



Michaela  
Bio-Buddy

## Liebe/r ...,

hallo und herzlich willkommen zum Thema Fisch! Fisch ist gesund und kann gern öfter mal auf dem Speiseplan stehen. Allerdings gibt es einige Dinge, die man beim Fischkauf beachten sollte, um einen möglichst schonenden Umgang mit Umwelt und Tieren zu gewährleisten.

"Petri Heil" und viel Spaß beim Lesen!

### Frischen Fisch fischen

Viele Meere sind überfischt. Fische, wie Aal, Thunfisch und Schwertfisch sind **massiv bedrohte Arten**. Daher kaufe nur Fisch-Arten, die nicht aufgrund von Überfischung gefährdet sind. Erste Orientierung geben Dir die **Einkaufsführer von WWF und Greenpeace** in denen einzelne Fisch-Arten und Gebiete bewertet wurden.

Zusätzlich können Siegel Hilfestellung beim Einkauf bieten. Das „**MSC-Siegel**“ (Marine Stewardship Council) und das Label „**Naturland Wildfisch**“ zertifizieren in erster Linie Wildfisch, das „**FOTS-Siegel**“ (Friend of the sea) findet man neben Fisch aus Wildfang auch bei Fisch aus Aqua-Kulturen. Allerdings handelt es sich bei den genannten Siegeln nicht um gesetzliche Rahmenbedingungen wie beim Bio-Siegel, sondern um selbst auferlegte Kriterien.

Die **ökologische Aquakultur**, also die Haltung und Nachzucht von wasserlebenden Tier- und Pflanzenarten stellt eine Alternative dar. Das Naturland-Siegel (für Zuchtfisch aus Aquakulturen) gibt Dir zum Beispiel Sicherheit, dass der Fisch unter **artgerechten und naturnahen Bedingungen** aufgewachsen ist.

Wer die Möglichkeit hat, **direkt beim Fischer einzukaufen** und so die handwerkliche Küstenfischerei zu unterstützen, sollte dies tun. Denn wenn jeder den Fisch seiner Heimat bevorzugt – und dort gibt es mehr als man denkt - sinkt der Druck auf die weltweit intensiv kommerziell genutzten Arten. Adressen und Informationen zu den lokalen Küstenfischern die ihren Fang direkt vermarkten, hat der Verein landaktiv in der **Broschüre Fischeinkaufsführer** für die Region Vorpommern-Rügen zusammengestellt. Für ganz Norddeutschland bietet [www.fischeinkaufsfuehrer.de](http://www.fischeinkaufsfuehrer.de) viele Adressen von Fischern und regionalen Händlern.

In jedem Fall gilt: **Fisch am besten ganz verwerten** und mit Genuss essen.

### Educate yourself

Ratgeber Fisch – Bewusst einkaufen zum Schutz der Meere

[www.fischeinkaufsfuehrer.de](http://www.fischeinkaufsfuehrer.de)

Greenpeace – Einkaufsratgeber Fisch

WWF Fischratgeber

Naturland – Ökologische Aquakultur

### Do it yourself

**Schellfisch-Filet mit Bio-Lauch-Gemüse und einer weißen Balsamico-Senf-Vinaigrette**

Die feine Kreation aus dem Hause Scherrer zum Nachkochen findest Du [hier](#).



Bild: Heinz O. Wehmann, Landhaus Scherrer

Vielleicht suchst Du eine persönliche Beratung? Dann kannst Du Dich auch gerne an unsere **Bio-Buddies** wenden.

Impressum

ÖKOMARKT Verbraucher und Agrarberatung e.V.

Osterstraße 58

20259 Hamburg

Tel.: 040/ 6565042

Fax: 040/ 65720020

[www.oekomarkt-hamburg.de](http://www.oekomarkt-hamburg.de)

[www.bio-hamburg.de](http://www.bio-hamburg.de)

*Du bekommst diese kostenlose E-Mail, weil Du dich mit deiner E-Mail-Adresse bei unserem BIOlicious Newsflash angemeldet hast. Somit erhältst Du von uns über einen Zeitraum von 3 Monaten wöchentlich eine E-Mail. Nach Ablauf dieses Zeitraums endet der Versand automatisch. Solltest Du keine E-Mails mehr erhalten wollen, kannst Du dich unter unten stehendem Link abmelden.*