, Walnüssen, Soja, Algen und grünem Gemüse wie Wirsingkohl, Spinat und Kohlsprossen sind die Omega-3-Fettsäuren enthalten. Sie sind eine gute Ergänzung zum nachhaltigen Fischkonsum. Die langkettigen ungesättigten Fettsäuren EPA und DHA sind jedoch vorrangig in fettreichen Seefischen zu finden.