

SCHWARZ WEIß



Wahrhaftiges aus der Welt der nachhaltigen Fischerei

GRENZEN IM MEER S.2

Die Welternährungsorganisation hat die Gewässer der Welt in 27 Gebiete unterteilt. Warum?

WELCHER FISCHTYP BIST DU? S.4

Unser Psychotest verrät es dir.

LIEBESLEBEN DER FISCHER S.5

Auch im Fischreich gibt es treue und untreue Partner.

FISCHPOSTER IM INNENTEIL S.6-7

Beliebte Fische und Meeresfrüchte für die Küchenwand. Sieht gut aus und macht schlau.

FISCH MUSS SCHWIMMEN S.11

Rezept- und Bierempfehlung für einen lauen Sommerabend.



Der MSC engagiert sich weltweit für den Erhalt der Fischbestände und der Lebensräume im Meer. Mehr zur Arbeit des MSC gibt es hier: www.msc.org [f MSC.Nachhaltige.Fischerei](#) [@MSCsiegel](#)

ZURÜCK IN DIE ZUKUNFT

S.3

Wie wir die Kontrolle über unser Essen zurückgewinnen. Von Marc Winkelmann, Chefredakteur *enorm*.

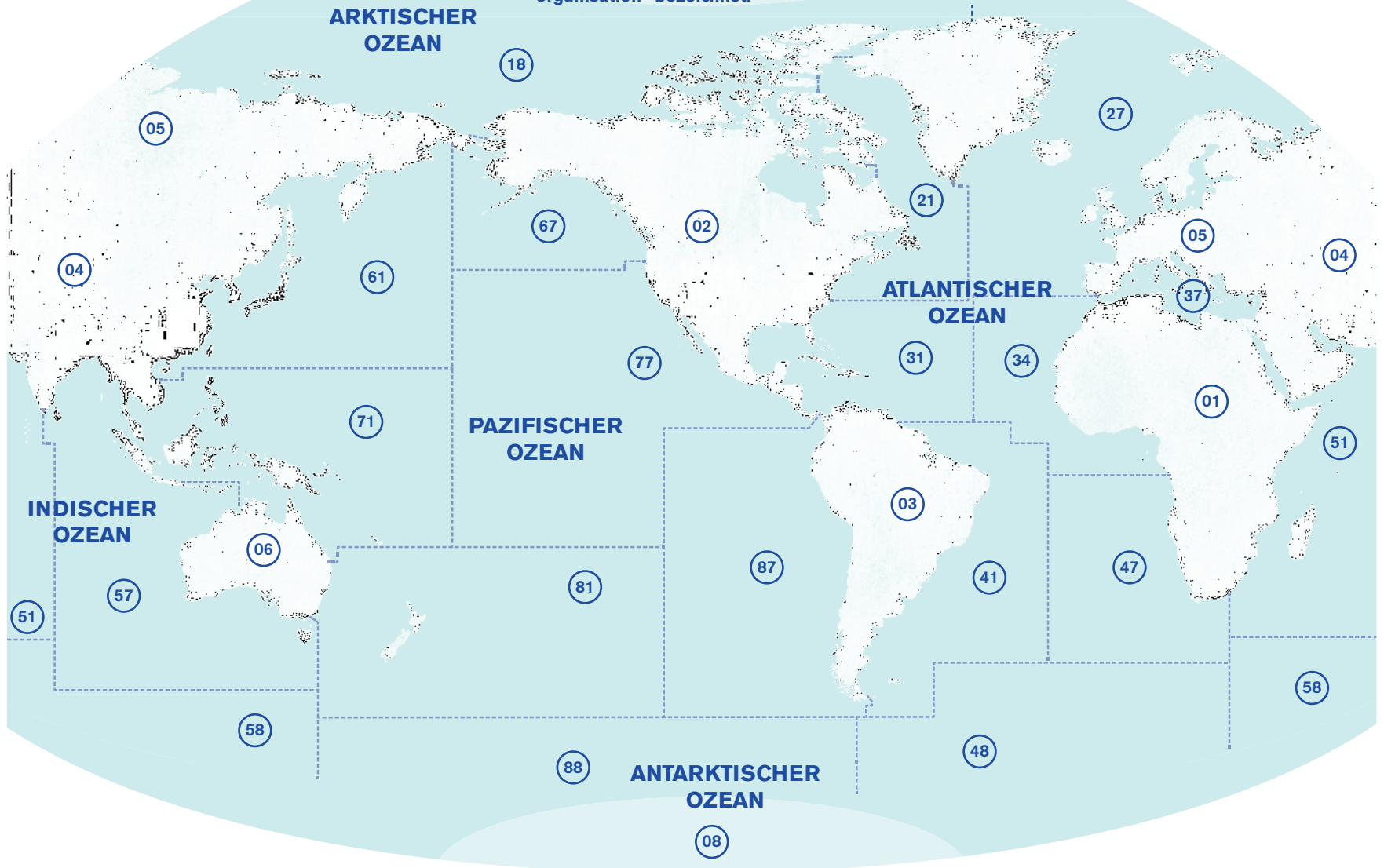
REDAKTION: ©MSC | GESTALTUNG: ©WWW.LITTLELEADEN.COM

KONTAKT: Regionalbüro Deutschland, Österreich, Schweiz | Adresse Schwedter Straße 9a, 10119 Berlin | Telefon +49 (0) 30 609 85520 | E-Mail berlin@msc.org

WAS IST EIN FAO-FANGGEBIET?



FAO ist die Abkürzung für die „Food and Agriculture Organization“ der UN. Hierzulande oft als „Welternährungsorganisation“ bezeichnet.



