

Es braucht nicht immer Lachs zu sein

Fisch steht bei den Ernährungsexperten ganz oben auf der Liste der zu bevorzugenden Nahrungsmittel. Dem Loblied der Ernährungsfachleute stehen die Bedenken der Umweltorganisationen gegenüber, die die Artenvielfalt wegen der überfischten Weltmeere bedroht sehen und auf mögliche Schadstoffbelastungen hinweisen.

VON MONIKA MÜLLER, DIPL. ERNÄHRUNGSBERATERIN



MICHAEL FREEMAN/CORBIS

Aus Aquakulturen (hier eine Fischzucht in Neuseeland) kommt bereits ein Drittel der weltweiten Fischausbeute. Weltweit werden weit über 100 Millionen Tonnen Fisch gegessen, und der Appetit der Menschheit wächst noch immer. In der Schweiz beträgt der gesamte Fischkonsum rund 48 000 Tonnen im Jahr. Zwei Drittel davon sind Meeresfische. Lachs (im Jahr 2003 waren es 5536 Tonnen, die Hälfte davon aus Norwegen) nimmt einen Spitzenplatz ein.

Fisch enthält nicht nur die wertvollen Omega-3-Fettsäuren (vgl. Seiten 4–7), sondern auch etwa 18% hochwertiges, leichtverdauliches Eiweiss, und insbesondere Meerfisch liefert nennenswerte Mengen an Jod und Selen. Also, nichts wie ab zum Fischkauf!

Misere für die Unterwasserwelt

Doch halt! Einige zusätzliche Gedanken ist das Thema schon wert. Auch wenn wir Schweizer schlechte Fischesser sind und wesentlich mehr Fleisch (2003: 52,4 kg) als Fisch (2003: 7,7 kg) verzehren, so sehen die weltweiten Zahlen doch anders aus. Die Weltproduktion von Fisch aus Fischfang und Aquakulturen übersteigt jene von Rind- und Schafffleisch, Geflügel und Eiern zusammen. Dass dies nicht mehr lange so weitergehen kann, davor warnen Umweltorganisationen eindringlich. Bereits sind 15 der 17 grössten Fischbestände der Weltmeere überfischt oder so stark ausgebeutet, dass sie ernsthaft bedroht sind.

Quecksilberproblem bei fetten Raubfischen

Zusätzlich dienen die Weltmeere dem modernen Menschen als grösste Abfalldeponie der Erde. Deshalb sind vor allem ältere, grosse Raubfische, die am Ende der Nahrungskette stehen, nicht nur gute Lieferanten der gesunden Omega-3-Fettsäuren, sondern sie können auch mit Schwermetallen belastet sein, vor allem mit Quecksilber, Arsen, Cadmium und Blei.

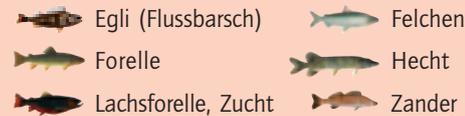
Das grösste Problem ist ohne Zweifel Quecksilber. In der Schweiz gilt für fettreiche Fische (Schwert-, Hai- und Thunfisch – Lachs gehört nicht dazu) ein Quecksilber-Grenzwert von 1,0 mg/kg,

Welcher Fisch auf den Tisch?

Kriterien für die Bewertung «empfehlenswert» sind **Fischbestände** und **Zuchtbedingungen**.

Empfehlenswert

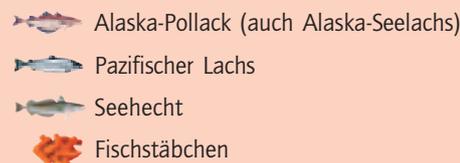
Alle Schweizer Fische aus Zucht oder Wildfang, z.B.:



Meerfische, Wildfang

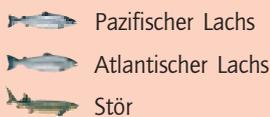


Meerfisch Wildfang nur mit MSC-Label*



* GÜTESIEGEL DES WWF UND DES UNILEVER-KONZERNS FÜR SCHONENDE, BESTANDERHALTENDE FISCHEREI (NUR WILDFANG)

