

# Fisch ist nicht gleich Fisch

Das stets ernährungsbewusste Image von Fisch bröckelt seit Jahren, die Angst um die Erhaltung der Meere und ihrer Bewohner steigt. Dennoch landet er – gerade zu Weihnachten – gerne und häufig auf unseren Tellern. Darf und soll er das denn? VON KATHARINA PEYERL



Pfanne von Le Creuset, [www.lecreuset.de](http://www.lecreuset.de)

Fisch ist hip! Will man fein essen gehen, steht nicht selten Fisch auf dem Speiseplan. Karpfen zu Weihnachten – ein Klassiker. Soll es etwas Gesundes für die Kinder sein? – Wie wäre es mal wieder mit Fisch? Fischgerichte sind gesund und sollten etwa zweimal wöchentlich genossen werden, hieß es noch vor einigen Jahren. Doch nach und nach bekam das positive Image einen fahlen Beigeschmack. Schlagworte wie Überfischung sorgen auch aktuell immer wieder für Verunsicherung. „Aufgrund der steigenden Nachfrage

werden die Meere überfischt und der Fischbestand immer weiter reduziert“, bestätigt Ernährungswissenschaftlerin Mag. Veronika Macek-Strokosch von Eat2day Ernährungsconsulting den Verdacht vieler Konsumentinnen und Konsumenten. Durch unterschiedliche Umweltbelastungen sind viele Bereiche der Weltmeere verschmutzt, sodass Fisch und Meeresfrüchte mit verschiedenen Schadstoffen belastet sein könnten. Aber auch Fische aus Aquakulturen, also kontrolliert gezüchtete, können Rückstände von Antibiotika oder

Hormonen enthalten. Insgesamt werden in der Fischzucht bis zu 300 verschiedene chemische sowie biologische Substanzen eingesetzt.

Der Zugang zu und vor allem der Umgang mit diesen Naturschätzen müssen sich ändern, bestätigt auch der WWF (World Wide Fund for Nature). „Die Fischindustrie muss sich von kurzfristigen Profiten verabschieden und eine nachhaltige Strategie verfolgen, sonst kann sie langfristig nicht mehr ertragreich sein“, sagt WWF-Experte Axel Hein. Der Meeresexperte gibt

## Was tun, wenn ...

... eine Gräte im Hals steckt? Dr. Armin Weiser, Oberarzt in der HNO-Abteilung im Universitätsklinikum Krems, weiß es.

### Tipi: Wie merkt man, dass eine Gräte im Hals steckt und wie kann man diese am leichtesten lösen?

**Dr. Weiser:** Man kann probieren, Brot und Flüssigkeit zu schlucken, um die Gräte zu lösen und in den Magen zu befördern. Wenn Gräten aber einmal richtig feststecken, reicht das nicht aus. Meistens sind sie in den Mandeln oder am Zungengrund lokalisiert. Beim Schluckakt werden sie durch die Kontraktion der Muskulatur und das Pressen in Richtung Speiseröhre in die Schleimhaut und das darunter liegende Gewebe getrieben. Typisch ist ein Fremdkörperempfinden und ein stechender Schmerz beim Schlucken. Oft wird bei der Untersuchung jedoch die Gräte nicht mehr gefunden, da sie schon geschluckt wurde und nur mehr die Schleimhautverletzung die Symptome aufrechterhält. Bei anhaltenden Beschwerden sollte man einen HNO-Facharzt aufsuchen, wo mit Spiegel oder flexiblem Endoskop und einer speziellen Zange die feststeckende Gräte entfernt wird.

### Was sollte man auf keinen Fall tun?

Man sollte keinesfalls versuchen, mit Zangen oder anderen Geräten die Gräte zu entfernen. Die Entfernung vom Zungengrund oder Kehlkopf erfordert sowohl anatomische Kenntnis als auch Routine und kann mitunter auch für den Facharzt eine Herausforderung darstellen!

### Was kann alles passieren, wenn man eine Gräte verschluckt hat?

Insgesamt handelt es sich um kein sehr gefährliches Problem! Kleinere Gräten werden irgendwann doch geschluckt und im Magen durch die Magensäure verdaut. Durch Reizung kann es zu einer Schwellung kommen; beim Atmen gelangt dann nur mehr wenig Luft durch den Kehlkopf in die Lunge. Zu den oben genannten Symptomen kommen dann noch Engegefühl, Globusgefühl – „Ich glaube, es steckt mir ein Knödel im Hals“ –, Atemnot und im Extremfall auch ein pfeifendes Geräusch beim Einatmen hinzu. Es handelt sich hier aber sicher um ein sehr seltenes Phänomen – ich habe das noch nie gesehen! Was auch passieren kann: eine Entzündung um eine feststeckende Gräte. Dies geschieht einerseits durch den Fremdkörper an sich, andererseits durch bakterielle Infektionen an der Schleimhaut. Dann wird eine antibiotische Therapie notwendig.

weitere zu bedenken, dass besonders die Konsumenten einen enormen Einfluss auf die Fischindustrie haben, denn schließlich entscheidet die Nachfrage auch über das Angebot. Käuferinnen und Käufer entscheiden also in weiterer Folge mit, wie sich das Image von Fisch künftig entwickeln wird.