BINNENGEWÄSSER

- 01 Afrika
- 02 Nordamerika
- 03 Südamerika
- 04 Asien
- 05 Europa
- 06 Australien und Ozeanien
- 07 (frühere UdSSR-Gebiete)
- 08 Antarktis

ATLANTISCHER OZEAN UND BENACHBARTE MEERE

- 18 Arktischer Ozean
- 21 Nordwestatlantik
- 27 Nordostatlantik
- 31 Mittlerer Westatlantik
- 34 Mittlerer Ostatlantik
- 37 Mittelmeer, Schwarzes Meer
- 41 Südwestatlantik
- 47 Südostatlantik

INDISCHER OZEAN

- 51 Westlicher Indischer Ozean
- 57 Östlicher Indischer Ozean

PAZIFISCHER OZEAN

- 61 Nordwestpazifik
- 67 Nordostpazifik
- 71 Westlicher Pazifik
- 77 Östlicher Pazifik
- 81 Südwestpazifik
- 87 Südostpazifik

ANTARKTISCHER OZEAN

- 48 Antarktischer Atlantik
- 58 Antarktischer Indischer Ozean
- 88 Antarktischer Pazifik

Grenzen im Meer

Meeresbewohner interessieren sich herzlich wenig für Grenzen – die meisten halten sich freiwillig nur da auf, wo es ihnen am besten gefällt. Um aber die weltweite Fischerei besser kontrollieren zu können, bedarf es für uns Erdbewohner definierter Grenzen. 1956 hat die Welternährungsorganisation die Gewässer der Welt deshalb in 27 Gebiete unterteilt. Die Grenzen orientieren sich an bestehenden natürlichen Regionsgrenzen und sind in Abstimmung mit in-

ternationalen Fischereikomitees gezogen worden. Dabei sind 19 sogenannte FAO-Fanggebiete für die Meeresfischerei und acht für die Binnengewässer entstanden. Seit der neuen Lebensmittelinformationsverordnung der EU muss das Fanggebiet nun auch mit einem für uns Verbraucher leicht verständlichen Namen oder gar einer Karte angezeigt werden. Das Rätselraten um das Fanggebiet eines Fisches hat also ein Ende.

Zurück in die Zukunft

EIN GASTBEITRAG VON MARC WINKELMANN,
 CHEFREDAKTEUR DES WIRTSCHAFTSMAGAZINS ENORM.

Zurückverfolgt wurden Lebensmittel auch früher schon, das ist keine neue Erfindung. Allerdings nannte man es nicht so. Damals konnte man nämlich noch vertrauen. In den Bauern, zu dem man radelte, um sich Milch und Wurst zu kaufen, oder in den Krämer, der ebenfalls wusste und es erklären konnte, woher sein Brot und Käse stammten. Später traten Marken an die Stelle dieser lokalen und regionalen Händler.

Das war ein Fortschritt und ein Rückschritt zugleich. Einerseits holten diese (Marken-) Unternehmen einem täglich die Welt und damit die Vielfalt ins Haus. Andererseits verloren auch sie im Zuge der Globalisierung den Überblick. Woher die einzelnen Zutaten stammen? Das konnten sie nicht sagen. Und, um ehrlich zu sein, es interessierte lange zu wenige. Erst als Fälle von „Rinderwahnsinn“ bekannt wurden und man eine Ahnung davon bekam, was alles in den Mitteln steckt, die wir zum Leben zu uns nehmen, wurde versucht, das Vertrauen zurück zu gewinnen.

Die EU führte eine „Basis-Verordnung“ ein, Nr. 178/2002. Sie nimmt Produzenten, Händler und Importeure in die Pflicht, die Lieferkette zu dokumentieren. Das ist notwendig und doch zu wenig. Denn in der Praxis fehlt der letzte Schritt, nämlich der zum Kunden. Ihm ist es trotz der Verordnung in der Praxis kaum möglich, sich über die Herkunft zu

informieren. Und durchgehend überwacht wird die Herstellung offenbar ebenfalls nicht. Das in Lasagne, Gulasch, Tortellini und Döner-Spießen nachgewiesene Pferdefleisch machte das vor drei Jahren deutlich.

Siegel versuchen, diese Lücke der Rückverfolgbarkeit zu schließen. Mit ihren individuell festgeschriebenen, einheitlichen Kriterien agieren sie als Meta-Marke und sind für Kunden somit greifbarer und verlässlicher. Allerdings gibt es inzwischen zu viele Siegel. Die Handelsketten gründen eigene, statt die etablierten zu nutzen, und Organisationen mit niedrigeren Standards untergraben die Arbeit von seriösen. Für Verbraucher ist das zu einem Problem geworden. Zumal der Vertrauensverlust nicht nur Lebensmittel betrifft. Auch Finanzprodukte, Textilien, Unterhaltungselektronik und Reiseanbieter stehen inzwischen in der Kritik, um nur einige zu nennen. Als der vielzitierte „mündige Verbraucher“ müsste man sich auch hier ständig schlau machen, um die häufig geforderten „bewussten Entscheidungen“ treffen zu können. Das ist im Alltag kaum möglich.

Was wir brauchen, ist ein Schritt in die Vergangenheit, diesmal aber mit moderner Technik. Es gibt Akteure, die das erkannt haben und umsetzen: der MSC mit einem komplexen Rückverfolgbarkeitssystem, das hinter dem für Endkunden sichtbaren Siegel steht; Marken wie Followfish, die es

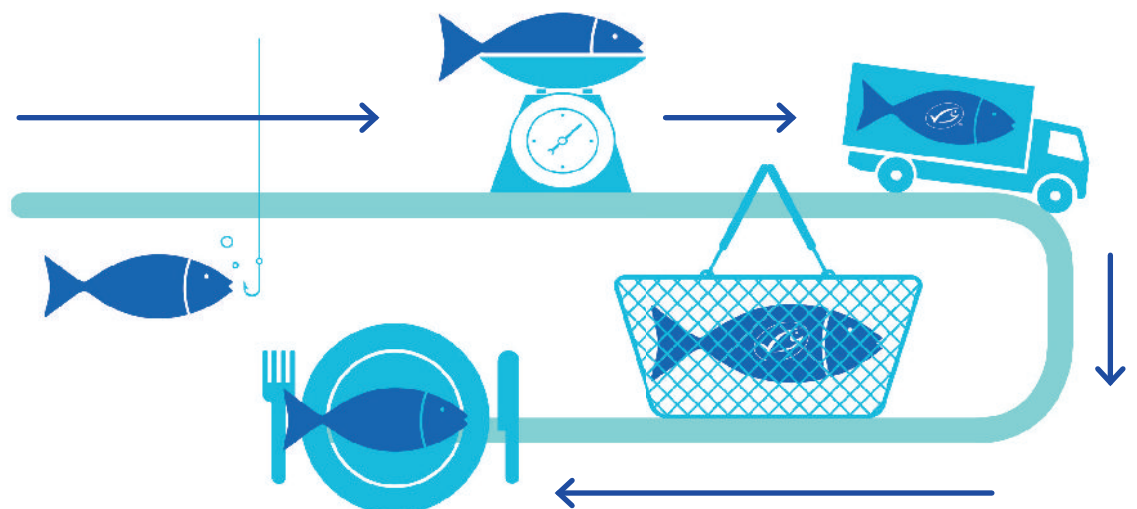


Verbrauchern per „Tracking Code“ möglich machen, den Packungsinhalt übers Smartphone zurück bis ins Wasser zu verfolgen; oder Firmen wie Meine kleine Farm, die ein Foto des Schweins oder des Rindes auf die Verpackung druckt, dessen Fleisch man gerade isst - im Netz erfährt man dann mehr über Herkunft und Leben des Tieres.

