

NICHT IM TRÜBEN FISCHEN!

Wissen Sie, welchen Fisch Sie kaufen müssen, um die Fischbestände unserer Meere zu schützen?

Text Antje Helms

Illustration Nana Mandl, www.the-nanna.deviantart.com

Binnenland hin oder her, auch Österreicher lieben Fisch. Nach Obst und Gemüse gilt Fisch als das gesündeste Nahrungsmittel. Ob als Tiefkühlware, in der Dose oder als Sushi, der Verbrauch steigt deutlich. Eine zunehmend wichtige Rolle beim Einkauf von Fisch und Meeresfrüchten spielen auch Umweltschutz und Nachhaltigkeit: 86 Prozent der EU-Verbraucher würden nachhaltigen Fisch bevorzugen, wenn dieser entsprechend gekennzeichnet wäre. Zwei von fünf Kunden wären bereit, mehr Geld für Öko-Fisch zu zahlen. Hersteller haben dies erkannt.

Doch was steckt wirklich hinter den klingenden Produktbeschreibungen, die uns ein gesundes, nachhaltiges Naturprodukt versprechen?

Die Fischbestände der Meere galten lange Zeit als unerschöpfliche Natur-Reichtümer. Doch die grenzenlose Ausnutzung war eine Illusion: Unsere Ozeane stecken tief in der Krise. Seit industrielle Fangflotten die Weltmeere plündern, schrumpfen unsere weltweiten Fischvorkommen dramatisch. Die Situation ist ernst: 76 Prozent unserer wichtigsten Fischbestände sind am

Ende. 90 Prozent unserer beliebtesten Speisefische wie Tunfisch, Kabeljau und Heilbutt sind bereits verschwunden. Seit den sechziger Jahren hat sich die weltweite Jahresfangmenge auf rund 90 Millionen Tonnen mehr als vervierfacht. Auf der Suche nach den letzten lukrativen Fischbeständen haben sich die riesigen Fabrikschiffe auch die dritte Dimension weiter erschlossen: Tonnenschweres Gerät wird in der Tiefsee unterhalb von 2000 Metern über den Meeresboden geschleppt und hinterlässt Spuren der Verwüstung. Da Tiefseefische



Tonnenschweres Gerät wird in der Tiefsee unterhalb von 2000 Metern über den Meeresboden geschleppt und hinterlässt Spuren der Verwüstung.«

extrem langsam heranwachsen, kann es passieren, dass der so gefischte »Neuseeländische Sankt Petersfisch« im Supermarkt-Tiefkühlregal über 100 Jahre alt ist.

ZERSTÖRERISCHER BEIFANG

Viele der gängigen Fischereimethoden zerstören nicht nur die Meeresumwelt, sie fischen auch völlig unselektiv. Beifang im Ausmaß von 39 Millionen Tonnen, einem Drittel der gesamten Fangmenge, wird Jahr für Jahr hingenommen. Als Beifang gelten all jene Meerestiere, die ungewollt ins Netz gehen und tot oder sterbend über Bord entsorgt werden. Dazu gehören Delfine, Haie und Schildkröten, aber auch zahllose Jungfische unter dem erlaubten Mindestmaß. Für jedes Kilogramm Scholle sterben bis zu drei Kilogramm Meerestiere, beim Shrimps-Fang sind es bis zu zehn Kilogramm. Verschärft wird die Problematik durch die »illegale, unregulierte und undokumentierte« Fischerei: Jeder vierte Fisch auf den Tellern weltweit wurde von so genannten »Piratenfischern« gefangen – unter Missachtung internationaler Verträge und Fangquoten.

Angesichts schrumpfender Wildbestände wird die Fischzucht als Alternative propagiert. In den meisten Fällen aber verschlimmert sie das Überfischungsproblem. Denn die meisten Fische – vom genügsamen Karpfen einmal abgesehen – werden mit Fischmehl und Fischöl gefüttert,

die natürlich aus Wildfängen stammen. Im Extremfall braucht es 20 Kilo Futterfisch, wie Sardinen oder Hering, um im Mittelmeer ein Kilo Tunfisch zu erzeugen. Werden die Fische in konventioneller Massentierhaltung gezüchtet, kommen oft Antibiotika, Leistungsförderer oder Pestizide zum Einsatz.

