

07.06.2023 – 08:40 Uhr

## Internationaler Tag des Meeres: Blaue Lebensmittel das neue Superfood der Weltbevölkerung?



Berlin (ots) -

Rund 8,1 Milliarden Menschen leben aktuell auf der Erde. Bis zum Jahr 2050 werden es wohl um die 10 Milliarden sein. Der Frage, wie unser Planet all diese Menschen ernähren kann, müssen wir uns stellen, denn die Nahrungsproduktion an Land stößt an ihre räumlichen und ökologischen Grenzen. Wir müssen umdenken, wenn es um das Thema Ernährung der Weltbevölkerung geht. Die Vereinten Nationen fordern, die Meere stärker in den Fokus zu nehmen. Es geht um Blaue Lebensmittel, die zum Superfood der Menschheit taugen könnten.

### 1. Es gibt Tausende essbarer Alternativen aus Meer und Süßwasser

Weltweit gibt es mehr als 2.000 wild gefangene und weitere 600 in Aquakultur gezüchtete Fisch- und Meeresfrüchte-Arten für den menschlichen Verzehr. In Deutschland sind wir allerdings noch wenig flexibel, wenn es um Blaue Lebensmittel geht: Drei Viertel des bundesweiten Fischkonsums entfallen auf nur sechs verschiedene Arten - allen voran auf Lachs, Alaska-Seelachs und Thunfisch.

### 2. "Super-Seafood" steckt voller Nährstoffe

Fisch und Meeresfrüchte enthalten besonders viele essentielle Nährstoffe, wie etwa Omega-3-Fettsäuren, Eisen oder Vitamin A und B12. 100 Gramm Wildlachs oder Hering können uns mehr essentielle Nährstoffe liefern als dieselbe Menge an Nüssen, Samen, Getreide, Fleisch oder Blattgemüse.

### 3. Wildfisch kann ökologisch punkten

Der Fang von Wildfisch hat viele ökologische Vorteile gegenüber den meisten anderen Formen der Lebensmittelproduktion: Kein Landverbrauch, keine Abholzung von Regen- oder Mangrovenwäldern, kein Wasserverbrauch, kein Bedarf an Futtermitteln, kein Einsatz von Pestiziden, industriellen Düngemitteln oder Antibiotika.

### 4. Der Verzehr von Fisch anstelle von Fleisch kann zur Verringerung der CO2-Emissionen beitragen

Der CO2-Fußabdruck von Wildfisch ist zehn Mal geringer als der von rotem Fleisch und auch deutlich geringer als der von Käse oder Huhn. Manche Fische und Meeresfrüchte, wie zum Beispiel der Hering, die Makrele oder die Sprotte, haben sogar einen geringeren CO2-Fußabdruck als Reis und Mais und gehören gleichzeitig zu den nahrhaftesten unter den Fischen.

### 5. Fisch ist mehr als ein Nahrungsmittel: Millionen von Menschen leben vom Fischfang

600 Millionen Menschen verdienen ihren Lebensunterhalt mit Fisch. Mehr als die Hälfte der Beschäftigten im Fischereisektor sind Frauen. In vielen Küstengemeinden rund um den Globus hat die Fischerei eine tiefe soziale, ökonomische und kulturelle Verankerung.

#### **6. Fisch ist das weltweit meist-gehandelte Lebensmittel**

Fisch und Meeresfrüchte sind für viele Volkswirtschaften ein wichtiger Faktor. Der jährliche Wert des internationalen Fisch- und Meeresfrüchte-Handels beläuft sich derzeit auf 151 Milliarden US-Dollar - das ist mehr als das Fünffache des Handelswerts von Kaffee und rund 30 Milliarden US-Dollar mehr als der Handelswert von Zucker.

#### **7. Fisch ist Teil des kulturellen Erbes vieler Menschen**

Christen essen traditionell am Karfreitag Fisch, während im Judentum Fisch ein Symbol für Fruchtbarkeit und Glück ist und zum Neujahrsfest gegessen wird. Dem Koran zufolge ist der Fisch ein Symbol für ewiges Leben und Wissen und den Göttern im alten Mesopotamien wurden Fischopfer dargebracht.