Je lückenloser, desto besser; je einfacher zu durchblicken, desto vertrauenswürdiger. Herkunft und Erzeugung rücken mittels der digitalen Vernetzung so wieder nah ran an den Konsumenten. Er gewinnt die Kontrolle über sein Essen zurück, die Glaubwürdigkeit steigt. Ein bloßer Trend ist das übrigens nicht. Die Zahl der Kunden, die Transparenz einfordern, steigt. Oder anders gesagt: Nur was rückverfolgbar ist, hat eine Zukunft. Jetzt müssen es nur noch mehr Hersteller werden, die nachziehen.

Fische und Meeresfrüchte, die von MSC-zertifizierten nachhaltigen Fischereien gefangen wurden, werden weltweit in über 100 Ländern an mehr als 38.000 Standorten verarbeitet oder verkauft. Jeder dieser Standorte – ob Fischerei, Lieferant, Verarbeiter, Händler oder Restaurant – muss strenge Anforderungen erfüllen, um sicherzustellen, dass der Fisch rückverfolgbar und korrekt ausgezeichnet ist. Die Einhaltung dieser Anforderungen wird regelmäßig von unabhängigen Gutachtern überprüft.

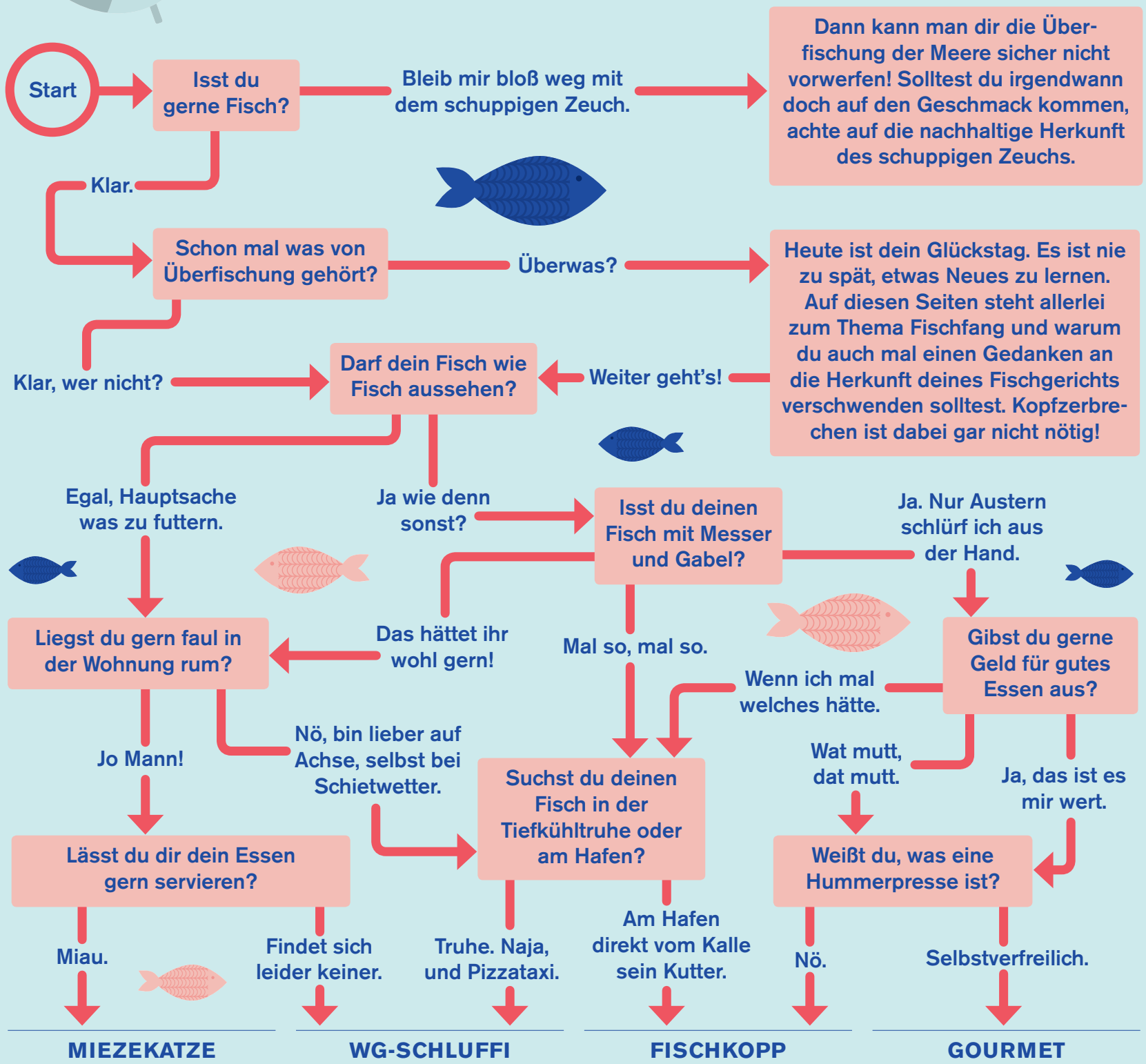
Mehr zum Thema Rückverfolgbarkeit gibt's hier:
www.msc.org/waehl-blau





Welcher Fischtyp bist du?

EINS IST SCHON MAL SICHER, ES GIBT FÜR JEDEN DEN RICHTIGEN FANG!



Wenn du könntest, würdest du selbst auf Fischfang gehen. Aber am Ende isst du die Dose, die die Zweibeiner dir öffnen. Wie gut für deinen Schönheitsschlaf, dass es auch Katzenfutter mit MSC-Siegel gibt.

Dein Lieblingsfisch heißt Fischstäbchen, Fanggebiet: Fritteuse. Auch wenn du deine Thunfischpizza am liebsten auf dem Sofa verputzt, die Meere sind dir wichtig – wie praktisch, dass das auch immer mehr Lebensmittelhersteller so sehen.

Ein Matjesbrötchen von Petras Fischbude zum ersten Möwenschrei ist noch immer der größte Fischgenuss für dich. Dir gefällt, dass sich zunehmend mehr Fischereien einer nachhaltigen Arbeitsweise verschreiben.

Du magst Fisch geräuchert, pochiert, gebeizt, auf der Haut gebraten und am liebsten mit Anisjus. Dass es mittlerweile auch Frischfischtheken und Restaurants gibt, die auf nachhaltig gefangenen Fisch setzen, findest du famos.