Prinzipiell ist Fisch aber ein sehr gesundes Lebensmittel. „Fisch liefert nicht nur Omega-3-Fettsäuren, sondern auch Jod und wertvolle Vitamine“, streicht Macek-Strokosch seine ernährungsrelevanten Vorteile heraus. Vor allem die Fettsäuren können bei regelmäßiger Aufnahme vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen; insbesondere fettreiche Seefische wie Hering oder heimische Kaltwasserfische wie der Saibling sind hier zu empfehlen. Die darin enthaltenen Fettsäuren können alternativ natürlich auch ohne regelmäßigen Fischverzehr aufgenommen werden. In Gemüse wie Spinat, Kohlsprossen oder Kohlgemüse sind sie ebenfalls in großen Mengen enthalten.

## Nachhaltig aufgetischt

Doch womit trifft man beim Einkauf bedenkenlos die richtige Wahl? „Wählen Sie aus dem mittlerweile wachsenden Angebot von nachhaltig gefangenen oder gezüchteten Fischen“, rät Ernährungsexpertin Macek-Strokosch. „Bevorzugen Sie zertifizierte Produkte wie Biofisch, Alpenlachs oder Meeresfische, die das MSC-Gütesiegel tragen.“ Auch heimische Fische wie Karpfen und Forelle können eine gesunde und umweltbewusste Alternative zu den überfischten Meeresarten sein. Beim Einkauf im Supermarkt sollte auf jeden Fall auf MSC-zertifizierte Produkte zurückgegriffen werden. Dieses Gütesiegel zeigt, welcher Fisch aus einer gut geregelten, umweltverträglichen und nachhaltigen Fischerei stammt. Das Marine Stewardship Council, kurz MSC, ist eine private Organisation, die das blaue Umweltsiegel 1997 entwi-



## Heringstapf

- \* 400 g eingelegtes Heringsfilet
- \* 2 säuerliche Äpfel
- \* 100 g Gewürzgurken
- \* 2 Frühlingszwiebeln
- \* 4 Zweige Dill
- \* 150 g Bio-Sauerrahm
- \* 500 g junge Erdäpfel, zum Beispiel der Sorte Kipfler
- \* 1 TL pannonischer Kümmel, ganz
- \* Pfeffer & Salz

Das Heringsfilet in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Den Apfel vierteln und in feine Scheiben schneiden. Gewürzgurke und Frühlingszwiebel in feine Scheiben schneiden.

Alles in eine Schüssel geben und mit dem Sauerrahm, dem fein geschnittenen Dill und etwas Wasser der Gewürzgurken verrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Erdäpfel gut waschen und mit dem Kümmel in reichlich Salzwasser gar kochen.

Salat und Erdäpfel in Schüsseln geben und servieren.

ckelte. Da mittlerweile bereits rund die Hälfte der Fische und Meeresfrüchte, die auf den Tisch kommen, aus Aquakulturen stammt, initiierte der WWF das ASC-Siegel



## FAKTEN & ZAHLEN

Weltweit gefangener Fisch im Jahr 2013 .....	93 Millionen Tonnen
Beifang pro Jahr .....	38 Millionen Tonnen
Illegaler und unkontrollierter Fischfang pro Jahr (zusätzlich zum registrierten) .....	11 bis 26 Millionen Tonnen
Jahresproduktion von Süßwasserfischen in Österreich .....	3.200 Tonnen
Bedarf an Fischen, Krebs- und Weichtieren in Österreich .....	63.000 Tonnen
Entspricht Pro-Kopf-Verbrauch .....	7,5 kg/Jahr
Davon in Österreich produziert .....	ca. 5 %
Davon Importe .....	ca. 95 %

Quellen: FAO, WWF





### Mag. Veronika Macek-Strokosch

Ernährungswissenschaftlerin &  
Dipl. TCM-Ernährungsberaterin  
Eat2day Ernährungsconsulting,  
[www.eat2day.at](http://www.eat2day.at)

(Aquaculture Stewardship Council), das die Erhaltung der natürlichen Habitate und Ökosysteme, die Verwendung von nachhaltigen Quellen des Fischfutters oder die Einhaltung strenger Bestimmungen für faire Arbeitsbedingungen gewährleistet.

Beim Einkauf auf zertifizierte Ware zu achten, lohnt sich wirklich, denn die FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations) erhob in einer Studie erschreckende Zahlen rund um die Überfischung unserer Meere. Demnach wurden im Jahr 2013 weltweit an die 93 Millionen Tonnen Fisch gefangen. Die tatsächlichen Zahlen, die durch illegale Fischpiraterie entstehen, liegen noch weit darüber. Ein knappes Drittel der Fische wird als unerwünschter Beifang, oftmals sogar tot, ins Meer zurückgeworfen. Mehr als 90 Prozent der globalen Fischbestände sind überfischt, warnt der WWF. Zusätzlich zu diesen schockierenden Zahlen gibt es in den Meeren teilweise sauerstoffarme „Todeszonen“, in denen Fische nicht überleben können. Verursacht wird dies vor allem durch Düngemittel der Landwirtschaft, die in den Gewässern landen. Fische und andere Meeresbewohner verlieren dadurch Teile ihres natürlichen und unbelasteten Lebensraumes.