Der erste wissenschaftlich belegte Verzehr von Wassertieren durch Menschen liegt übrigens 1,95 Millionen Jahre zurück und wurde in Kenia entdeckt.

#### **8. Wir brauchen Fisch zur Ernährung der 10 Milliarden**

Bis 2050 werden voraussichtlich fast 10 Milliarden Menschen auf der Erde leben. Um die wachsende Weltbevölkerung zu ernähren, brauchen wir auch die Nahrung aus dem Meer! Der weltweite Bedarf an Fisch und Meeresfrüchten wird sich bis 2050 voraussichtlich verdoppeln.

#### **9. Nur wenn wir nachhaltig fischen, können wir mehr fangen**

Laut UN-Welternährungsorganisation (FAO) ist derzeit ein Drittel aller weltweiten Fischbestände überfischt. Ein Ende dieser Überfischung hätte positive Auswirkungen auf die Artenvielfalt im Meer - und würde gleichzeitig auch zu einer Steigerung der jährlichen Fangmengen um 16 Millionen Tonnen führen - genug um den jährlichen Proteinbedarf von zusätzlich 72 Millionen Menschen zu decken. Denn: Nachhaltig befischte Bestände haben höhere Erträge als überfischte Bestände!

#### **10. Ihr Deal mit dem Meer**

Achten Sie beim Fischkauf auf eine nachhaltige Wahl! Denn wenn Sie sich entscheiden, nur nachhaltigen Fisch zu essen, leisten Sie einen Beitrag zum Erhalt gesunder Fischbestände und intakter Meere. Nachhaltigen Wildfisch erkennen Sie am blauen MSC-Siegel.

**Am Donnerstag, dem 8. Juni 2023, begehen die Vereinten Nationen zum 15. Mal den Internationalen Tag des Meeres. Der MSC unterstützt die UNO im Kampf für den Schutz und die nachhaltige Nutzung unserer Ozeane.**

QUELLEN:

#### **1. Es gibt Tausende essbarer Alternativen aus Meer und Süßwasser**

<https://www.nature.com/articles/s41586-023-05737-x>

<https://ots.de/7l33eB>

#### **2. "Super-Seafood" steckt voller Nährstoffe**

<https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1748-9326/ac3954/pdf>

#### **4. Der Verzehr von Fisch anstelle von Fleisch kann zur Verringerung der CO2-Emissionen beitragen**

<https://www.nature.com/articles/s41558-018-0117-x>

<https://www.nature.com/articles/s41586-021-03889-2>

<https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1748-9326/ac3954/pdf>

#### **5. Fisch ist mehr als ein Nahrungsmittel: Millionen von Menschen leben vom Fischfang**

<https://ots.de/eQPKMN>

<https://ots.de/nixgLS>

#### **6. Fisch ist das weltweit meist-gehandelte Lebensmittel**

<https://ots.de/SzgdRx>

<https://ots.de/XggoNV>

<https://oec.world/en/profile/cpf/sugar>

#### **7. Fisch ist Teil des kulturellen Erbes vieler Menschen**

<https://ots.de/0AQwxU>

## 8. Wir brauchen Fisch zur Ernährung der 10 Milliarden

<https://www.nature.com/articles/s41467-021-25516-4>

## 9. Wenn wir nachhaltig fischen, können wir mehr fangen

<https://ots.de/uXv9ju>

Pressekontakt:

Marine Stewardship Council (MSC)

Andrea Harmsen

+49 30 609 8552 10

[andrea.harmsen@msc.org](mailto:andrea.harmsen@msc.org)

### Medieninhalte



*Blaue Lebensmittel: Tintenfisch-Fischer in Südafrika / Weiterer Text über ots und [www.presseportal.de/nr/102624](http://www.presseportal.de/nr/102624) / Die Verwendung dieses Bildes für redaktionelle Zwecke ist unter Beachtung aller mitgeteilten Nutzungsbedingungen zulässig und dann auch honorarfrei. Veröffentlichung ausschließlich mit Bildrechte-Hinweis.*

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100051828/100907779> abgerufen werden.