ALLE 5 JAHRE 5

wird eine MSC-zertifizierte Fischerei komplett neu bewertet. In jährlichen Überprüfungen muss sie außerdem nachweisen, dass sie den MSC-Standard weiterhin erfüllt und sich, wo nötig, verbessert.

10%

des weltweiten Fangs stammen mittlerweile aus Fischereien mit MSC-Siegel. Jährlich werden also 9 Millionen Tonnen Fisch und Meeresfrüchte nachhaltig gefangen.

28,8%

der weltweiten Fischbestände sind überfischt.

RUND 32.000

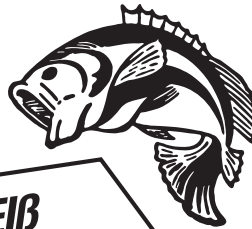
Fischarten sind derzeit bekannt. Damit sind die Fische gleichauf mit den Landwirbeltieren.

ZAHLEN

auf

SCHWARZ

WEIß



4.720.000

Fischfangboote sind auf den Meeren unterwegs.

Etwa 3/4

der Erde sind mit Wasser bedeckt.

Bis zu 60 TAUSEND

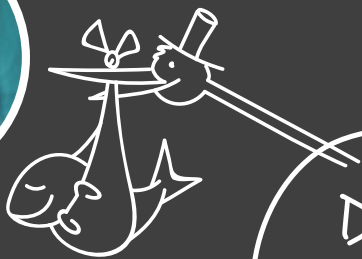
klebrige Eier, die sich am Meeresgrund anheften, gibt ein Heringsweibchen pro Laichsaison ab.

10-12 PROZENT

der Weltbevölkerung sind in der Fischwirtschaft beschäftigt.

BIOLOGIESTUNDE

mit Meeresbiologin
Cora Albrecht



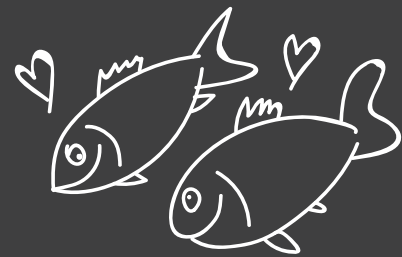
Nur wenige Fische bringen fertig entwickelte Jungtiere wie wir Menschen zur Welt. Einige Haiarten sind zum Beispiel lebendgebärend. Aquarianer könnten diese Eigenschaft vielleicht auch von den Guppys kennen – die gehören nämlich zu den lebendgebärenden Zahnkarpfen.



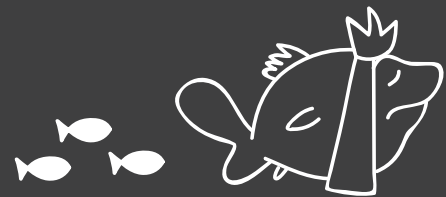
Auch im Fischreich gibt es Paare, die sich treu bleiben und ihr Leben lang zusammen verbringen. Meistens findet man diese Fische in tropischen Korallengebieten, denn dort sind viele Tiere sehr ortsgelassen und es ist leicht, den Partner im Blick zu behalten.

Das Liebesleben
der Fische

Fast alle Fischarten geben ihre Eier ins offene Wasser ab. Dort werden sie befruchtet und entwickeln sich zu Fischlarven, die im Plankton leben, bis sie Jungfische geworden sind. Fischweibchen können bis zu mehrere Millionen Eier abgeben, von denen allerdings nur ein Bruchteil die Entwicklung zum ausgewachsenen Fisch überlebt.



Manche Fische können ihr Geschlecht wechseln. Anemonenfische – auch bekannt als „Nemo“ – leben zum Beispiel in einem Harem, in dem nur das größte Tier ein Weibchen ist. Sobald es stirbt, wird das stärkste Männchen zum Weibchen und übernimmt die Führungsrolle.



Im Gegensatz zur Mehrheit der Fische, bei denen die Eier außerhalb des Körpers befruchtet werden, haben manche männliche Fische eine sogenannte „Begattungsflosse“. Mit der können sie sich beim Weibchen festhalten, damit es zu einer inneren Befruchtung kommt.



BELIEBTE FISCHE UND MEERESFRÜCHTE



KABELJAU
Gadus morhua



ZANDER
Sander lucioperca



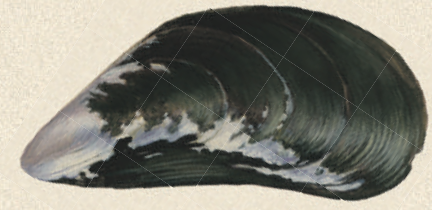
ROTBARSCH
Sebastes norvegicus



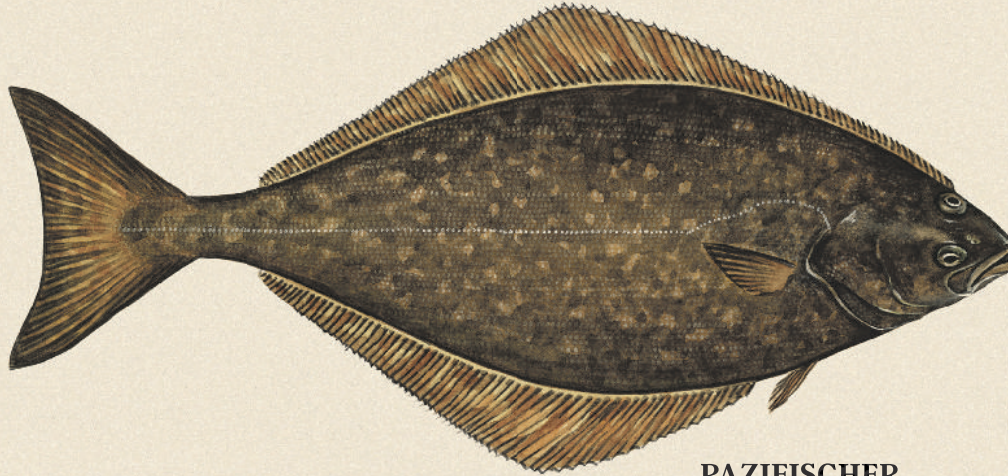
SHELLFISCH
Metanogrammus aeglefinus



AUSTER
Ostrea edulis



MIESMUSCHEL
Mytilus edulis



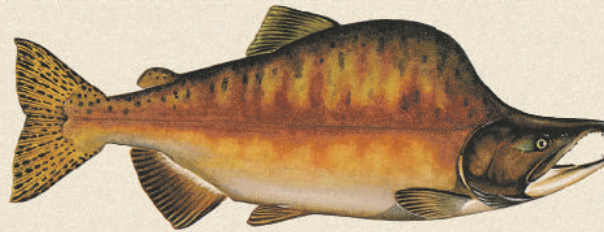
PAZIFISCHER HEILBUTT
Hippoglossus stenolepis