Meerfisch aus Zucht nur mit Bio-Label**



** LABEL FÜR RÜCKSICHTSVOLLE ZUCHT VON BIO-SUISSE UND M-BIO. BEZUGSQUELLEN: COOP, MIGROS, BIOSUISSE

Alle anderen Meerfische und Pangasius aus Vietnam möglichst selten essen. Besonders grosse Zurückhaltung ist bei den am schwersten bedrohten Fischarten angebracht, insbesondere beim Kabeljau (Dorsch). Dieser findet sich häufig in verarbeiteten Fischprodukten (Fischstäbli!). Thunfisch besser meiden, wenn schon, dann garantiert das «Dolphin Safe»-Zeichen des Earth Island Institute wenigstens eine gewisse Nachhaltigkeit bei der Fischerei.

für die übrigen Fische von 0,5 mg/kg. Bei den Kontrollen werden gezielt fettreiche Fische analysiert. Resultat: Im Jahre 2003 überschritten 76 von 241 Proben, d.h. fast jede dritte Probe, den Grenzwert von 1 mg/kg.

Vom Quecksilber im Fisch gehen grössere Gefahren für die Gesundheit aus, als bisher angenommen. Methylquecksilber ist hochgiftig und kann zu Nerven- und Hirnschäden führen. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit empfiehlt insbesondere schwangere und stillende Frauen sowie Kleinkindern Zurückhaltung bei Thun-, Schwert- und Haifisch.

Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) hat nun eine Expertengruppe eingesetzt, die auch für die Schweiz verbindliche Empfehlungen erarbeiten soll.

Wenig Schweizer Fische

Für den Konsumenten heisst das: grösstmögliche Abwechslung, nicht immer dieselbe Fischart essen und zwischen Meerfisch und Süsswasserfisch abwechseln. Doch wie steht es um diese Alternativen aus unseren Gewässern?

Spricht man mit den Hobby-Fischern an den Gestanden von Seen und Flüssen in der Schweiz, hört man landauf, landab dasselbe Lied: Der Fischbestand nimmt ab. Für Erich Staub von der Sektion Fischerei und aquatische Fauna des Bundesamtes für Umwelt, Wald und Landschaft (Buwal) ist dies allerdings ein durchaus positives Zeichen. Der Fischbestand in der Schweiz sei tatsächlich daran, sich zu normalisieren. Denn vor 1980 seien die Schweizer Seen überdüngt gewesen. Weil die starke Nährstoffbelastung der Seen zu einer grösseren Planktonproduktion geführt habe, habe es mehr Futter gegeben – die

Felchen waren damals eher fett denn fit.

Im vergangenen Jahr fischten die Schweizer Berufsfischerinnen und -fischer rund 1800 Tonnen Fische aus den Seen. Felchen (985 Tonnen) und Flussbarsch (Egli) (485 Tonnen) machten den Hauptanteil des Fangs aus. Der Ertrag aus der einheimischen Fischerei deckt allerdings nur gerade 4% des gesamten Konsums an Süss-

wasser- und Meerfischen in der Schweiz. Weitere 2,5% (1000 Tonnen), vornehmlich Forellen, kommen aus den Schweizer Fischzuchten dazu.

Der WWF empfiehlt dem umweltbewussten Fischliebhaber, zur Ressourcenschonung vom bedrohten Meerfisch abzulassen und eher Fisch aus einheimischer Produktion zu kaufen. Erich Staub kann sich dem anschliessen, denn die Schweizer Berufsfischerei werde strikt nach den Grundsätzen der Nachhaltigkeit betrieben, da der Fang durch eine limitierte Anzahl Netze pro Fischereibetrieb, durch vorgeschriebene Mindestmaschenweiten (d.h. Mindestfanggrösse), Schonzeiten usw. limitiert werde. Nur: Lässt sich die Inlandproduktion steigern? Da kommt vom Buwal ein klares Nein. Die Qualität des Wassers und die Gesundheit der Fauna gehen vor.

Offensive aus Südostasien

In diesem Fall müssten einheimische Fischzuchten die geeignete Alternative bieten. Doch auch diesbezüglich äussert der Fachmann vom Buwal Bedenken. Der Schweizer Bodenpreis und die Lohnkosten verunmöglichen den Schweizer Fischzüchtern, in ernsthafte Konkurrenz mit den EU-Produzenten zu treten. Und so kommen unsere Süsswasser-Speisezuchtfische hauptsächlich aus Dänemark, Frankreich, Italien und immer mehr aus Vietnam, das 2003 gegen 1000 Tonnen Pangasiusfilets in die Schweiz lieferte. Der Vorstoss aus Südostasien ist nicht unproblematisch, denn die Zuchten in Vietnam werden sehr intensiv betrieben, Medikamente werden unkontrolliert eingesetzt, und Vorschriften zur Tierhaltung existieren nicht. □