VHS
DIE WIENER VOLKSHOCHSCHULEN

DIE UMWELT BERATUNG

© AEyZRIO - Fotolia.com

FISCH - NACHHALTIG AUFGETISCHT

HINTERGRUNDINFOS ZU UMWELTVERTRÄGLICHEM FISCHGENUSS

Fisch ist ein beliebtes und vor allem gesundes Lebensmittel. Lange schien es, als wäre in den Tiefen der Meere eine unendliche Menge an nahrhaftem Fisch vorhanden. Doch nun kämpfen Ökosysteme und Fischer gleichermaßen mit dem Problem der Überfischung. Wale, Kabeljau, Thunfische und andere schmackhafte Meeresbewohner werden vom Menschen bis zur völligen Ausrottung gejagt. Nicht jeder Zuchtfisch ist eine ökologische und gesunde Alternative zu überfischten Meeresarten. Nachhaltige Lösungen können Sie an den hier vorgestellten Gütesiegeln erkennen.

DIE UMWELTBERATUNG gibt Tipps, die den ökologischen Fischgenuss einfach machen.

Fisch liefert Omega-3-Fettsäuren, Jod und viele wertvolle Vitamine. Die Ernährungsgesellschaften empfehlen ein- bis zweimal pro Woche Fisch zu essen. Doch soll wirklich jede Woche Fisch auf unseren Tellern landen?

GESUND ODER MIT SCHADSTOFFEN?

Das Fett der Fische, vor allem der Meeresfische, enthält reichlich Omega-3-Fettsäuren. Diese Inhaltsstoffe schützen, wenn sie regelmäßig in hohen Mengen konsumiert werden, vor Herz-Kreislauferkrankungen. Leider bestehen Fische nicht ausschließlich aus positiven Inhaltsstoffen: Vor allem fette Fische und Raubfische sind mit Schadstoffen wie Dioxinen, Pestiziden und Schwermetallen belastet. Auch Fische aus Aquakulturen können Rückstände, z.B. von Antibiotika oder Hormonen, enthalten. In der konventionellen Fischzucht werden bis zu 300 verschiedene chemische und biologische Substanzen eingesetzt.
Neben den gesundheitlichen Folgen hat der regelmäßige Verzehr von konventionellem Fisch extreme ökologische Auswirkungen und die Meere werden immer leerer.

Daher sind alternative Quellen für die Versorgung des menschlichen Körpers mit Omega-3-Fettsäuren wichtig. Besonders empfehlenswert sind ölhaltige Samen und deren Öle, vor allem Leinöl ist dafür eine gute Quelle. Aber auch in Rapsöl, Walnüssen, Soja, Bio-Milchprodukten, Algen und grünem Gemüse wie Kohl, Spinat und Kohlsprossen sind die Omega-3-Fettsäuren enthalten. Sie sind eine gute Ergänzung zum nachhaltigen Fischkonsum!

FANGFRISCH AUF DEN TELLER?

Rund 90 Millionen Tonnen Fisch werden jährlich weltweit offiziell gefangen. Inoffizielle Zahlen liegen weit darüber, da illegale Fischpiraterie den Fischschwärmen zunehmend an den Kragen geht.
Etwa ein Fünftel der Fische wird als unerwünschter Beifang, meist tot, wieder zurück ins Meer geworfen. Das ist eines der größten ungelösten Probleme in der Fischerei. Vom Beifang betroffen sind die verschiedensten Arten von Fischen, Bodentieren, Meeressäugern, Schildkröten und auch Meeresvögeln.

Die FAO - Food and Agriculture Organization of the United Nations - schätzt, dass 29 % der Fischbestände nahezu irreversibel überfischt sind und 61 % derzeit maximal befischt werden. Zusätzlich zu den überfischten Gebieten im Meer entstehen in den letzten Jahren auch vermehrt sauerstoffarme „Todeszonen“, in denen Fische nicht überleben können. Diese Zonen ohne Leben werden vor allem durch Düngemittel aus der Landwirtschaft verursacht.

