



**GREENPEACE**

**FISCHRATGEBER 2014**

*mit Rezepten von Sarah Wiener*



**Die Fischbestände unserer Meere schrumpfen dramatisch.** Industrielle, hochmodern gerüstete Fangflotten plündern die Weltmeere und dringen in immer entferntere Gebiete und größere Tiefen vor.

Wir Verbraucher können gegen diesen Raubbau vorgehen: Indem wir bewusster und seltener Fisch essen. Aber auch, indem wir nur Fisch aus gesunden Beständen kaufen, der mit schonenden Methoden gefangen wurde.

Der Greenpeace Fischratgeber bietet Ihnen eine Übersicht, welche Fischarten bzw. -bestände noch empfehlenswert sind. **Mit Ihrer Entscheidung beim Einkauf helfen Sie mit, den Lebensraum Meer zu schützen.**



sarahwiener

*„Jeder von uns kann einen wichtigen Beitrag zum Meeresschutz leisten, indem wir zu Fisch aus nachhaltiger Fischerei oder Aquakultur greifen. Der Greenpeace-Fischratgeber hilft, die richtige Wahl zu treffen.“*

SARAH WIENER

Der Griff zu nachhaltig gefangenem Fisch ist die geschmackvollere Art Fisch zu genießen. Das zeigen auch die Rezepte von Sarah Wiener, die sie exklusiv für den Greenpeace-Fischratgeber zur Verfügung gestellt hat.



« Fischratgeber bei jedem Einkauf dabei:

Scannen Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone und verwenden Sie die mobile Webseite des Fischratgebers.

Mit Ihrer Spende unterstützen Sie unsere Arbeit zum Schutz der Meere. Herzlichen Dank!

[www.greenpeace.at/spenden](http://www.greenpeace.at/spenden)





## Karpfensteaks im Butter-Wurzelgemüse mit Kren

Einkaufszettel für  
zwei Personen:

- » 4 Karpfensteaks mit mindestens 3-4 cm Dicke (am besten schon vom Fischhändler schneiden lassen)
- » 3 Karotten
- » ½ Knollensellerie
- » Das Weiße einer Stange Lauch
- » 3 Schalotten
- » 2 Petersilienwurzeln
- » 1 Glas Weißwein, zum Beispiel Grauburgunder
- » 1 Glas Wasser
- » 2 Lorbeerblätter
- » 40 g Butter
- » Unbehandeltes Salz
- » Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- » 100 g Bio Butter
- » 1 Bund Blattpetersilie
- » 3 cm frischer Kren
- » 50 ml Bio Schlagobers
- » 2 Prisen unbehandeltes Salz
- » Saft einer halben unbehandelten Zitrone



Die Karpfensteaks gut waschen und trocken tupfen.

Das Gemüse schälen, waschen und in feine, gleichmäßige Scheiben schneiden. Die Butter in einem Bräter zerlassen und das Gemüse darin andünsten. Mit Wein und Wasser ablöschen. Die Karpfensteaks und die Lorbeerblätter in das Gemüse „eingraben“, so dass die Steaks auch etwas vom Gemüse bedeckt sind. Gut mit Salz und Pfeffer würzen und die Butter in Flocken darauf geben. Mit dem Deckel verschlossen etwa 30-40 Minuten leicht köcheln lassen. Die Blattpetersilie waschen und grob geschnitten über das Gemüse geben.

Den Kren schälen und fein reiben. Den Schlagobers steif schlagen und mit dem Kren, dem Salz und dem Zitronensaft vermischen. Dann in eine Schale füllen und auf den Tisch stellen. Den Karpfen im Bräter servieren, so dass sich jeder selbst nehmen kann so viel er möchte. Reichen Sie dazu frisches Baguette, so lässt sich die herrliche Brühe am besten genießen.

