

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 54 (1997)
Heft: 1: Fisch als Nahrungsmittel : wie gesund? Wie sinnvoll? Wie lange noch?

Artikel: Abschied vom Fisch?
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554186>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 02.05.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Abschied vom Fisch?

Gesund, eiweissreich und leicht verdaulich – ungesund, weil mit vielen Schadstoffen belastet, und ökologisch äusserst fragwürdig: Wer Fisch isst, beisst in beide Argumente. Aus gesundheitlicher Sicht ist klar: Fisch sollte man regelmässig einmal pro Woche essen. Hört man weiter von leergefischten Ozeanen, vollgepferchten Zuchtbecken, brutalen Fangarten und ähnlichem, so fragt man sich: Ist die Zeit gekommen, um vom Nahrungsmittel Fisch Abschied zu nehmen?

Ein kulinarischer Leckerbissen mitten aus dem unerschöpflichen Reservoir der Natur, rundum gesund, edel und (oft) preiswert: Dieser Ruf ist dem Nahrungsmittel Fisch jahrelang vorausgeschwommen. Völlig zu recht, denn die kiemenatmenden, wechselwarmen Wirbeltiere bieten aus ernährungsphysiologischer Sicht eine ganze Reihe von Vorteilen. Neben biologisch hochwertigem Eiweiss (16 – 20%) enthält Fisch ansehnliche Mengen an wasser- und fettlöslichen Vitaminen (A und D), wertvolle Omega-3-Fettsäuren sowie – die Meerfische – Jod. Fisch ist zudem cholesterinarm und reich an Mineralstoffen und Spurenelementen. Dem geringeren Sättigungswert steht die leichte Verdaulichkeit gegenüber. Fisch steht deshalb etwas im Image der Diät- und Krankenkost – zu Unrecht, denn in den Lobgesang der Ernährungsspezialisten stimmen auch die Chefköche ein. Mit Fisch lassen sich, wie unsere Seite 9 zeigt, herrlich-phantasievollere Menüs kreieren.

Leergefischte Meere, überfüllte Zuchtbecken

Doch Fisch ist nicht nur gesund. Aus ökologischer Sicht ist er sogar höchst problematisch. Über 80 Millionen Tonnen Fisch werden jährlich aus den Weltmeeren gehievt, dazu kommen knapp zehn Millionen Tonnen aus den Binnengewässern. Experten zufolge sind heute gegen 70 Prozent aller Bestände überfischt. Den Kabeljau, um nur ein Beispiel anzuführen, findet man in Grönland und an der kanadischen Atlantikküste nicht mehr. Überhaupt: Fischfang! Mit modernsten Fangtechniken, Echoloten, steuerbaren Schlepp- oder Treibnetzen (sog. «Todesvorhängen») wird das Meer regelrecht «ausgebaggert». Was man nicht brauchen kann, wird als überflüssiger «Beifang» tot oder verletzt wieder ins Wasser gekippt, womit sich jene Tiere vermehren, die man gar nicht fischen will (oder kann). Der «Beifang» macht nicht selten einen Viertel des Fangs aus.

(Bald) leergefischte Meere auf der einen, überfüllte Bassins in Zuchtfarmen auf der andern Seite. Vielerorts fischt Fischers Fritz gar nicht mehr, er erntet – Lachs beispielsweise. Lachs gehört zu den beliebtesten frischen oder geräucherten Fischen, weshalb die Nachfrage nur dank Aquakulturen gedeckt werden kann. In vielen Lachsfarmen (z.B. in Norwegen oder Schottland) werden die Tiere gemästet, Krankheiten werden, oft vorsorglich, mit Antibiotika be-

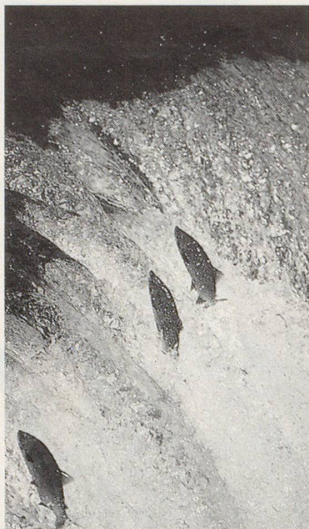
kämpft, und Eingriffe in die Erbsubstanz machen aus den Fischen nimmersatte Fresser, die nicht nur tiefere Temperaturen ertragen und krankheitsresistent werden sollen, sondern bereits in der Hälfte der Zeit die Verkaufsgrösse erreicht haben – Turbofisch ahoi! Bon appétit erst recht, wenn man weiss, dass pro Kilo Mastlachs das Drei- bis Vierfache an anderen Fischen verfüttert wird. Und oft soll es sogar, so wird unter der Hand gemunkelt, gerade das kostengünstige Tiermehl der wahnsinnig gewordenen Rinder sein, mit dem angeblich auch Fische gefüttert werden – wohl auch bis zum Wahnsinn!

