
Fischeinkauf für den Heringsschmaus

Mit saurem Fisch den Mineralstoffgehalt im Körper wieder auffüllen

Am Aschermittwoch gibt es zum Beginn der Fastenzeit die Tradition des Heringsschmauses. Saurer Fisch ist eine ursprüngliche Fastenspeise. Nach langem Feiern, gutem Essen und Trinken soll der in Salz und Essig konservierte Hering dem Körper Gutes tun. Der Genuss von Saurem macht durstig und hilft somit, mehr Wasser zu trinken und den Körper gut durchzuspülen. Essig und Salz füllen Mineralstoffdepots auf.

Hering war und ist ein preiswerter Meeresfisch. Industrielle und gastronomische Verfeinerungen des ehemaligen „Arme-Leute-Essens“ erinnern heute kaum mehr an die ursprüngliche Bedeutung des Fisches als Fastenspeise.

Fischatgeber schaffen Orientierung beim Fischkauf

In den aktuellen Fischatgebern steht der Hering auf der grünen Liste. Das bedeutet, dass die Bestände stabil sind. Viel mehr Fischarten stehen jedoch auf der roten Liste. Ein Drittel der Meeresfische sind überfischt, fast zwei Drittel bis an ihre Grenzen befischt. Fischatgeber verschaffen uns mittels Download oder App direkt beim Einkauf Orientierung.

Auf Gütesiegel beim Fischkauf achten

Auch in Österreich können wir einen Beitrag zu nachhaltigem Fischkonsum leisten. Entscheiden Sie sich für heimischen Biofisch und achten Sie beim Einkauf von Meeresfisch auf das blaue MSC-Siegel und das grüne ASC-Siegel.

- **MSC- Marine Stewardship Council**
Das MSC-Gütesiegel wurde vom WWF gemeinsam mit Unilever entwickelt. Es zertifiziert Fisch aus Wildfischereien und garantiert, dass nicht mehr Fisch gefangen wird, als für die Bestände verträglich ist. Nicht einzelne Fischer oder Schiffe werden zertifiziert, sondern Fischereibetriebe einer Meeresregion, die eine bestimmte Fischart fischen. 6 % des Weltfischfangs tragen dieses Zertifikat.
- **ASC – Aquaculture Stewardship Council**
Das ASC-Gütesiegel ist ein Zertifizierungsprogramm für nachhaltig gezüchtete Fische. Aquakultur, d.h. Fischzucht ist nur dann eine Alternative zu Wildfisch, wenn sie umweltfreundlich betrieben wird. Mehr als ein Drittel der Fische und Meeresfrüchte, die weltweit verspeist werden, kommen aus Fischfarmen. Fütterung und Antibiotika Gaben sind unter dem ASC-Siegel geregelt.

Heimischen Bio-Fisch wählen

Mit Forelle, Saibling, Karpfen, Barsch, Zander, Hecht, Wels und Schleie gibt es eine Vielfalt an heimischen Fischarten. Fischfutter aus kontrolliert biologischen Anbau und genügend Platz für die Fische sind wichtige,

nachhaltige Kriterien von „Biofisch“. Lange Transportwege mit Flugzeugen oder Kühl-LKW's fallen weg. Der Einsatz von Hormonen oder Gentechnik ist verboten.

Wussten Sie, dass heimischer Bio-Karpfen der Nachhaltigkeitsstar unter den Fischen ist? Seine Größe und seine hochwertigen Fette entwickelt dieser durch seine vegetarische Ernährungsweise.

Fische aus Österreichs Seen

Die hohe Wasserqualität heimischer Seen bringt Fische wie Reinanke, Wels, Zander, Forelle und Saibling hervor. Erkennbar sind diese Fische an der Herkunftskennzeichnung und an Logos wie „Wildfang“ oder „Salzkammergut-Fische“.

Auf fertige Heringssalate verzichten - Fischsalat selbst zubereiten

Fertig gemischte Heringssalate enthalten oft Konservierungsmittel und Zusätze wie Verdickungsmittel für eine cremige Konsistenz. Und kaum ein fertiger Heringssalat kommt ohne Süßstoffe aus. In Relation ist die Verpackung oft mehr als der Inhalt.

Fischsalat ist mit einigen wenigen Zutaten rasch zubereitet.

Rezept Fischsalat mit heimischem Fisch: Räucherfischsalat