**Karpfen ist im Greenpeace Fischratgeber als ausnahmslos empfehlenswert angeführt.**



## Heringstopf mit jungen Erdäpfeln

Einkaufszettel für  
zwei Personen:

- » 400 g eingelegtes Heringsfilet
- » 2 säuerliche Äpfel
- » 100 g Gewürzgurken
- » 2 Frühlingszwiebeln
- » 4 Zweige Dill
- » 150 g Bio Sauerrahm
- » 500 g junge Erdäpfel, zum Beispiel der Sorte Kipfler
- » 1 TL pannonischen Kümmel, ganz
- » Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- » Unbehandeltes Salz



Das Heringsfilet in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Den Apfel vierteln und in feine Scheiben schneiden. Gewürzgurke und Frühlingszwiebel ebenfalls in feine Scheiben schneiden.

Alles in eine Schüssel geben und mit dem Sauerrahm, dem fein geschnittenen Dill und etwas Wasser der Gewürzgurken verrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Erdäpfel gut waschen und mit dem Kümmel in reichlich Salzwasser gar kochen.

Salat und Erdäpfel in Schüsseln geben und in die Mitte des Tisches stellen, so dass sich jeder selbst nehmen kann so viel er möchte. Den besten Erdäpfelsalat macht man aus jungen Erdäpfeln. Also, kochen Sie ruhig einmal ein paar mehr.

Hering ist prinzipiell empfehlenswert jedoch gibt es Ausnahmen. Achten Sie deshalb beim Einkauf bitte auf das genau Fanggebiet und die Fangmethode und vergleichen Sie es mit dem Fischratgeber auf S. 5.



- ✓ **Empfehlenswert**
- ✓x **Empfehlenswert, mit Ausnahmen**
- ✗ **Nicht empfehlenswert, mit Ausnahmen**
- ✗ **Nicht empfehlenswert**

- Wildfang**
- ☐ Fanggebiet
  - ☒ Sub-Fanggebiet
  - ↓ Fangmethode

- Aquakultur**
- Herkunftsland
  - Aquakultur-Methode

✗  **Aal**  
*Anguilla anguilla, -australis australis, -dieffenbachii, -japonica, -reinhardtii, -rostrata*

✓x  **Afrikanischer Wels**  
*Clarias gariepinus*

**Nicht empfehlenswert:**

- Brasilien, Deutschland, Niederlande, Thailand, Ungarn, Vietnam
- Teiche (offene Systeme)

✗  **Alaska-Seelachs**  
**Alaska-Pollack / Pazifischer Pollack**  
*Theragra chalcogramma*

✗x  **Barramundi**  
*Lates calcarifer*

**Noch empfehlenswert:**

- Australien, Großbritannien, Polen
- Teiche, geschlossene Kreislaufsysteme

✗x  **Dorade / Goldbrasse**  
*Sparus aurata*

**Noch empfehlenswert:**

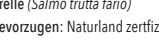
- Griechenland, Kroatien
- Käfige (extensiv) - Naturland zertifiziert

✗  **Dornhai / Seeaal / Schillerlocke**  
*Squalus acanthias*

✗  **Flussbarsch / Egli**  
*Perca fluviatilis*

✗x  **Forelle**  
*Oncorhynchus mykiss, Salmo trutta fario*

**Noch empfehlenswert:**

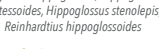
✗  **Bachforelle (Salmo trutta fario)**  
zu bevorzugen: Naturland zertifiziert

**Regenbogenforelle (Oncorhynchus mykiss)**

- Dänemark, Deutschland, Großbritannien, Irland, Italien, Spanien
- Teiche (extensiv) - Naturland zertifiziert

✗  **Granatbarsch**  
*Hoplostethus atlanticus*

✗x  **Heilbutt**  
**Doggerscharbe / Pazifischer Heilbutt / Schwarzer Heilbutt / Weißer Heilbutt**  
*Hippoglossus hippoglossus, Hippoglossoides platessoides, Hippoglossus stenolepis, Reinhardtius hippoglossoides*

✗x  **Schwarzer Heilbutt (Reinhardtius hippoglossoides)**

- ☐ Nordwestatlantik FAO 21
- ☒ Östliche Baffininsel, Offshore West-Grönland
- ↓ Langleinen, Stellnetze

