

23.09.2024 - 09:20 Uhr

## Aktionswochen Check deinen Fisch: Die ultimative Nachhaltigkeits-Checkliste für Ihren Fischeinkauf



Berlin (ots) -

**Neun frische Tipps, worauf Sie beim Fischkauf im Supermarkt oder beim Fischhändler achten sollten, wenn Ihnen die Umwelt am Herzen liegt - und welchen Fisch wir derzeit besonders empfehlen.**

Fisch und Meeresfrüchte sind lecker, gesund und klimafreundlicher als andere tierische Proteine. Doch der Fischkauf kann einem Einiges abverlangen. Welchen Fisch darf man noch essen, und welchen nicht? Welcher der sieben Thunfischarten geht es schlecht und in welchem Fanggebiet? Welcher Zuchtlachs ist von Läusen befallen? Und zählt der Seelachs auch als Lachs? Wann ist ein Grundschleppnetz zerstörerisch und wann ok? Und sind Langleinen und landbasierte Aquakultur eigentlich gut oder nicht?

Pauschale Aussagen zu diesem oder jenem Fisch oder dieser und jener Fang- oder Zuchtmethode sind in der Regel unmöglich. Auch die diversen Fisch-Apps und -Listen sind kompliziert und helfen nur bedingt weiter. Aber bitte nicht verzagen - hier sind ein paar einfache Regeln, die Sie in jedem Fall beachten können, wenn Ihnen die Umwelt und das Meer am Herzen liegen.

### Check deinen Fisch - 7 Tipps für den Fischkauf im Supermarkt

**1. Zertifikat? Gute Tat!** MSC- und ASC-Siegel sind Ihre besten Freunde: Sie bieten eine schnelle Orientierung und garantieren, dass Sie Fisch aus nachhaltiger Quelle kaufen. Das blaue MSC-Siegel steht für umweltverträglich gefangenen Wildfisch, das türkisfarbene ASC-Siegel für Fisch aus verantwortungsvoller Zucht. Mit ihrer Entscheidung für zertifizierten Fisch unterstützen sie nachhaltige Fischer und Züchter und tragen aktiv zu einem verantwortungsvollen Umgang mit Meer und Umwelt bei. Das Signal, das Sie damit an Handel und Hersteller senden, setzt einen positiven Kreislauf in Gang.

**2. Mehr Vielfalt auf den Teller.** Fischarten wie Thunfisch oder Lachs sind extrem populär, in Deutschland und in vielen anderen Ländern. Wenn sich jedoch alle Welt auf einen "Lieblingsfisch" festlegt, droht dessen Überfischung oder - im Fall von Zuchtfisch - eine Überproduktion, unter der Naturräume wie Mangroven oder Fjorde leiden. Essen Sie daher lieber auch mal Fisch und Meeresfrüchte abseits vom Mainstream. Die Bandbreite des Angebots ist riesig - auch die aus nachhaltigem Fang oder verantwortungsvoller Aquakultur! Vermeiden Sie bei aller Vielfalt aber unbedingt gefährdete Arten, wie zum Beispiel den Aal.

**3. Fair Play auch beim Fisch.** Fair produzierte Fischprodukte unterstützen gute Arbeitsbedingungen. Einige MSC-zertifizierte Wildfischprodukte tragen auch das FairTrade Logo, bei Zuchtfisch garantiert das ASC-Siegel, dass auch soziale Standards, wie z.B. Sicherheit am Arbeitsplatz, eingehalten werden.

**4. Food Waste vermeiden.** Planen Sie Ihren Fischkauf clever und vermeiden Sie es Fisch, oder Teile davon, wegzuerwerfen. Tiefkühlprodukte sind in dieser Hinsicht eine dankbare Wahl, denn sie sind meist gut portionierbar und das, was nicht sofort

gegessen wird, kann aufbewahrt werden. Achten Sie auf Mindesthaltbarkeitsdatum und ordnungsgemäße Lagerung. Wenn Sie einen ganzen Fisch kaufen, nutzen Sie die "Abfälle" wie Kopf und Karkassen als Basis für Fischfond oder Fischsuppe. Wer das nicht möchte, kann zu Fischfilets greifen - da wurden die Karkassen oft bereits zu Fischmehl, z.B. für die Fütterung von Zuchtfisch, verarbeitet.

