



Februar 2010

Tipps zum ökologisch vertretbaren und gesunden Fischkonsum

Fisch essen ohne schlechtes Gewissen

Die Fischbestände der Meere sinken drastisch.

Die Welternährungsorganisation (FAO) schätzt, dass von den kommerziell genutzten Fischbeständen 52 Prozent bis an ihre Grenze genutzt, 17 Prozent überfischt und 7 Prozent bereits erschöpft sind. Die Nachfrage nach Fischprodukten hat sich in den letzten 30 Jahren verdoppelt. Auch Schweizer und Schweizerinnen essen immer mehr Fisch und Meeresfrüchte, der Pro-Kopf-Verbrauch lag 2008 bei 8.5 kg/Jahr. Als Konsument können Sie mit gutem Gewissen Fisch und Meeresfrüchte konsumieren, indem Sie folgende Empfehlungen beachten:

- ✓ Geniessen Sie Fisch bewusst
- ✓ Konsumieren Sie Fisch mit BIO oder Fair Fish Label (MSC, fish4future, WWF Seafood)
- ✓ Bevorzugen Sie Fisch aus einheimischem Wildfang
- ✓ Essen Sie Fisch aus gesunden Beständen
- ✓ Meiden Sie stark gefährdete Arten

Die wichtigsten Labels für ökologisch vertretbaren Fischkonsum



Die Organisation **fair-fish** will faire Methoden in der Gewinnung von Speisefischen entwickeln und fördern. Fair-fish informiert über die Probleme der heute vorherrschenden Produktion von Speisefischen und informiert über Alternativen. Sie zeichnet Fische aus, die nach diesen Kriterien gewonnen wurden.

Die Ziele des Winterthurer Vereins fair-fish sind:

- Berücksichtigung von Tierschutz, Schonung von Arten und Umwelt (Nachhaltigkeit)
- Angemessene Entschädigung der Fischer (fairer Handel)



Das Blaue **MSC** (Marine Stewardship Council) Label zeichnet Meerfische, Süswasserfische und Meeresprodukte aus nachhaltiger und verantwortungsvoller Fischerei aus. Zudem hat MSC einen freiwilligen, unabhängigen Zertifizierungsstandard für gut geführte Fischereien entwickelt.

Die Ziele des MSC sind:

Das Ökosystem der Meere und deren Bewohner soll im Gleichgewicht gehalten werden.

Die Fischbestände müssen Zeit haben sich zu erholen und sich fortzupflanzen. Deshalb dürfen die Fischgründe nicht überfischt werden. Die negativen Auswirkungen müssen auf dem gesamten marinen Lebensraum verkleinert werden.



Das seit 2008 bestehende Label der Oberwiler Firma Bayshore SA „**Fish4future**“ zeichnet Fischereien, Produzenten, Händler und Gastronomiebetriebe aus, welche sich Philosophie der Nachhaltigkeit angeschlossen haben.



Firmen und Unternehmen welche einen Beitrag zum Schutz der Meere leisten wollen, vereinigen sich in der **WWF Seafood Group**. Ziel der Firmen ist es, ihr Fischangebot schrittweise auf Fische aus nachhaltigen Beständen und auf umweltverträgliche Zuchtbetriebe umzustellen.

kftipps

Zuchtfische mit BIO Label, Fische von rücksichtsvollen Schweizer Berufsfischern und Fische aus kleinen Zuchtbetrieben (welche meist weniger intensiv mästen als die Industriellen) können Sie ebenfalls ohne schlechtes Gewissen geniessen.

Die detaillierte Übersicht der bedrohten Fischarten finden Sie unter folgendem Link:
www.greenpeace.ch/de/themen/meer/fischerei/fischratgeber

Fisch ist gesund

Fisch liefert hochwertiges Protein, Vitamin A und D, Jod und Fluor und ist zudem leicht bekömmlich und sehr eiweissreich.. Das Konsumentenforum empfiehlt deshalb ein bis zwei Fischmahlzeiten pro Woche. Eine Abwechslung zwischen Süsswasser- und Meeresfischen, Mager- und Fettfischen ist nicht nur aus ökologischen, sondern auch aus gesundheitlichen Aspekten sinnvoll.

Fisch ist die wesentliche Quelle für die essentiellen Omega-3-Fettsäuren

Die Omega-3-Fettsäuren ...

- ✓ sind notwendig für das normale funktionieren von Herz, Kreislauf- und Immunsystem, sie verbessern den Blutfluss, senken die Blutfette und den Blutdruck.
- ✓ senken das Risiko für Herzinfarkt und Gefässveränderungen.
- ✓ stärken das Immunsystem und hemmen Entzündungsprozesse im Körper so wie zum Beispiel rheumatische Erkrankungen.
- ✓ sind Bausteine von Nervenzellen und darum für die Gehirnentwicklung und die Funktionen des Gehirns sowie den Sehprozesses elementar.

Für Schwangere und Stillende sind diese Fettsäuren insbesondere für die optimale Entwicklung des Gehirns sowie der Nervenzellen des Kindes wichtig. Doch ist zu beachten, dass, Schwangere und Stillende Fettfische wie z.B Hai, Schwertfisch, Heilbutt, Speerfisch oder Thunfisch mit Zurückhaltung geniessen sollten, da diese Fische oft mit Schwermetallen belastet sind.

Tipps zum Umgang mit Fisch

- ✓ Achten Sie beim Kauf auf frische Fische, nicht frische Fische riechen streng, fischig und haben oft Verfärbungen, glasige Augen und/oder trockene Ränder.
- ✓ Fragen Sie beim Kauf nach dem Lieferdatum und der Herkunft des Fisches.
- ✓ Verarbeiten Sie rohen Fisch noch am gleichen Tag.

Quellenangaben:

Bild: www.foerdereverein-dkh.de/fisch.gif

www.spitzbarts-gesundheitspraxis.de/gesunde-ernaehrung/fisch-fleisch/6-gesunde-gruende-fuer-fisch.html

www.deutschesee.de/

www.greenpeace.com