✓x  **Hering**  
*Clupea harengus*

✗ **Nicht empfehlenswert:**

- ☐ Nordostatlantik FAO 27
- ☒ Finnischer Meerbusen, Nördlicher Böttischer Meerbusen, Rigaeer Meerbusen, Zentrale Ostsee, Westliche Ostsee, Skagerrak/Kattegat, Südwestlich Schottlands, Westlich Irlands, Porcupine Bank

☐ Nordwestatlantik FAO 21

- ☒ Bay of Fundy, Südlicher Golf von St. Lorenz (Frühjahrs- & Herbstlaicher), Südwest Nova Scotia

✗  **Hoki / Blauer Seehecht**  
*Macrurus magellanicus, -novaezealandiae*

✗x  **Hummer**  
*Homarus americanus, -gammarus*

**Noch empfehlenswert:**

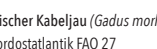
**Amerikanischer Hummer (Homarus americanus)**

- ☐ Nordwestatlantik FAO 21
- ☒ Magdalenen-Inseln, Offshore Ost-Kanada, Golf von Maine, George Bank
- ↓ Fallen

**Europäischer Hummer (Homarus gammarus)**

- ☐ Nordostatlantik FAO 27
- ☒ Jersey, Normandie
- ↓ Fallen

✗x  **Kabeljau / Dorsch**  
*Gadus macrocephalus, -morhua*

✗x  **Atlantischer Kabeljau (Gadus morhua)**

- ☐ Nordostatlantik FAO 27
- ☒ Nordost-Arktis
- ↓ Grund-Langleinen

**Pazifischer Kabeljau (Gadus macrocephalus)**

- ☐ Nordostatlantik FAO 27
- ☒ Aleuten, Golf von Alaska, Östliche Beringsee
- ↓ Fallen, Grund-Langleinen, Leinen & Haken (jigs)

✓  **Karpfen**  
*Cyprinus carpio*

✗x  **Kliesche / Scharbe**  
*Limanda limanda*

**Noch empfehlenswert:**

- ☒ Nordostatlantik FAO 27
- ☒ Nordsee, Skagerrak/Kattegat
- ↓ Grund-Langleinen, Handleinen, Snurrewaden/Ankerwaden

✗x  **Lachs**  
**Atlantischer Lachs / Pazifischer Lachs**  
*Oncorhynchus spp., Salmo salar*

**Noch empfehlenswert:**

**Pazifischer Lachs (Oncorhynchus gorbuscha, -keta)**

- ☐ Nordwestatlantik FAO 61
- ☒ Iturup, Sachalin
- ↓ Fallen

**Pazifischer Lachs (Oncorhynchus gorbuscha, -keta, -nerka, -kisutch)**

- ☐ Nordostatlantik FAO 67
- ☒ Golf von Alaska
- ↓ Ringwaden, Schleppangeln, Stellnetze

✗  **Mahi Mahi / Goldmakrele**  
*Coryphaena hippurus*

✗  **Makrele**  
*Scomber scombrus*

✗  **Marlin**  
*Istiompax indica, Kajikia albida, -audax, Makaira nigricans*

✗x  **Miesmuschel Grünschalenmuschel**  
*Mytilus edulis, -galloprovincialis, -chilensis, Perna canaliculus*

**Noch empfehlenswert:**

**Grünschalenmuschel (Perna canaliculus)**

- Neuseeland
- Hängekulturen an Leinen

**Mytilus chilensis**

- Chile
- Hängekulturen an Leinen

**Mytilus edulis, -galloprovincialis**

- Albanien, Bulgarien, Deutschland, Frankreich, Griechenland, Großbritannien, Irland, Italien, Niederlande, Schottland, Spanien
- Hängekulturen an Leinen, Pfahlkulturen

✗x  **Pangasius**  
*Pangasianodon hypophthalmus*

**Noch empfehlenswert:**

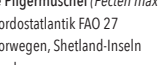
- Vietnam
- Käfige und Teiche (extensiv) - Naturland zertifiziert