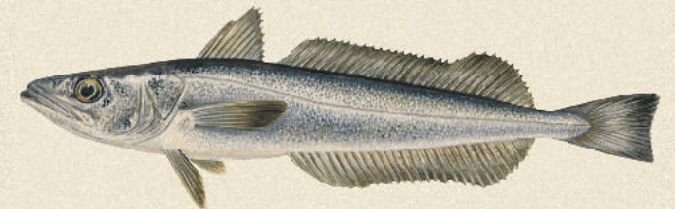
SCHOLLE
Pleuronectes platessa



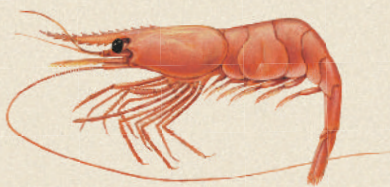
SEELACHS
Pollachius virens



BUCKELLACHS
Oncorhynchus gorbuscha



KAP-SEEHECHT
Mertuicius capensis



EISMEERGARNELE
Pandalus borealis



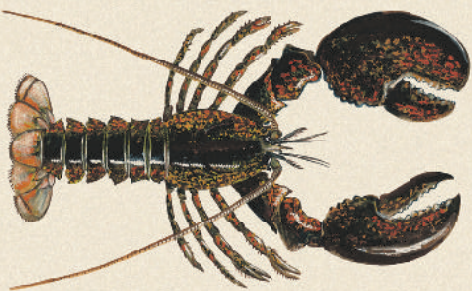
SEEZUNGE
Solea solea



TASCHEKREBS
Cancer pagurus



KRILL
Euphausia superba



AMERIKANISCHER HUMMER
Homarus americanus



SARDINE
Sardina pilchardus



WEISSER THUN
Thunnus alalunga



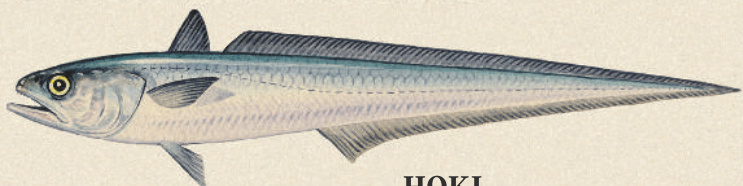
ALASKA-SEELACHS
Gadus chalcogrammus



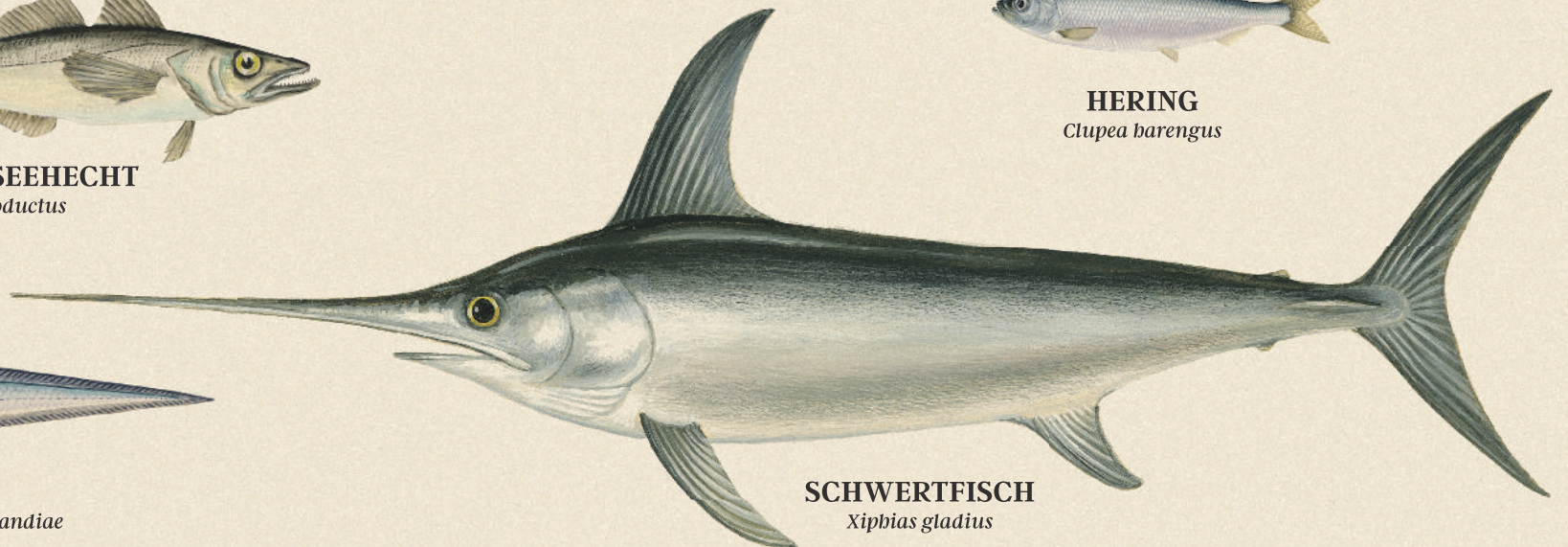
PAZIFISCHER SEEHECHT
Mertuicius productus



HERING
Clupea harengus



HOKI
Macruronus novaezelandiae



SCHWERTFISCH
Xipbias gladius

Illustration: © Scandinavian Fishing Year Book

NEPTUNS SCHÄTZE

Zehn Prozent des weltweiten Fangs stammen mittlerweile aus Fischereien mit MSC-Siegel.
Diese 300 nachhaltigen Fischereien fangen 100 verschiedene Fische und Meeresfrüchte.
Verantwortungsbewusste FischesserInnen müssen also weder Verzicht noch Eintönigkeit fürchten.



150 Tatkräftige 30 Länder 1 Mission

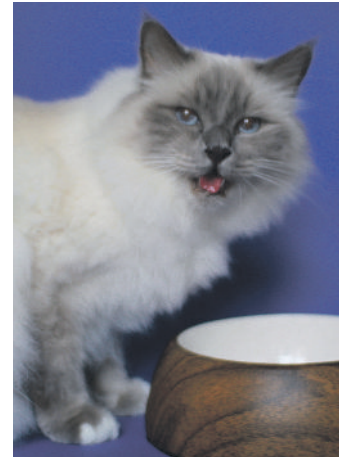
Wir – der MSC – sind eine unabhängige und gemeinnützige Organisation, die 1997 ins Leben gerufen wurde, um der Überfischung der Meere entgegenzuwirken. Seitdem engagieren wir uns zusammen mit zahlreichen UnterstützerInnen weltweit für den Erhalt der Fischbestände und der Lebensräume im Meer.