**5. Nachhaltige Verpackung:** Plastik vermeiden, wo es geht! Achten Sie auf umweltfreundliche Verpackungen. Einige Marken sind hier echte Vorreiter.

**6. Fisch als Delikatesse.** In Deutschland sind wir nicht auf Fisch als tägliches Nahrungsmittel angewiesen. Ein bis zweimal Fisch pro Woche liefern uns wertvolle Nährstoffe. Essen Sie darüber hinaus der Gesundheit und der Umwelt zuliebe möglichst viele pflanzliche Lebensmittel und möglichst wenig Fleisch. .

**7. Siegelklarheit.** Neben den Siegeln von MSC und ASC finden sich auf Fischprodukten mittlerweile - wie auf vielen anderen Lebensmitteln - unterschiedlichste weitere Siegel. Manchmal taucht das Bio-Siegel auf - aber lustigerweise nie auf Wildfisch, der sein Leben lang ohne Medikamente oder Futtermittel in freier Natur aufgewachsen ist. Warum das? Ganz einfach: Bio ist eine Haltungsform, und weil Wildfische nicht gehalten werden, können sie auch nie Bio sein. Zuchtfisch hingegen schon. Bei allen Siegeln sollte man genau hinschauen, wer sich dahinter verbirgt. Manchmal sind das nämlich keine unabhängigen und transparenten Zertifizierungsprogramme, sondern die Hersteller, Marken oder Supermärkte selbst.

#### **Check deinen Fisch - 2 Extra Tipps für den Einkauf beim Fischhändler**

*Wer Fisch auf dem Markt oder beim Fischhändler kauft, wird dort häufig keine Umweltsiegel finden, weder für den Wild- noch für den Zuchtfisch. Das macht Aussagen über die Nachhaltigkeit der angebotenen Ware schwer - aber ein paar Dinge können Sie dennoch beachten.*

**8. Blick ins Netz.** Checken Sie bei Wildfisch das Fanggebiet (ist verpflichtend auf dem Eisstecker angegeben) und überprüfen Sie dann im Internet auf der Thünen-Institut-Seite "fischbestaende-online.de", ob der Fisch der Wahl aus einem gesunden, nicht überfischten Bestand kommt.

**9. Regionale Präferenzen:** Bevorzugen Sie Fisch aus Regionen, in denen Fischerei und Fischzucht gut reguliert und kontrolliert werden. Dazu zählen beispielsweise Europa und Nordamerika. Seien Sie vorsichtig bei Fisch aus schlecht regulierten Gebieten mit einem hohen Anteil illegaler Fischerei - etwa die Gewässer um Indonesien, der Atlantik vor Westafrika (FAO 34) oder die westliche Beringsee vor Russland und China (FAO 61). Fisch aus diesen Regionen sollten Sie nur kaufen, wenn er aus zertifizierter Fischerei oder Zucht mit Umweltsiegel kommt - denn das garantiert hohe Umweltstandards, Kontrollen und Rückverfolgbarkeit auch dort, wo politische Regulierung lax ist. Meiden Sie, sofern kein Siegel vorhanden ist, auch Fisch aus Meeresregionen, in denen besonders viele Bestände überfischt sind - wie etwa Ostsee, Mittelmeer (FAO 37) oder Südostpazifik (FAO 87)

#### **Check deinen Fisch - unsere Lieblinge der Saison**

**Hering aus der Nordsee - frisch oder als Matjes .** Den empfehlen wir, weil der Heringsbestand in der Nordsee in einem guten Zustand ist. Und weil Hering ein Schwarmfisch ist, dessen Befischung mit sehr wenig Beifang und einem besonders niedrigen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck einhergeht. Gleichzeitig sind kleine Meeresfische wie der Hering, die Makrele und die Sardine auch noch besonders reich an den gesunden Omega-3-Fettsäuren. Doch Achtung: Verwechseln Sie Nordsee-Hering nicht mit Ostsee-Hering oder nordostatlantischem Hering! Letzterer etwa wird stark überfischt, weil sich die Fangnationen nicht auf nachhaltige Fangquoten einigen können. Da alle drei Heringe dieselbe offizielle Herkunftsbezeichnung tragen (FAO 27), ist ihre Unterscheidung im Supermarkt nur über das MSC-Siegel möglich. Denn das trägt nur noch der Nordsee-Hering - die Heringsfischer in Ostsee und Nordostatlantik haben ihr MSC-Zertifikat wegen Überfischung bzw. zu hoher Fangmengen vor ein paar Jahren verloren. Frischen Hering und Matjes aus der Nordsee gibt es zum Beispiel bei Deutsche See, Edeka oder Lidl.