Mit Nachhaltigkeit hat das offensichtlich nichts zu tun. Meeresbiologen und Umweltorganisationen fordern seit Langem zum Umdenken auf: Wenn sich nichts ändert, könnten die Weltmeere im Jahr 2048 leer gefischt sein. Der Weg in eine nachhaltige Fischerei ist für viele Experten klar: Neben großflächigen Meeresschutzgebieten müssen strenge Fangquoten und schonende Fangmethoden durchgesetzt werden, die riesige Beifangmengen und Zerstörung von Lebensräumen ausschließen. Eine rechtlich verbindliche Definition einer nachhaltigen Fischerei existiert bis jetzt jedoch nicht.

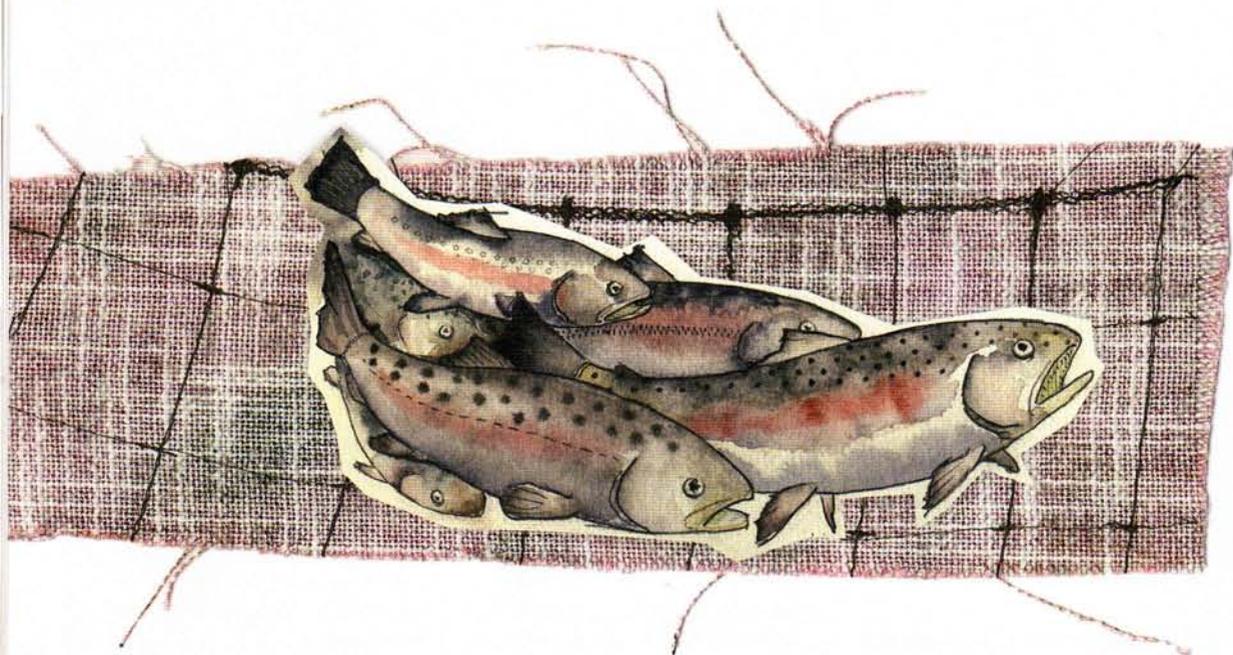
»Eigentlich sollte ein frisch gefangener Fisch automatisch ein Bio-Produkt sein« – so las ich neulich auf der Webseite eines Naturkosthändlers. Fest steht: Bio-Meeressfisch aus Wildfang im Meer gibt es nicht. »Bio« bezieht sich auf eine von Menschen gesteuerte Produktion, Wildprodukte sind nicht bio-zertifizierbar. Es ist also ratsam, auch im Naturkosthandel genauer hinzusehen. Dort wird Wildfisch angepriesen, der »in unbelasteten Gewässern nicht mit Treibnetzen«

gefangen wurde, und »um die Bestände zu schonen, haben die Fischer die Fangzeiten beschränkt«. Wenn es ausreicht, empfohlene Fangquoten und ein international gültiges Treibnetzverbot einzuhalten, um Teil eines Bioproduktes zu sein – nach welchen Bestimmungen sollen dann konventionelle Produkte gefischt sein?