✗x  **Pilgermuschel / Jakobsmuschel**  
*Pecten fumatus, -maximus*

**Noch empfehlenswert:**

**Große Pilgermuschel (Pecten maximus)**

- ☐ Nordostatlantik FAO 27
- ☐ Norwegen, Shetland-Inseln
- ↓ Taucher

✗  **Rotbarsch**  
*Sebastes fasciatus, -mentella, -norvegicus*

✗x  **Sardelle / Anchovi**  
*Engraulis anchoita, -encrasicolus, -ringens*

**Noch empfehlenswert:**

**Argentinische Sardelle (Engraulis anchoita)**

- ☐ Südwestatlantik FAO 41
- ☒ Bonaerense Sub-Population
- ↓ Netzreusen, Ringnetze, Ringwaden, Ringwaden mit Licht (lampara)

**Europäische Sardelle (Engraulis encrasicolus)**

- ☐ Nordostatlantik FAO 27
- ☒ Golf von Biskaya
- ↓ Ringwaden

**Peruanische Sardelle (Engraulis ringens)**


- ☐ Südost Pazifik FAO 87
- ☒ Nördlich-zentraler Peru-Bestand, Südliches Peru/Chile (chilensischer Bestand)
- ↓ Ringwaden

✗x  **Sardine**  
*Sardina pilchardus*

**Noch empfehlenswert:**

- ☐ Nordostatlantik FAO 27
- ☒ Irische See, Keltische See, Westlicher Ärmelkanal
- pelagische Schleppnetze, ↓ Ringwaden

✗  **Sardinelle**  
*Sardinella aurita*

✗x  **Schellfisch**  
*Melanogrammus aeglefinus*

**Noch empfehlenswert:**

- ☐ Nordwestatlantik FAO 21
- ☒ Östliche Georges Bank
- ↓ Handleinen, Langleinen

✗  **Schnapper / Nördlicher Schnapper Red Snapper / Roter Schnapper**  
*Lutjanus campechanus, -malabaricus*

✗x  **Scholle**  
*Lepidopsetta bilineata, -polyxystra, Pleuronectes platessa*

**Noch empfehlenswert:**

**Pazifische Scholle (Lepidopsetta bilineata, -polyxystra)**

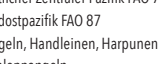
- ☐ Nordostatlantik FAO 67
- ☒ Aleuten, Beringsee, Golf von Alaska
- ↓ Grund-Langleinen, Snurrewaden/Ankerwaden

✗  **Schwarzer Seehecht**  
*Dissostichus eleginoides, -mawsoni*

✗x  **Schwertfisch**  
*Xiphias gladius*

**Noch empfehlenswert:**

- ☐ Östlicher Zentraler Pazifik FAO 77, Südostatlantik FAO 87
- ↓ Angeln, Handleinen, Harpunen, Schleppangeln

✗  **Seehase**  
*Cylopterus lumpus*

✗x  **Seehecht**  
*Merluccius australis, -capensis, -gayi, -guy, -peruanus, -hubbsi, -merluccius, -paradoxus, -productus*

**Noch empfehlenswert:**

**Kap-Seehecht (Merluccius capensis)**

- ☐ Südostatlantik FAO 47
- ☒ Namibia, Südafrika
- ↓ Haken & Leinen

✗x  **Seelachs / Köhler**  
*Pollachius virens*

**Noch empfehlenswert:**

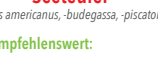
- ☐ Nordostatlantik FAO 27
- ☒ Island
- ↓ Leinen & Haken (jigs), Snurrewaden/Ankerwaden

✗x  **Seeteufel**  
*Lophius americanus, -budgessa, -piscatorius*

**Noch empfehlenswert:**

**Lophius budgessa, -piscatorius**

- ☐ Nordostatlantik FAO 27
- ☒ Ärmelkanal, Golf von Biskaya, Keltische See
- ↓ Stellnetze

✗  **Seezunge**  
*Solea solea*

✗x  **Shrimp / Garnele / Scampi**  
*Crangon crangon, Macrobrachium rosenbergii, Metapenaeus monocoeros, Nephrops norvegicus, Penaeus borealis, -jordani, Penaeus monodon, Penaeus spp., Litopenaeus vannamei*