Frischen Fisch erkennt man an den hellroten, fest anliegenden Kiemen, feststehenden Schuppen und prallen, klaren, nach aussen gewölbten Augen. Das Fleisch darf beim Eindrücken keine Delle hinterlassen und soll nicht «fischig», sondern frisch riechen.



Kleines Lexikon einheimischer Fische

Der **Egli/Barsch** ① (Flussbarsch, Kretzer) lebt in Seen und Flüssen und wird bis zu 45 cm lang und 1 kg schwer. Die Fangsaison dauert von Juli bis November. **Felchen** ② leben in Flüssen und Seen der Alpen und Voralpen. Sie werden bis 50 cm lang und 1 kg schwer. Wegen ihres zarten Fleisches der in der Schweiz am meisten gefangene Edelfisch. Fangsaison: Juni bis Oktober. **Forellen** ③: Man unterscheidet Bach-, Regenbogen- und See-Forellen. In der Schweiz sind fast nur Regenbogenforellen im Handel. Sie besitzen zartes, mittelfettes Fleisch. Der mittelfette **Saibling** ④ gehört in die Familie der Lachse und wird bis 80 cm lang und einige Kilo schwer. Er stammt vorwiegend aus Zuchten. Fangsaison: August bis Januar. Mit dem Lachs verwandt ist auch die in Flüssen heimische **Äsche** ⑤. Ihr zartes, schmackhaftes Fleisch wird vielerorts geschätzt. Fangsaison: Januar bis Mai. Der **Hecht** ⑥ ist ein Raubfisch, der etwas über einen Meter lang und bis zu 25 kg schwer wird. Sein Fleisch ist schmackhaft, aber grätenreich. Fangsaison: Juni bis Januar. Die **Trüsche** ⑦ (Aalquappe) ist aalähnlich und wird bis zu 50 cm lang. Ihre Leber gilt als Delikatesse. Fangsaison: Januar bis April sowie September. Der schlangenartige **Aal** ⑧ (Flussaal) ist ein Wanderfisch, lebt in Flüssen und Seen und wandert aber zum Laichen ins Meer. Männchen werden bis 50 cm, Weibchen bis 150 cm lang und bis zu 6 kg schwer. Ihr Fleisch ist sehr fettreich (25%) und eignet sich ausgezeichnet zum Kochen (Aal blau), Braten und Räuchern. Fangsaison: Mai bis August.



Über das Sozialverhalten der Fische weiss man nur wenig – weshalb man sich mit Richtlinien vielerorts schwertut.

Wie beim Schlachttierfleisch gibt es auch beim Fisch nur einen Weg: den einer ökologieverträglichen, fischgerechten Haltung. Davon sind die Lachse in den Zuchtbecken und abgesperrten Fjorden allerdings weit entfernt. Bedenkt man, welche Energiemengen für den Transport und die konstante Aufrechterhaltung der Kühlkette bei der sehr leicht verderblichen Ware Fisch verbraucht werden, so bleibt nur eines: Ein sehr vorsichtiges Plädoyer für den mässigen Genuss von einheimischem Fisch. Aber auch das ist keineswegs unproblematisch.

Fischimporte, Schadstoffe – und frischer Fisch?

In Binnenländern wie der Schweiz stösst man rasch an Grenzen, wenn es um einheimischen Fischfang geht. Die Fische stammen grösstenteils aus Seen und decken nur etwa ein Zehntel der Nachfrage. Darüber hinaus sind die Fangerträge mehrerer einheimischer Fischarten in den Jahren 1983 bis 1993 im Vergleich zu 1994 z.T. markant zurückgegangen, beim Egli z.B. von 658 auf knapp 400 Tonnen. Die Gründe sind kontrovers. Sie reichen von See-Sanierungen bis zur zyklischen resp. azyklischen Vermehrung der Fische. Bei anderen, wie z.B. beim Zander, wurde eine Vermehrung um das Dreifache registriert (von 3 auf 10 t). So oder so: Jährlich werden rund 50 000 Tonnen Fische und Fischkonserven importiert, ein Zehntel davon Süsswasser-, der Rest Meerfische. Auch 80 Prozent der deutschen Fischversorgung stammt nicht aus Deutschland, sondern aus Ländern wie Dänemark, Holland, Norwegen und Island.

Ein anderes Kapitel mit vielen offenen Fragen sind die Schadstoffe in den Fischen. Zwar habe man, so versichern Lieferanten allenthalben, die Cadmium- und Quecksilberbelastung im Griff, zwar seien Fischauslagen ausreichend gekühlt und keimfrei, doch hüben wie drüben vernimmt man auch das Gegenteil, z.B. aus Schottland, wo Chemikalien in Industrieabwässern das Geschlecht von Fischen verändern und aus Männchen Weibchen machen. Tatsache jedenfalls ist: Je länger ein Fisch lebt, desto mehr Schadstoffe nimmt er in sich auf. Raubfische und Fische, die ihre Nahrung aus dem Bodenschlamm aufnehmen (z.B. Plattfische), enthalten am meisten Schadstoffe, Süsswasserfische sind davon – mit örtlichen Unterschieden – etwas weniger betroffen. Will man einigermaßen sicher sein, dann sollte man entweder den Fisch direkt beim Züchter kaufen, wo man sich über die Anzuchtbedingungen vergewissern kann, oder sich auf – seltenen! – Genuss von fettarmem Hochseefisch beschränken.