**Tiefgekühlte Black Tiger "Luna" Zuchtgarnelen aus Bangladesch.** Für uns ein Zungenbrecher: Ganges-Brahmaputra, das größte Flussdelta der Welt. Hier liegen die Sundarbans, die größten Mangrovenwälder der Erde. Garnelenzucht ist hier für 85% der örtlichen Bevölkerung die Lebensgrundlage. Auch die Black Tiger Garnele der Luna-Farmen stammt aus dieser Region. Für deren Zucht haben sich 125 Bangladeschi zusammengeschlossen, um bisherige Farmpraktiken ökologisch nachhaltiger und sozial verträglicher zu machen. Von Trainings über die Analyse und Optimierung der Wasserqualität bis zur Finanzierung der Schulbildung der Kinder der Züchter reicht ihr Verbesserungsprogramm. Tiefgekühlte Black Tiger Garnelen aus den Luna-Farmen gibt es zum Beispiel bei Kaufland.

**Filets vom Nordsee-Seelachs.** Die legen wir Ihnen ans Herz, weil die Nordsee-Seelachs Fischerei schon seit vielen Jahren eng mit wissenschaftlichen Forschungsinstituten zusammenarbeitet, um erfolgreich Beifang zu vermeiden. Auch setzen die Fischer besonders leichte Netze ein, die den Meeresboden weniger berühren als herkömmliche Grundschleppnetze. In Sachen Fangmenge verhalten sich die Nordsee- Seelachs Fischer ebenfalls vorbildlich: Um den Bestand zu schonen, haben sie sogar schonmal auf die höheren Fangquoten verzichtet, die die Politik ihnen eingeräumt hat. Nordsee-Seelachs Filets gibt es frisch beim Fischhändler und als Tiefkühlprodukt in vielen Supermärkten.

**Tiefgekühlte Buntbarsch-Filets aus Natursee-Zuchtbetrieben in Mexiko, Honduras oder Indonesien.** Dieser Buntbarsch ist unter anderem deshalb eine gute Wahl, weil hier eine Null-Abfall-Politik gelebt wird. Das magere, protein- und nährstoffreiche Fleisch macht nur 35 Prozent des Buntbarschs aus - aber verschwenden tun diese Zuchtbetriebe auch vom Rest des Fisches nichts: Aus der Fischhaut werden Pflaster für die Behandlung von Brandwunden hergestellt, aus dem Rest des Fisches Kollagene und Gelatine für Medizin oder Kosmetik. Auch gut zu wissen: Tiefkühl-Filets enthalten genauso viele Nährstoffe wie frischer Fisch - und sind eigentlich auch genauso frisch, wenn man bedenkt, dass auch Fisch, der heute frisch in der Theke liegt, meist gestern noch tiefgefroren war. Das Tiefkühlen hält den Fisch nach dem Fang oder der Zuchtbeckenentnahme länger frisch und tötet mögliche Krankheitserreger ab. TK-Filets vom Buntbarsch gibt es zum Beispiel bei Kaufland.

## Über die Initiative "Check deinen Fisch"

Die 2019 von ASC und MSC gegründete Initiative "Check deinen Fisch" ([www.check-deinen-fisch.org](http://www.check-deinen-fisch.org)) ruft den Menschen jährlich in einer bundesweiten Aktionswoche die Bedeutung eines verantwortungsvollen Umgangs mit der wertvollen Ressource Fisch in Erinnerung. Die diesjährige Aktionswoche findet vom **23. September bis 6. Oktober** bundesweit sowie in Österreich und der Schweiz statt.

Pressekontakt:

Marine Stewardship Council (MSC)

Andrea Harmsen

+49 30 609 8552 10

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

## Medieninhalte



*Eine nachhaltige Wahl beim Fischkauf ist wichtig für die Umwelt und unterstützt nachhaltig arbeitende Fischer und Züchter / 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/100051828/100923267> abgerufen werden.