WUSSTEN SIE DASS ...

... nur 1 % der weltweiten Flotte industrielle Schiffe mit über 24 m Länge sind? Ihr Anteil an der gesamten Fangmenge beträgt aber 50%.

... in Indien ein Fischer 0,8 Tonnen Fisch pro Jahr fängt und in Dänemark ein Fischer 293 Tonnen pro Jahr fängt.

NAHRUNG AUS DER TIEFE

Durch den Rückgang der klassischen, küstennahen Fischerei und den wachsenden Druck auf die Bestände im Meer suchten die FischerInnen ertragreiche Alternativen.
Als ideale Lösung schien die Erschließung der bislang unbefischten Meerestiefen bis 2000 Meter Tiefe. Die bekanntesten Tiefseearten sind Granatbarsch, Blauer Leng, Rotbarsch und Heilbutt. Auch Tiefseehaie werden gefangen.

© dieter76 Fotolia.com

Aufgrund der Kälte in der Tiefsee und des relativ geringen Nahrungsangebots haben Tiefseetiere einen eindeutig langsameren Lebensrhythmus und vermehren sich nur sporadisch. Dafür werden nachweislich viele Arten sehr alt - der Granatbarsch als extremes Beispiel wird bis zu 150 Jahre alt. Da er erst mit ca. 30 Jahren geschlechtsreif ist, kann es Jahrzehnte dauern, bis sich der Bestand nach dem Fang, wenn überhaupt, wieder erholt.

Hinzu kommt, dass hauptsächlich Grundschleppnetze verwendet werden, die den Meeresboden aufwühlen und viele sesshafte Organismen wie Korallen und Schwämme zerstören. Trotz all dieser ökologischen Auswirkungen landen Tiefseefische weiterhin auf unseren Tellern.

FISCHZUCHT IST PROBLEMATISCH

Fischzucht, auch Aquakultur genannt, wird oftmals als Lösung gegen die Überfischung der Meere gepriesen. Die Fischzucht ist mittlerweile einer der am stärksten wachsenden wirtschaftlichen Sektoren. In den 80er Jahren explodierte vor allem in China dieser neue Wirtschaftszweig. Lachs, Pangasius, Zander, Garnelen und Muscheln sind die bekanntesten, in großen Mengen gezüchteten Wasserbewohner.
Die konventionelle Aquakultur bringt ökologische Probleme mit sich, die jenen der Massentierhaltung an Land sehr ähnlich sind: Die Tiere haben zu wenig Platz und sind daher anfällig für Krankheiten. Deswegen werden Arzneimittel in großen Mengen vielfach vorbeugend eingesetzt. Energiefutter und Masthilfsmittel ersetzen die natürliche Nahrung. Gegen Algenwuchs und unerwünschte Lebewesen werden Chemikalien verwendet. Bei der Haltung im Meereswasser werden die Tiere meist in Küstennähe in Käfigen oder Verschlägen aus Netzen, Metall oder Holz gezüchtet.

Die Exkremente und Rückstände von Medikamenten treten in das umgebende Wasser oft unkontrolliert aus. Entflohene Zuchtfische vermehren sich und sind eine unnatürliche Konkurrenz zu Wildfischen.

Zusätzlich können Zuchtfische Krankheiten und Parasiten auf Wildfische übertragen. So sind z. B. die Bestände der Wildlachse durch den Befall mit Parasiten, die sich in der Massentierhaltung extrem vermehren, stark gefährdet.

Ein besonderes Problem in der Aquakultur sind die fischfressenden Fische wie zum Beispiel Lachse oder Zander. Sie können nur mit Fischen als Futter, meist in Form von Fischmehl oder -öl, überleben. Da die Fische, die als Futter dienen, ebenfalls dem Meer entnommen werden und in Folge den Meeresbewohnern als Futter fehlen, ist das ökologische Gleichgewicht erheblich gestört.

SHRIMPS: EIN ANTIBIOTIKA-COCKTAIL!