IM DUNKELN TAPPEN

Wer wissen will, ob ein Fischprodukt seinen Vorstellungen von Nachhaltigkeit entspricht, hat derzeit schlechte Karten. Die gesetzlich vorgeschriebene Produkt-Kennzeichnung ist völlig unzureichend, angefangen bei der einfachsten Information: der Fischart. Nur ein Profi kann wissen, dass ein »Polardorsch« etwas anderes ist als ein »Pazifischer Polardorsch« oder gar ein »Dorsch«. Nicht ersichtlich wird auch, aus welchem Bestand und mit welcher Methode der Fisch gefangen wurde. Für etliche verarbeitete Fischprodukte – Dosentunfisch, Garnelencocktails, Fischstäbchen oder Pizza – gibt es zudem überhaupt keine Kennzeichnungspflicht. So weiß der Handel oft selbst nicht, welchen Fisch er im Sortiment hat.

Ebenso muss man sich beim Fisch mit einer Vielzahl von »Qualitätssiegeln« bestens auskennen. So suggeriert beispielsweise der Aufdruck »delfinfreundlich gefangen«, in der Dose befinde sich Tunfisch, der mit ruhigem Gewissen verspeist werden dürfe. Doch die »delfinsicher«-Labels beziehen sich nur auf die Fangmetho-



de, gesetzliche Standards fehlen und andere negative Auswirkungen der Tunfisch-Fischerei werden außer Acht gelassen. Viele Tunfisch-Arten stehen inzwischen aber neben den Delfinen selber auf der »Roten Liste der bedrohten Arten« und sind als »gefährdet« eingestuft. Für mich gehören derartige Dosen mit Gelbflossentunfisch, der zwar in Bio-Sonnenblumenöl liegt, aber aus einem gefährdeten Bestand stammt, nicht in das Sortiment eines Bio-Supermarktes.

Um die Vielfalt in den Meeren zu retten, muss der Fischeinkauf bestimmten Ausschlusskriterien unterliegen. Eines dieser Kriterien muss die Bestandssituation einer Fischart sein. Die »Rote Liste der bedrohten Tierarten« der Weltnaturschutzunion (IUCN) ist vielen bekannt, dass aber dort zwischen Pandabär und Buckelwal einige gängige Fischarten verzeichnet sind, schon weniger: Etliche Tunfischarten (z.B. Gelbflossentun), Schwertfisch, Dornhai (als Haistek, Schillerlocke oder Seeaal erhältlich), Atlantischer Kabeljau oder Atlantischer Wildlachs.

Andere in Österreich angebotene Fische sollten wegen zerstörerischen Fangmethoden und hoher Beifangraten nicht auf dem Teller landen: Heilbutt, Scholle, Seezunge und Shrimps. Und auch besonders empfindliche Tiefseefische sollten auf Ihrer persönlichen »Roten Einkaufsliste« stehen: Neuseeländischer Sankt Petersfisch, Rotbarsch und Hoki. Dabei trägt der Hoki sogar das Zertifikat des Marine Stewardship Council (MSC) für »nachhaltige Fischerei«. Bis heute sind die Hoki-Bestände allerdings trotz »bestandserhaltender Fischerei« um 80 Prozent geschrumpft, Umweltverbände haben Einspruch gegen die Zertifizierung eingelegt.