Unsere Vision sind Meere, in denen marines Leben wächst und gedeiht und deren Ertragsfähigkeit für die heutige wie für künftige Generationen gesichert ist.



DAN HOGGARTH • LEITER ENTWICKLUNG FISCHEREISTANDARD • UK

Von meinem ersten selbstgefangenen Fisch mit acht Jahren, übers Wandern in den Bergen und schwimmen im Meer – ich liebe und schätze die Natur. Ich bin froh Teil des Beitrags zu sein, den der MSC zum Erhalt unseres Naturerbes leistet.



SALOMON • KATZE AUS LEIDENSCHAFT • SCHWEDEN

Ich schlafe die meiste Zeit des Tages und träume davon die Welt zu retten. Allerdings tragen mich meine vier Pfoten nicht allzu weit, sodass ich im Rahmen meiner Möglichkeiten handeln muss. Verantwortungsbewusst satt werden ist genau mein Ding. Ich möchte meinen Napf voll nachhaltig gefangenem Fisch nicht missen.



OLUYEMISI OLORUNTUYI • LEITERIN ENTWICKLUNGSLÄNDERPROGRAMM • UK

Auf der ganzen Welt wollen Fischereigemeinschaften und alle, die von Fisch als Nahrungs- oder Einkommensquelle abhängig sind, nur eine Sache: Genug Fisch für heute und genug Fisch für ihre Kinder und Kindeskiner. Dabei das Gleichgewicht zu finden ist oft schwer. Die Arbeit des MSC ist eine Möglichkeit dieses Gleichgewicht zu schaffen.



LAURA RODRIGUEZ • LEITERIN DES MSC IN SPANIEN UND PORTUGAL • SPANIEN

Nach vielen Berufsjahren im Umweltsektor habe ich mich für den MSC entschieden, weil ich glaube, dass wir große Veränderungen in einem so fischliebenden Land wie Spanien bewirken können. Die Arbeit mit der gesamten Lieferkette gefällt mir: von der Fischerei bis zum Verbraucher. So können wir das Leben in den Meeren und die fantastische mediterrane Kultur rund ums Meer erhalten.



MARGAUX FAVRET • FISCHEREIREFERENTIN FÜR DEN MITTELMEERRAUM • FRANKREICH

Ich habe viele Sommer schnorchelnd im Mittelmeer verbracht und bin mit den Fischen um die Wette geschwommen. Jetzt habe ich das Projekt MedFish mitentwickelt und unterstütze die Fischereien im Mittelmeer dabei, nachhaltiger zu werden. Ich wünsche mir nämlich, dass sich auch in zehn Jahren noch genügend Fische für unser jährliches Wettschwimmen zusammenfinden!



VIVIEN KUDELKA • FISCHEREIREFERENTIN FÜR DEN NORD- UND OSTSEERAUM • DEUTSCHLAND

Mein Großvater arbeitete als junger Mann auf Fischtrawlern in der Ostsee und ich habe wohl seine Liebe zur Meeresbrise geerbt. Ich wurde Fischereibiologin und trage mit meiner Arbeit beim MSC dazu bei, die Fischerei für die nächste Generation und deren Enkel und Enkelinnen zu erhalten.



MATT WATSON • FISCHEREIREFERENT FÜR OZEANIEN UND SÜDOSTASIEN • AUSTRALIEN

Es ist ein magisches Gefühl aufs Meer rauszufahren. Ich verstehe total, dass das für Fischer mehr als nur ein Job ist. Es ist ein Lebensstil. Der Jäger und Sammler. Das große Unbekannte. Ich liebe die Arbeit beim MSC, weil wir denen, die den Fisch essen, die Geschichten der Fischereien erzählen können. Sie zeigen, dass die Fischereiindustrie von mehr als reinem Profit angetrieben wird. Und dass Nachhaltigkeit, der Schutz ihrer Lebensgrundlage und die Möglichkeit, ihren Kindern eine lebenswerte Zukunft in der Fischereiindustrie zu bieten, so wichtig sind.

Etwa die Hälfte des weltweiten Sauerstoffs wird im Meer von winzigen Algen gebildet – jeder zweite Atemzug kommt also aus dem Meer.

1

Gegrillte Sardinen am Strand von Portugal und das Matjesbrötchen an der Nordseeküste. Mmmhh...

2

3

Unsere Meere beherbergen schätzungsweise 2,2 Millionen verschiedene Arten – jede einzelne von ihnen ist schätzenswert.



Eine bunte Unterwasserwelt ist Faszination pur – kein Mensch und kein Fisch der Welt sollte jemals darauf verzichten müssen.

Gründe die Meere zu bewahren

Was wäre eine Kindheit ohne Strandurlaub und Sandburgenbauen? Na also.

4

Ein Sonnenuntergang untermalt vom Rauschen des Meeres – superkitschig und doch wunderschön.

9

5

Die Meeresströmungen sind unabdingbar für die Regulierung unseres Klimas und der Temperaturen.

8

Ein Drittel des weltweit produzierten CO² wird von den Meeren absorbiert und gespeichert.

7

Für die Hälfte der Weltbevölkerung ist Fisch eine der wichtigsten Eiweißquellen und daher lebensnotwendig.

Zum Baden ans Meer zu fahren macht viel mehr Spaß, als zum Müllsammeln.

6

Du hast die Wahl. Wähl nachhaltig!

Ist es überhaupt noch vertretbar Fisch zu essen? Klar – sofern wir etwas Verantwortung an den Tag legen. Und die teilen wir uns mit den Fischereien, Herstellern, Händlern und Fischessern dieser Welt.