**LITERATURHINWEIS FÜR
VERANTWORTUNGSBEWUSSTE
FISCHGENIESSERINNEN:**

Norbert Frank,
«Fisch und Meeresfrüchte für Geniesser»,
Hugo Matthäes Verlag,
Stuttgart, 206 Seiten,
sFr. 35.–/DM 38.–

Richtlinien für eine biologische Fischproduktion...

... gibt es vorderhand nicht, jedenfalls keine allgemein verbindlichen. Der deutsche Bioland-Verband für ökologischen Landbau z.B. hat wohl Richtlinien für die Teichwirtschaft entworfen. Bezüglich «Fischbesatz» (Fischmenge) wird aber z.B. nur für die Karpfen eine Zahl angegeben. Darüber hinaus heisst es: *«Der Fischbesatz hat sich in seiner Höhe an den örtlichen Gegebenheiten und dem natürli-*

chen Ertragspotential des Teiches zu orientieren.» Es verhält sich, so scheint es, etwa so wie in der Landwirtschaft noch vor ein paar Jahren: Wer Verantwortung übernimmt, produziert auch ohne Richtlinien umweltgerecht – achtet also z.B. auf die Qualität des Wassers und der Wasseraufbereitung, auf die artgerechte Haltung und Fütterung, die Fruchtbarkeit, Art und Grösse der Becken und vieles mehr.

Bis heute betrug der Fischkonsum etwa ein Zehntel des vergleichsweise ungesünderen Schlachttierfleisches. In Zeiten wahnsinnig werdender Rinder dürfte sich diese Zahl voraussichtlich erhöhen. Wohin allerdings eine forcierte Produktion führt, haben die Rinder gezeigt. Es liegt nicht zuletzt an den Konsumenten, dafür zu sorgen, dass das nicht auch noch die Fische demonstrieren müssen. • CU



Es gibt sie noch, die springenden Forellen in klaren Bergbächen. Wer von dort ein Exemplar ergattern kann, darf diesen Tag ruhig mit diesem Rezept feiern:

Vorbereitung: Fisch von hinten gegen den Kopf hin am Bauch aufschneiden, und alles Innere herausnehmen. Bei Flussfischen besonders vorsichtig sein, damit die Galle nicht verletzt wird. Den Fisch unter fliessendem Wasser so gut waschen, dass alle inneren Hautteilchen und das Blut verschwinden. Bei der Forelle das schwarze Rückenmark mit dem Daumen herausstreichen. Die Forelle sollte nicht im Wasser liegen, weil dadurch wichtige Nährstoffe ausgelaugt werden. Für eine Person rechnet man ca. 200 g reines Fischfleisch ohne Gräten. Für zwei Personen wäre eine grössere Forelle das richtige. Forelle innen und aussen abtrocknen und mit etwas frischem Zitronensaft marinieren.

Zutaten:

- 1 grosse oder zwei kleine Forellen
- ca. 50 g frische Butter
- 1 bissfest gekochte Karotte
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 kleine Zwiebel
- kleines Sträusschen Petersilie
- 2 – 3 EL Dinkel- oder Weizenvollkornmehl, Salz, Pfeffer
- 50 g süsse Sahne
- 1/8 Liter trockener Weisswein
- Oliveneröl mit neutralem Geschmack

Das Fischrezept des Monats

von Roy Kieferle

Zubereitung: Zwiebel und Knoblauch fein schneiden, ebenso die Petersilie. Karotte in feine Würfel schneiden. Forelle im Mehl wenden. Olivenöl erhitzen, und Forelle von beiden Seiten kurz anbraten, aus der Pfanne nehmen und wenn möglich warm stellen. Im verbliebenen Fett mit der Butter, Zwiebel, Knoblauch und Karotte glasieren lassen. Forelle dazugeben, mit Weisswein ablöschen und etwas schmoren lassen. Forelle von beiden Seiten salzen und pfeffern. Sahne dazu geben und bedeckt bei milder Hitze fertig garen. Kurz davor die Petersilie über den Fisch und die Sauce geben, auf Teller oder Platte anrichten und mit der verbliebenen Sauce überziehen. Forelle sollte mit den Gräten gebraten werden. Sie bleibt dadurch saftiger und aromatischer. Dazu passen in der Schale gekochte, gepellte und in Butter angeschwenkte Kartoffeln mit etwas Majoranblättern bestreut. Oder ein feines Risotto aus Vollkornreis.

Kürzlich ist das Buch «Roy Kieferles Naturkostküche» erschienen. Der als Fernsehkoch bekannte Roy Kieferle präsentiert darin lecker und verständlich eine Fülle von gesunden Rezepten.

- «Roy Kieferles Naturkostküche», Matthaes Verlag, Stuttgart, 176 Seiten, sFr./DM 49.80 • CU