Mit Ausnahme der echten »Biofisch«-Zertifizierung ist de facto auf keines der derzeitigen Fisch-«Gütesiegel« wirklich Verlass. Unmissverständlich ist die Definition für echten Bio-Fisch: Sie folgt den Richtlinien von anerkannten Bioverbänden. In Österreich beispielsweise lassen sich die Teichwirte der ARGE Biofisch nach den

Kriterien der Bio ERNTE Austria und Freiland zertifizieren. »State of the art« unter den nachhaltigen Fischen ist in Österreich ganz klar der einheimische Bio-Karpfen. Seine Zucht ist wegen seiner vorwiegend vegetarischen und zum großen Teil an Ort und Stelle wachsenden Nahrung selbst in konventionellen Betrieben eher unproblematisch. Ökologisch am sinnvollsten ist es sicherlich, vor allem auf Produkte aus der eigenen Region zu setzen.

Abschließendes Fazit: Fragen Sie vor dem Fisch-Kauf im Laden, wo und wie die angebotenen Fische gefangen wurden und wie die Bestandssituation in der Fangregion ist. Kann die Verkaufsstelle darüber keine Auskunft geben, dann kaufen Sie den Fisch besser nicht. Bis in Supermärkten und Naturkostläden überwiegend Fisch aus nachhaltig bewirtschafteten Beständen angeboten wird und man sich darauf verlassen kann, ist es noch ein langer Weg. Bis dahin lautet die Devise: Nicht im Trüben fischen – Augen auf beim Fischeinkauf!



FISCH & GESUNDHEIT

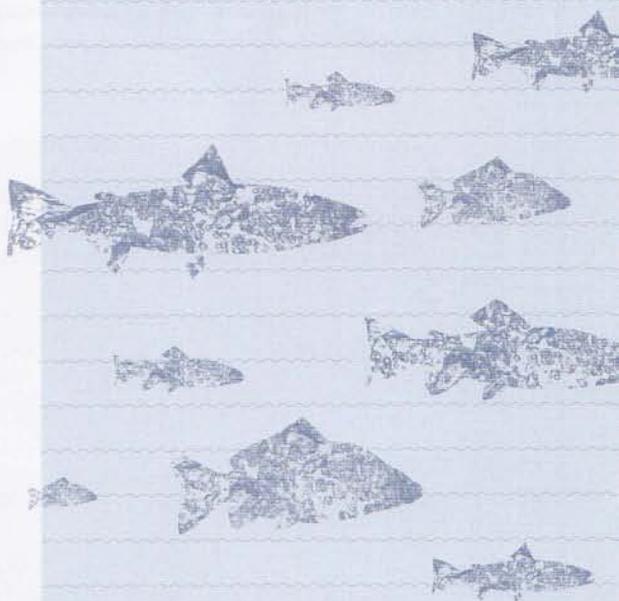
Wie wichtig ist Fisch aus ernährungsphysiologischer Sicht?

Text Axel Dinse

In ethisch-moralischer Hinsicht muss jeder selbst herausfinden, ob er Fisch isst oder nicht. Auch die Entscheidung, zu Biofisch zu greifen, ist natürlich jedem selbst überlassen. An dieser Stelle stehen ernährungsphysiologische beziehungsweise gesundheitliche Aspekte im Vordergrund. Und in diesem Zusammenhang fällt die Bewertung von Fisch – selbstverständlich ausschließlich von Biofisch – sehr positiv aus. Vorweg ein paar allgemeine Anmerkungen: Der Fischkonsum ist in den letzten 40 Jahren deutlich gestiegen. Die Hauptursache dieser Entwicklung liegt offensichtlich in der besseren Verfügbarkeit (z. B.: Tiefkühlfish). Laut österreichischem Ernährungsbericht lag 2003 der Fischverbrauch bei 6,5 kg pro Kopf und Jahr. Legt man die täglich geschätzten Verzehrsmengen auf Portionsgrößen von etwa 150 Gramm um, so entspricht dies einem Konsum von 3 Fischmahlzeiten im Monat. Damit spielt der Fischverzehr trotz des Anstiegs im Verbrauch immer noch eine unterge-