**Noch empfehlenswert:**

**Kaisergranat / Scampi (Nephrops norvegicus)**

- ☐ Nordostatlantik FAO 27
- ☒ Skagerrak/Kattegat
- ↓ Fallen, Fangkörbe

**Rosenberggarnele (Macrobrachium rosenbergii)**

- China, Indonesien, Taiwan, Vietnam
- Teiche

**Tropischer Shrimp / Black Tiger (Penaeus monodon)**

- Bangladesch, Indien, Indonesien, Vietnam
- Teiche (extensiv) - Naturland zertifiziert

✗x  **Sprotte**  
*Sprattus sprattus*

**Noch empfehlenswert:**

- ☐ Nordostatlantik FAO 27
- ☒ Nordsee, Ostsee
- ↓ Ringwaden

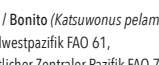
✗  **Steinbeißer / Katfisch / Seewolf**  
*Anarhichas lupus*

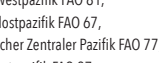
✗x  **Thunfisch**  
*Katsuwonus pelamis, Thunnus alalunga, -albacares, -maccoyii, -obesus, -orientalis, -thynnus*

**Noch empfehlenswert:**

**Skipjack / Bonito (Katsuwonus pelamis)**

- ☐ Nordwestatlantik FAO 61, Westlicher Zentraler Pazifik FAO 71, Südwestatlantik FAO 81, Nordostatlantik FAO 67, Östlicher Zentraler Pazifik FAO 77, Südostatlantik FAO 87
- ☒ Bestand: Ostpazifik, Westlicher und Zentraler Pazifik
- ↓ Ringwaden ohne Fischsammler (FADs), Ruten & Leinen
- ☐ Östlicher & Westlicher Indischer Ozean FAO 57, 51
- ☒ Bestand: Indischer Ozean
- ↓ Ringwaden ohne Fischsammler (FADs), Ruten & Leinen

✗  **Wittling**  
*Merlangius merlangus*

✗x  **Wolfsbarsch / Loup de mer**  
*Dicentrarchus labrax*

**Noch empfehlenswert:**

- Griechenland, Kroatien
- Käfige (extensiv) - Naturland zertifiziert

✗x  **Zander**  
*Sander lucioperca*

**Noch empfehlenswert:**

- ☐ Europäische Binnen-Gewässer FAO 05
- ☒ Hjälmaren See / Schweden, Ural-Ästuar / Kaspisches Meer
- ↓ Fallen, Stellnetze

✗x  **Tilapia / Buntbarsch**  
*Oreochromis spp.*

**Noch empfehlenswert:**

- Vietnam
- Teiche - Naturland zertifiziert

Illustrationen: © Sonia Schadwinkel / Greenpeace

**GREENPEACE**

**FISCHRATGEBER 2014**

## WIE WURDE BEWERTET?

Greenpeace hat mit Wissenschaftlern eine Methode entwickelt, mit der Wild-Fischereien und Aquakulturen auf ihre Nachhaltigkeit bewertet werden können. Anhand einfacher Kriterien lassen sich nicht-nachhaltige Wild-Fischereien oder Aquakulturen identifizieren. Dabei werden Fragen zu nicht nachhaltigen Praktiken gestellt. Bereits ein „ja“ reicht für eine „rote“ Bewertung: Bei Wild-Fischereien sind das zum Beispiel das Befischen von überfischten Beständen, zerstörerische Fangmethoden, hoher Beifang oder illegale Fischerei. Bei Aquakulturen spielen Faktoren wie die Verwendung von wild gefangenem Fisch als Futter, die Herkunft der Eier bzw. Jungfische für die Zucht oder die Anzahl der aus der Aquakultur ausbrechenden Tiere eine Rolle.

Greenpeace nutzt die Methode weltweit zur Erarbeitung von Listen nicht-nachhaltiger Wild-Fischereien und Aquakulturen. Umfassende Quellen und aktuelle Daten sind die Voraussetzung für eine fundierte Bewertung.

Grundsätzlich gilt für eine nachhaltige Fischerei: Sie hält den Bestand der Zielart auf einem gesunden Niveau, ohne andere Arten des Ökosystems negativ zu beeinflussen.