#### Augen auf beim Fischkauf

Wie vertragen sich diese Tatsachen mit dem verantwortungsbewussten Verkauf von Fisch? Tierschutzorganisationen wie Greenpeace und der WWF sind alarmiert und haben bereits Fischratgeber herausgegeben, in dem essbare Fischarten aufgeführt und als empfehlenswert oder nicht empfehlenswert gekennzeichnet sind. So findet man heraus, welche Fischarten besonders von der Überfischung betroffen sind. Laut WWF gibt es drei Kategorien. Es gibt eine gute Wahl, eine zweite Wahl und Fische, die nicht konsumiert werden sollten. Unbedenklich sind Hering aus dem Nordostatlantik, Kabeljau, Sprotte und Dorsch aus der Ostsee, Karpfen, Lachs aus dem Nordostpazifik, europäischer und afrikanischer Wels sowie Jakobsmuscheln aus Europa, Südostasien oder Japan und Miesmuscheln aus europäischen Hängerkulturen. Zur zweiten Wahl zählen unter anderem der Alaska-Seelachs, Lachs aus Nordeuropa, Scholle aus der Ostsee sowie Zander aus Westeuropa. Zur dritten, nicht empfehlenswerten, Kategorie gehören Aal, Lachs aus der Ostsee, dem Nordwestpazifik oder Chile, Miesmuscheln aus europäischen Bodenkulturen und Scholle aus dem Nordostatlantik oder dem Pazifik. Wer den Fisch genau zurückverfolgen will, kann

#### Fisch ist gesund! – Stimmt das denn?

**Mag. Macek-Strokosch:** Fisch liefert Omega-3-Fettsäuren, Jod und viele wertvolle Vitamine und ist somit ein gesundes Lebensmittel. Bevorzugt empfohlen werden fettreiche Seefische wie Hering oder heimische Kaltwasserfische wie Saibling. Bei regelmäßiger Aufnahme können vor allem die Fettsäuren vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen.

#### Aus welchen Gründen hat sich das bisher immer gesunde und gute Image von Fisch verändert?

Leider sind aufgrund der Umweltbelastung viele Bereiche der Weltmeere verschmutzt, sodass Fische auch mit Schadstoffen wie Dioxin, Pestiziden oder sogar Schwermetallen belastet sein können. Zusätzlich werden die Meere wegen der steigenden Nachfrage überfischt und der Fischbestand dadurch immer weiter reduziert.

Alternative Quellen für die Versorgung des menschlichen Körpers mit Omega-3-Fettsäuren sind daher sehr wichtig. Empfehlenswert sind unter anderem ölhaltige Samen und deren Öle, wie Leinöl oder Rapsöl. In Walnüssen, Soja und grünem Gemüse sind auch Omega-3-Fettsäuren enthalten.

#### Worauf sollte man achten, wenn man Fisch kauft?

Wer frischen Fisch kaufen möchte, sollte auf einige Punkte achten. Frische Fische und Meeresfrüchte müssen auf frischem Eis liegen. Meeresfische sollten nach Salzwasser, Süßwasserfische neutral riechen. Die Augen müssen klar sein und glänzen, Schuppen und Fleisch fest sein. Die Innenseite der Kiemen ist blutrot. Bei Fischen, die im eigenen Saft liegen, trocken sind und unangenehm riechen, also sozusagen „fischeln“, sollte man skeptisch sein und lieber nicht zugreifen.

### Kinder lieben sie ...

„Viele Menschen mögen Fisch aufgrund der Größen und des Aussehens nicht“, sagt Ernährungsexpertin Mag. Veronika Macek-Strokosch. Ist der Fisch aber in Rechtecke geschnitten und paniert, wird er nicht mehr so eindeutig als Fisch wahrgenommen. Fischstäbchen kamen erstmals 1955 in Großbritannien auf den Markt, seit



den frühen 60ern sind sie auch in Österreich erhältlich. Im Jahr 2010 wurden in Österreich 11.000 Tonnen Fischstäbchen gegessen – das entspricht einem Jahresverbrauch von etwa 40 Stück pro Person.

den sogenannten Tracking-Code auf der Homepage der jeweiligen Herstellungsfirma eingeben und so feststellen, woher dieser stammt. Den Code findet man auf der Verpackung meist neben dem Mindesthaltbarkeitsdatum. Eine gute Orientierungshilfe bietet auch die umweltberatung in ihrem Infofolder „Fisch – nachhaltig aufgetischt?“. Und wer in Sachen Nachhal-

tigkeit wirklich immer auf der sicheren Seite sein will, greift zu heimischem Biofisch. Kurze Transportwege und Aufzucht unter ökologischen Kriterien garantieren einen bedenkenlosen Fischgenuss – nicht nur zu Weihnachten. Nicht zuletzt, so der WWF, sollte Fisch stets als etwas Besonderes auf den Teller kommen und bewusst gegessen werden. ■