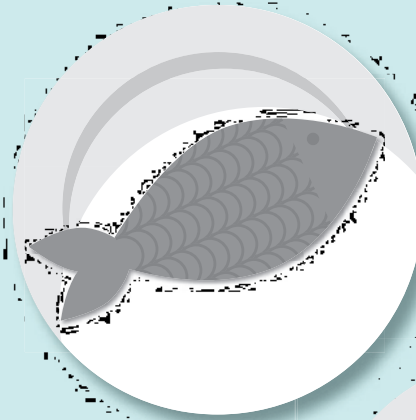
Die Welternährungsorganisation schätzt, dass weltweit 60 Prozent der wirtschaftlich genutzten Fischbestände maximal befischt werden und ein Viertel bereits überfischt ist. Mit der Wahl von Fisch aus einer nachhaltig arbeitenden Fischerei kann jeder zu einem verantwortungsbewussten Umgang mit diesen Fischbeständen beitragen. Die Kausalkette ist eigentlich ganz einfach: Jeder Supermarkt gestaltet sein Sortiment so, dass seine Kunden glücklich sind und gerne bei ihm einkaufen. Wenn also diese Kunden nur glücklich sind, wenn sie nachhaltig gefangenen Fisch wählen können, täte ein Supermarkt schlecht daran, diesen nicht anzubieten. Dafür ist er auf Fischereien angewiesen, die dieses Kriterium erfüllen und so fischen, dass die Meere auch in Zukunft Fisch hergeben. Und weil eine Fischerei unter anderem Fisch fängt, um Geld zu verdienen, freut sie sich über den Supermarkt, der ihre Fische kauft und damit die verantwortungsbewussten Fischliebhaber am gedeckten Tisch glücklich macht. Eine Win-win-Situation – für Fische, Fischer, Fischhändler und Fischesser.



Deutschlands Big 5

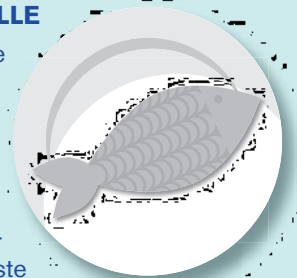
GRÄTENFREI UND NICHT ZU FISCHIG

Die geschmacklichen Vorlieben von FischesserInnen im deutschsprachigen Raum sind schnell erfasst: Drei Viertel des Fischkonsums entfallen auf nur fünf verschiedene Arten. Erfreulicherweise gibt es alle Lieblingsfische auch aus nachhaltiger Fischerei: Die Alaska-Seelachs-Fischerei ist beispielsweise die größte Fischerei mit MSC-Siegel und weltweit gibt es 19 MSC-zertifizierte Heringsfischereien.



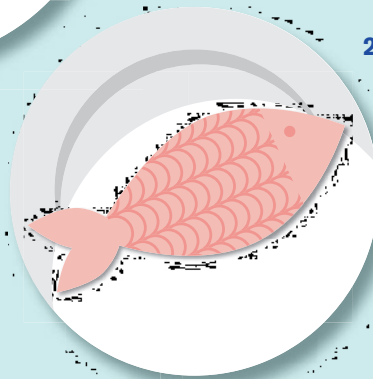
1. ALASKA-SEELACHS

Auch wenn es der Name vermuten ließe, lebt der Alaska-Seelachs nicht nur in Alaska, sondern im gesamten Nordpazifik. Der Alaska-Seelachs ist übrigens nicht im Geringsten mit dem Lachs verwandt: Erst vor Kurzem wurde sein lateinischer Name geändert, da er zu den Dorschartigen gehört. An der deutschen Handelsbezeichnung wird sich aber vermutlich nichts ändern.



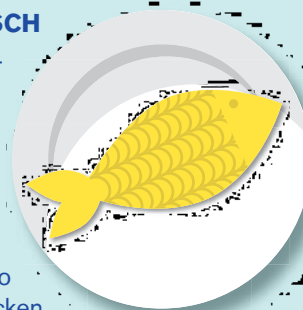
5. FORELLE

Weltweit gibt es viele verschiedene Forellenarten. Zoologisch gesehen gehören Forellen zur Gruppe der lachsartigen Fische, den sogenannten Salmoniden. Sie leben teilweise in freien Gewässern, werden aber zum großen Teil gezüchtet. Die Forelle ist die bedeutendste Fischart der Binnenfischerei in Deutschland, Österreich und der Schweiz.



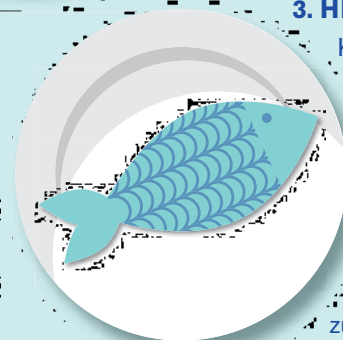
2. LACHS

Ein Rot-, Hunds-, Silber-, Königs- oder Buckellachs wird im Süßwasser geboren und wandert später ins Meer ab. Erst zum Laichen kehrt er an seinen Geburtsplatz im Süßwasser zurück. In seinem neuen Lebensraum, dem salzigen Ozean, ernährt er sich unter anderem von Krebstieren, die seinem Fleisch die typisch rötliche Farbe verleihen.



4. THUNFISCH

Es gibt viele verschiedene Thunfischarten. Sie alle sind kraftvolle und schnelle Räuber und legen mühelos weite Strecken in einem Tempo von bis zu 50 Kilometer pro Stunde zurück. Dabei schwimmen sie immer mit geöffnetem Maul, denn nur so können sie atmen. Thunfische decken ihren hohen Energiebedarf z.B. mit Sardinen und Sardellen.



3. HERING

Kein anderer Fisch hat in der Geschichte eine so große wirtschaftliche und politische Bedeutung gehabt wie der Hering. Die Entdeckung des Salzens von Heringen zum Haltbarmachen erlaubte es, längere und weitere Seereisen als zuvor durchzuführen. So hat der Salzhering dabei geholfen, neue Kontinente zu entdecken und Handelswege zu erschließen.



Diese fünf Arten schmecken den deutschen FischesserInnen besonders gut. Statt Hering stehen in der Schweiz Crevetten (Garnelen) hoch im Kurs. Und auf österreichischen Teller landen regelmäßig Scholle.

Quelle: Fisch-Informationszentrum e.V.