Die Fangmethode zählt: Empfehlenswert zum Beispiel mit Angelruten (pole & line) gefangener Thunfisch

Bild: © Paul Hilton / Greenpeace

## WAS WURDE BEWERTET?

Natürlich können nicht alle Wild-Fischereien und Aquakulturen weltweit untersucht werden. Insgesamt wurden 110 gängige Speisefisch-Arten, aufgeteilt in etwa 550 Wildfischbestände und 112 Herkunftsländer von Aquakulturen bewertet.

### „JA“ ODER „NEIN“ REICHT NICHT

Fischarten haben unterschiedliche Bestände. Beispielsweise sind die 13 Bestände des Kabeljau im Nordostatlantik (FAO 27) in verschiedenen Gesundheitszuständen und werden mit unterschiedlichen Fangmethoden befischt. Greenpeace bewertet daher Fischbestände oder besser gesagt Fischereien. Auch bei Aquakulturen gibt es Unterschiede. Hier werden einzelne Länder und Aquakulturmethoden bewertet. Diese detaillierte Bewertung führt zu differenzierteren und umfangreicheren Empfehlungen. So heißt es zum Beispiel nicht: Kabeljau „ja“ oder „nein“, sondern: „Kabeljau aus dem Nordostatlantik (FAO 27), Sub-Fanggebiet Barentssee mit Langleine gefangen“ ist noch empfehlenswert.



Beispiel für die vollständige Kennzeichnung eines Fischprodukts

Bild: © Fred Dott / Greenpeace

Wird die Mehrheit der Wild-Fischereien/Aquakulturen einer Art als „nicht nachhaltig“ bewertet, erhalten sie im Greenpeace-Ratgeber eine rote Markierung. Die noch empfehlenswerten Ausnahmen werden in grün dazu gelistet. Und umgekehrt ebenso. Nur eine differenzierte Betrachtung ermöglicht Empfehlungen. Wir alle müssen daher genauer hinschauen und uns beim

Fischkauf mit Fanggebiet, Sub-Fanggebiet (Fischbestand) und Fangmethode auseinandersetzen. Genauso wie sich der Lebensmitteleinzelhandel und die Fischindustrie detailliert mit ihrem Fischverkauf beschäftigen müssen. Nachhaltigkeit und Transparenz für den Verbraucher sind dabei gefragt, ebenso wie eine vollständige Kennzeichnung der Produkte. Denn nur so können sie an Regal oder Fischtheke die richtige Wahl treffen.

### Zur vollständigen Produktkennzeichnung gehören:

- Handelsname und lateinischer Name der Fischart, z.B. Kabeljau (*Gadus morhua*)
- Fanggebiet der Welternährungsorganisation FAO, z.B. Nordostatlantik (FAO 27) bzw. Herkunftsland der Aquakultur
- Sub-Fanggebiet, z.B. Norwegische See bzw. Name/Ort der Aquakultur-Farm
- Fangmethode, z.B. Ringwade bzw. Zuchtmethode der Aquakultur
- Code, der die vollständige Rückverfolgbarkeit bis zum Fang/zur Ernte über alle Verarbeitungsstufen ermöglicht transparent für den Verbraucher über ein Online-Portal und/oder QR-Code einsehbar.

## WELCHEN ZERTIFIKATEN KANN ICH TRAUEN?

Mittlerweile gibt es einige zertifizierte Fischprodukte: Das „Marine Stewardship Council“ (MSC) zertifiziert Wild-Fischereien, das neue „Aquaculture Stewardship Council“ (ASC) Produkte aus Aquakultur. Auch unter dem Siegel von „GLOBAL G.A.P.“ gibt es Ware aus Aquakultur. „Friends of the Sea“ (FOTS) zertifiziert beides.

Alle Zertifizierungen haben aus der Sicht von Greenpeace Stärken und Schwächen. Jedoch kann der Verbraucher bei keinem der genannten Siegel bedenkenlos auf nachhaltige Produkte vertrauen.

**Greenpeace empfiehlt daher auch zertifizierte Produkte mit dem Greenpeace-Fischratgeber zu vergleichen.**