Shrimps und Garnelen stammen meist aus küstennahen Aquakulturen rund um den Äquator. Für die Zucht werden enorme Mengen an sauerstoffreichem Frischwasser benötigt. Ca. 25 Millionen Liter Wasser sind nötig, um eine Tonne Garnelen heranziehen zu können.
Antibiotikarückstände, Wachstumshormone und Exkremente gelangen meist ungeklärt in Wasser und Boden. Daher müssen die Anlagen regelmäßig in neuen Regionen aufgebaut werden. Die stark verschmutzen Flächen gefährden das Leben der Bevölkerung.

Durch den ständigen Bau von Anlagen an den sensiblen Küstenregionen werden Mangrovenwälder abgeholzt, was zu unkontrollierten Überschwemmungen der Küstengebiete führt. Mangroven sind tropische Küstenwälder und zählen zu den produktivsten Ökosystemen und effizientesten CO_2-Speichern unserer Erde. In den letzten Jahrzehnten wurden über ein Drittel der Mangrovenflächen zerstört, hauptsächlich durch Städtebau, Landwirtschaft und Garnelenzucht.

WENIGER IST BESSER FÜR DAS MEER

Je weniger Fische am Teller landen, desto besser können sich die Meere von der Überfischung erholen. Reduzieren Sie daher Ihren Fischkonsum und ergänzen Sie Ihren Speiseplan mit Leinsamen, Hanfsamen, hochwertigen Ölen und grünem Blattgemüse. Wenn Sie Fisch essen, wählen Sie aus dem mittlerweile wachsenden Angebot von Biofischen. Auch heimische Fische wie Karpfen, Forelle und Alpenlachs bieten eine Alternative zu den überfischten Meeresarten. Sollte es dennoch Meeresfisch sein, so checken Sie vor dem Einkauf die Fischführer von Greenpeace und WWF.

BIO-FISCH

Die umweltfreundliche und artgerechte Fischzucht ist das Ziel von Öko-Aquakulturen und ist in der EU-Bio-Verordnung geregelt.

Einige Kriterien der Biofischzucht

- Österreichische Biofische werden nur in naturnahen Erdteichen gehalten.
- Biofische haben in ihren Teichen viel mehr Platz - so werden Krankheiten vermieden.
- Das pflanzliche Futter muss aus kontrolliert ökologischem Anbau stammen.
- Der Anteil tierischer Futterbestandteile wird soweit als möglich reduziert und durch pflanzliche Produkte ersetzt.

In Österreich gibt es seit 1994 die „ARGE Biofisch“, eine Initiative österreichischer Teichwirte, die Fische nach den Richtlinien der BIO-AUSTRIA züchten. Derzeit gibt es rund 30 Biofisch-Zuchtbetriebe in Österreich. Heimische Bio-Fisch-Produkte erkennen Sie an ihren Markenzeichen: Karpfen, Forelle, Saibling, Rotauge und Schleie werden hierzulande in Bio-Qualität gezüchtet. Bezugsquellen der ARGE Biofisch finden Sie unter www.biofisch.at.

Weiters sind in (Bio-) Supermärkten auch Bio-Fische erhältlich, die nach den Richtlinien anderer europäischer Verbände, wie Naturland und Soil-Association, gezüchtet wurden, z. B. Lachs und Dorade (Wolfsbarsch).

© Paul - Fotolia.com

HEIMISCHE FISCHE

Österreich – ein Land der Seen: Früher hatte die Seenfischerei eine erhebliche wirtschaftliche Bedeutung, heute ist sie aber nur noch für wenige rentabel. Vor allem die Haubenküche fischt mittlerweile wieder in heimischen Gewässern und setzt auf die hervorragende, frische Qualität. Die Teichwirtschaft hat in Österreich bereits eine lange Tradition. Karpfen und Forellen sind mengenmäßig die bedeutendsten Süßwasserfische.
Karpfen ernähren sich überwiegend von Insekten und Plankton. Zusätzlich wird auch Getreide wie Gerste und Roggen oder Ölkuchen zugefüttert. Mit diesen Bedingungen kommen auch andere Fische wie Schleien, Zander, Hechte oder Welse gut zurecht, weshalb diese oft gemischt in den extensiven Karpfenteichen gehalten werden. Übrigens: Karpfen, die richtig gehalten und zubereitet werden, sind eine wohlschmeckende, gesunde Delikatesse und schmecken nicht nach Schlamm!