DIE TOP 5 IN ANDEREN EUROPÄISCHEN LÄNDERN

ISLAND

1. Ýsa | Schellfisch
2. Þorskur | Kabeljau
3. Túnfiskur | Thunfisch
4. Lax | Lachs
5. Rækjur | Garnelen

FINNLAND

1. Lohi | Lachs
2. Kirjolohti | Regenbogenforelle
3. Tonnikala | Thunfisch
4. Katkarapu | Garnelen
5. Muikku | Maräne

DÄNEMARK

1. Torsk | Kabeljau
2. Sej | Seelachs
3. Kulmule | Seehecht
4. Rødspætte | Scholle
5. Sild | Hering

ITALIEN

1. Tonno | Thunfisch
2. Acciughe | Sardelle
3. Nasello e Merluzzo | Kabeljau und Seehecht
4. Vongole | Venusmuscheln
5. Polpi | Tintenfisch

FRANKREICH

1. Cabillaud | Kabeljau
2. Saumon | Lachs
3. Thon | Thunfisch
4. Moules | Muscheln
5. Huîtres | Austern

SPANIEN

1. Merluza | Seehecht
2. Atún | Thunfisch
3. Gambas | Garnelen
4. Calamar | Tintenfisch
5. Sardina y anchoa | Sardine und Sardelle

Ceviche vom Seelachs

Sommerlich leicht

1



Ceviche vom Seelachs

Sommerlich leicht

1

Vorbereitung: 15 Minuten
+ 30 Minuten Marinierzeit

Zutaten:

400 g Seelachsfilets
ohne Haut
2 Limetten
1 Knoblauchzehe
2 Chilis
2 rote Zwiebeln
2 EL Koriandergrün
Olivenöl

Beilage:

Süßkartoffeln, Maiskolben
oder Tortillachips

Zubereitung:

1. Aufgetaute oder frische Seelachsfilets in dünne Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit dem Saft der Limetten und der zerriebenen Knoblauchzehe marinieren.
2. Chilis halbieren und entkernen. Chilis, rote Zwiebeln und Koriandergrün in feine Streifen schneiden und ebenfalls mit den Seelachsstreifen und der Limetten-Knoblauch-Marinade vermengen.
3. Mit Olivenöl und etwas Salz würzen und eine halbe Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.
4. Auf Tellern anrichten, mit Chilipulver oder Cayennepfeffer bestreuen und sofort servieren.

¡Buen provecho!

Ceviwas?

Ceviche – gesprochen [sevitʃe] – ist ein in Südamerika sehr beliebtes Gericht. Durch die Zitronensäure der Limetten denaturiert das Eiweiß und der Fisch wird leicht „gegart“. Da der Fisch hierbei aber nicht gekocht wird, sollte man nur ganz frische oder tiefgekühlte Filets verwenden.

Seelachs aus der Nordsee gibt es häufig auch frisch an MSC-zertifizierten Frischfischtheken. Ansonsten die tiefgekühlten Seelachsfilets schnell in lauwarmem Wasser auftauen, mit einem Küchentuch gut trocken tupfen und dann wie frische Filets weiterverarbeiten.



GUTSCHEIN

10% Rabatt auf
AndUnion-Biere

Code:
AndUnionDeluxe

**FISCH UND BIER
DAS WÜNSCH
ICH MIR!**

Gilt für Bestellungen
von AndUnion-Bieren ab 20 € bei
www.bier-deluxe.de | bis 31. August 2016

Fisch muss schwimmen ...gern auch in Bier

Dass man zu Fisch nur Weißwein oder Küstenebel trinken kann, ist natürlich Quatsch. Mehr als Wasser darf es aber schon sein. Lange war Bier zu gutem Essen verpönt. Jetzt aber schwappen mit der Craft-Bier-Bewegung internationale Braustile und kreative Handwerksbiere buchstäblich übers Land. Die sorgen für reichlich Abwechslung im Glas und bescheren jedem Geschmack und jedem Anlass das passende Bier. Für leichte und frische Gerichte wie Ceviche empfehlen wir ein „schlankes“ Bier wie das UNFLT LAGER, damit der Geschmack des Essens unterstützt statt überlagert wird. Die grünen Aromen von Apfel, Limette und Heu passen hervorragend zu so einem sommerlich leichten Gericht. Schmeckt zusammen wie Urlaub. Prost!

/ Arne Wildner von AND UNION

TESTE DEIN FISCHWISSEN!

1. SCHOLLE

Pleuronectes platessa



Alter: über 25 Jahre Größe: ø 30 cm
Gewicht: ø 500 g

2. KABELJAU

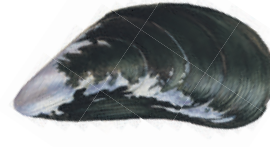
Gadus morhua



Alter: bis zu 25 Jahre Größe: ø 60 cm
Gewicht: ø 2,5 kg

3. MIESMUSCHEL

Mytilus edulis



Alter: bis zu 10 Jahre Größe: ø 5-8 cm
Gewicht: ø 30 g

4. SEELACHS

Pollachius virens



Alter: über 25 Jahre Größe: ø 70 cm
Gewicht: ø 3-4 kg

5. ROTBARSCH

Sebastes norvegicus



Alter: bis zu 50 Jahre Größe: ø 45 cm
Gewicht: ø 1,2 kg

6. KAP-SEEHECHT

Merluccius capensis



Alter: bis zu 11 Jahre Größe: ø 50 cm
Gewicht: ø 10 kg

7. TASCHENKREBS

Cancer pagurus



Alter: bis zu 100 Jahre Größe: ø 15 cm
Gewicht: ø 300 g

8. KRILL

Euphausia superba



Alter: bis zu 5 Jahre Größe: ø 5 cm
Gewicht: ø 2 g

A. Bevor dieser Fisch unter einem anderen Namen berühmt wurde, wurde er als Köhler bezeichnet.

B. Das Alter dieses Tieres kann man anhand seiner Schale bestimmen.

C. Dieses Tier bildet große Schwärme, ist wichtiger Teil der Nahrungskette und bildet die Nahrungsgrundlage des Blauwals.

D. Dieser Fisch ist dank seiner Farbe, die in tiefen Gewässern absorbiert wird, gut getarnt.

E. Dieser Fisch vergräbt sich zur Tarnung im sandigen Meeresboden.

F. Die MSC-zertifizierte Fischerei auf diesen Fisch konnte ihren Albatross-Beifang um 99% senken.

G. Die Scheren dieses Tieres werden unter der Bezeichnung „Knieper“ als Delikatesse serviert.

H. Dieser Fisch benutzt seinen Bartfaden zur Nahrungssuche auf dem Meeresgrund.

Artenbilder: © Scandinavian Fishing Year Book

Noch mehr
Fischwissen
findest du hier:

[www.msc.org/
fischlexikon](http://www.msc.org/fischlexikon)



FISCHWISSEN BEWEISEN UND GEWINNEN!

Wir verlosen 50 Einkaufstaschen gefüllt mit der aktuellen Ausgabe des Wirtschaftsmagazins enorm und des MSC-Rezeptmagazins.

Schreibe eine E-Mail mit den Lösungen und deiner Postanschrift an nachhaltigkeit-schmeckt@msc.org

Deine Daten werden nur einmalig für den Versand genutzt.
Gewinnspielende: 31. August 2016.



Einen Vorgeschmack gibt's auf Seite 3 und www.enorm-magazin.de