GENUSS AUS TEICH UND FLUSS



ZU FINDEN IN IHREM BIOLADEN
UNSERE PHILOSOPHIE, UNSER SORTIMENT
UNSERE MARKE SIEHE WWW.BIOFISCH.AT

ordnete Rolle in der österreichischen Ernährung. Meeresfische werden wesentlich häufiger als heimische Süßwasserfische gegessen. Ein Drittel des Fisches wird in Form von Konserven konsumiert, der Rest tiefgekühlt oder frisch. Wünschenswert wäre eine Verschiebung des Verhältnisses zugunsten eines höheren Verbrauchs an Frischfischen, vorzugsweise aus heimischer Bioproduktion, aber auch an frischen Meeresfischen in Bioqualität. Bewertet man tierische Lebensmittel aus ernährungsphysiologischer Perspektive, dann liefern Fleisch und Eier zwar hochwertiges Eiweiß und viele lebensnotwendige Mikronährstoffe wie beispielsweise Eisen, Zink und Vitamin B12. Sie enthalten aber auch uner-

wünschte Begleitstoffe wie gesättigte Fettsäuren, Cholesterin und Purine, und dabei handelt es sich um die Hauptrisikofaktoren für ernährungsbedingte Erkrankungen. Chronische Atemwegserkrankungen, Hauterkrankungen und das gehäufte Auftreten von Milchunverträglichkeiten werden als negative Konsequenzen eines überhöhten Konsums von Milcheiweiß gedeutet. Bei Fisch sieht die Sache anders aus. Einerseits sind Fische leicht verdaulich, also gut verträglich, andererseits weisen sie ein sehr ansprechendes Nährstoffmuster auf:

- Hervorzuheben ist das gut verträgliche Fischfett, das einen hohen Anteil an lebensnotwendigen Fettsäuren aufweist. Fette Meeresfische sind

aufgrund ihres hohen Anteils an Omega-3-Fettsäuren und Omega-6-Fettsäuren besser zu bewerten als magere Meeresfische beziehungsweise Süßwasserfische.

- Fisch weist generell qualitativ hochwertiges Eiweiß auf.
- Fisch gilt als hochwertiger Lieferant fettlöslicher Vitamine wie Vitamin A und D sowie der wasserlöslichen Vitamine B2, B6 und B12.
- Mineralstoffe wie Magnesium, Kalium, Phosphor, Eisen und Zink sind ebenfalls in hoher Konzentration vorhanden.
- Fisch ist einer der wichtigsten Jodlieferanten. Schon eine kleine Fischportion von etwa 150 g deckt den Tagesbedarf.

**EIWEISS-, FETT- UND EISENGEHALTE EINIGER FISCHARTEN
(PRO 100 GRAMM ROHWARE)**

Fischart	Kilokalorien	Kilojoule	Eiweiß in g	Fett in g	Eisen in mg
Aal	281	1175	15	24,5	0,9
Forelle	102	426	19,5	2,7	0,9
Hecht	82	342	18,4	0,9	0,6
Hering	233	974	16,7	18,6	1,1
Heilbutt	96	401	20,1	1,7	0,6
Kabeljau	77	322	17,6	0,6	0,3
Karpfen	115	481	18	4,8	0,8
Lachs	202	845	19,9	13,6	1,0
Makrele	182	761	18,9	11,5	1,0
Rotbarsch	105	440	18,2	3,6	0,7
Scholle	86	359	17,1	1,9	0,9
Seelachs	81	339	18,3	0,9	1,0
Seezunge	82	343	17,5	1,3	0,8
Tunfisch	226	945	21,5	15,5	1,0
Zander	83	347	19,2	0,7	0,8

Quelle: Nährwerttabelle, Elmadfa et al., 2005

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass fette Meeresfische wie Lachs, Makrele, Hering und Tunfisch bezüglich hochwertiger Fettsäuren und fettlöslicher Vitamine am besten bewertet werden können. Insofern sind sie auch eine ausgezeichnete Nährstoffquelle für Kinder im Hinblick auf Wachstum und Stärkung des Immunsystems. Aber auch heimische Süßwasserfische sollten aufgrund einer sehr ausgewogenen Nährstoffrelation regelmäßig am Speiseplan stehen. Hingewiesen sei nochmals auf hohe Jod- und Vitamin-B12-Gehalte.