Die Forelle ist ein Raubfisch und ernährt sich vorwiegend von Wasserinsekten, Krebsen und kleinen Fischen. In der Fischzucht ist man deswegen auf die Fütterung mit Fischmehl angewiesen. Die Nachfrage nach Forellen und Saiblingen nimmt stark zu, sodass nur 25 % des Bedarfs in

Österreich produziert wird. Heimische Fische können Sie bei Anglern, Seenfischereien sowie bei den Bundesforsten unter www.wildfang-naturfisch.at beziehen.

MSC GÜTESIEGEL

Gütesiegel für Meeresfisch

Der MSC-Standard basiert auf 3 Prinzipien

- Schutz der Fischbestände
- Minimale Auswirkungen auf die Lebensräume und Ökosysteme im Meer
- Verantwortungsvolles und effektives Management

Das MSC-Gütesiegel ist derzeit laut WWF das beste verfügbare Meeres-Wildfisch-Siegel am Markt. Die Kriterien werden jedoch zurecht von Greenpeace kritisiert. Es genügen schon Aktionspläne für die Zukunft, um Fisch sofort unter dem MSC-Gütesiegel auf den Markt zu bringen. Auch müssen nicht alle Kriterien zu 100 % erfüllt werden. Greenpeace sieht die Standards als zu schwach. um zu einer ökologischen Verbesserung der Meere beizutragen. Der WWF setzt sich für eine Verbesserung ein. Unsere Empfehlung heißt daher: "Weniger Fisch, pflanzliche Alternativen bevorzugen. Wenn Fisch, dann Biofisch oder heimischen Fisch kaufen."

Check im Supermarkt

Nutzen Sie die Fischeinkaufs-Apps von Greenpeace und WWF und checken Sie die jeweilige Fischart vor dem Kauf!

KURZ GESAGT

Industrieller Fischfang führt zu vielen ökologischen und gesundheitlichen Problemen. DIE UMWELTBERATUNG empfiehlt aus dem wachsenden Angebot nachhaltig gefangener bzw. gezüchteter Fische auszuwählen und die abwechslungsreiche Ernährung mit hochwertigen Pflanzenölen zu ergänzen.

© Printemps - Fotolia.com

ZUM NACHLESEN

Mehr Informationen zu den einzelnen Fischarten erhalten Sie in den Fischführern von

WWF www.wwf.at/meere
Greenpeace www.greenpeace.at/fischratgeber
Verein fair-fisch www.fair-fish.ch/de

WEITERE INFORMATIONEN

Adressliste heimischer FischanbieterInnen
www.umweltberatung.at/heimischer-fischgenuss

Infoblätter
Infoblatt **„Klimaschutz mit gesunder Ernährung“**
Download: www.umweltberatung.at/kse

DIE UMWELTBERATUNG
01 803 32 32 service@umweltberatung.at
www.umweltberatung.at

Impressum: Juni 2020, Herausgeber, Medieninhaber: Die Wiener Volkshochschulen GmbH, Lustkandlgasse 50, 1090 Wien, DIE UMWELTBERATUNG. Für den Inhalt verantwortlich: Herbert Schweiger, Geschäftsführer der Wiener Volkshochschulen; Elisabeth Tangl, Leitung DIE UMWELTBERATUNG; Redaktion: erstellt von Mag.ª Gabriele Homolka; aktualisiert von Mag.ª Michaela Knieli. Layout: Monika Kupka. DIE UMWELTBERATUNG ist eine Einrichtung der VHS Wien, basisfinanziert von der Stadt Wien - Umweltschutzabteilung.

DIE UMWELT BERATUNG

Stadt Wien