

kutter

Das Magazin | nachhaltig-verantwortlich



Neue Trawler

Kutterfisch baut zwei Schwesterschiffe in Spanien. Mit dabei: Ingenieur Claus Biernoth

Seite 4

Smutje Sarah Wiener

Die Fernsehköchin erzählt von der harten Arbeit auf dem Fischkutter und den Tücken der Kombüse

Seite 16

Naturland

Die Seelachsfischerei von Kutterfisch ist besonders nachhaltig – mit Brief und Siegel von Naturland

Seite 10



Mitmachen, bitte!

Gegen Plastikmüll im Meer kann jeder etwas tun. Und: Politik und Industrie müssen handeln

Seite 14



Inhalt

Liebe Leserinnen und Leser,

Ob Scholle Finkenwerder Art, Hamburger Pannfisch oder ein frisches Krabbenbrötchen – Fisch und Meeresfrüchte werden immer beliebter. Der Pro-Kopf-Verbrauch steigt. Gut so, denn die Schätze der Meere sind gesund. Verbraucher wollen ihren Fisch ohne Wenn und Aber genießen, dann schmeckt er nämlich doppelt so gut. Unser Seelachs zum Beispiel – der schwimmt fünf bis acht Jahre in 200 bis 300 Meter Tiefe glücklich und frei vor Norwegen, bevor ihn einer unserer Fischer erwischt. Die kleinen Seelachse können durch die großen Netzmaschen hindurchschlüpfen, um heranzuwachsen und für Nachwuchs zu sorgen. Und die Scherbretter, mit denen unsere Netze über den Boden gezogen werden, sind leichter als üblich. So schonen wir Pflanzen und Meeresgetier, die sich am Boden der Nordsee tummeln. Was wir außerdem tun, um voller Stolz das Label des Bioverbands Naturland tragen zu dürfen, lesen Sie in diesem Heft.

Naturschutz ist und bleibt ein zentrales Thema, das uns Kutterfischer umtreibt. Auch bei den zwei neuen Schwesterschiffen, die dieses Jahr vom Stapel laufen: Wir lassen Katalysatoren und eine Schmutzwasser-Aufbereitungsanlage einbauen und verwenden einen umweltfreundlichen Anstrich. Damit gehen wir weit über das hinaus, was der Gesetzgeber vorschreibt. Die See schenkt uns ihre Schätze. Da ist es für uns Ehrensache, respektvoll mit ihr umzugehen. Was geht in den Tiefen der Meere vor sich? Das interessiert uns und natürlich die Forschung. Die neuen Schiffe rüsten wir daher mit wissenschaftlichen Sonaren aus, damit Wissenschaftler unter Wasser einen besseren Durchblick bekommen. Von den wissenschaftlichen Analysen profitiert am Ende natürlich auch die Fischerei.

In unserem Magazin kutter geben wir immer wieder Einblicke in unsere Arbeit und stellen die Menschen hinter Kutterfisch vor. Dieses Mal lernen Sie Claus Biernoth kennen. Der Schiffingenieur begleitet für uns den Bau der beiden neuen Trawler auf der Werft in Spanien. Er hat die Weltmeere in den Maschinenräumen von Containerschiffen, Tankern oder auch Bergungsschleppern bereist; jahrzehntelang hat er auf Werften in aller Welt Schiffe konstruiert. Mit einem der neuen Schiffe wird Kutterfisch-Kapitän Fritz Flindt auf Fangfahrt gehen. Auf seinem alten Kutter, der „J. v. Cölln“, hat er Sarah Wiener seine Welt gezeigt. Sechs Tage war die Fernsehköchin mit ihm auf der Nordsee unterwegs, um Seelachse zu fangen. Im Magazin erzählt sie von dem großen Abenteuer. Und wenn Sie jetzt Lust bekommen haben auf frischen Fisch – kochen Sie doch einfach ihr Rezept nach.

Und übrigens: Wir arbeiten gerne, damit Sie Ihren Fisch fangfrisch ohne schlechtes Gewissen genießen können. Denn es ist ein gutes Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun. Tag für Tag. Gern erzählen wir Ihnen mehr – in diesem Heft, in einem unserer Fischrestaurants oder beim Direktverkauf in Cuxhaven. Besuchen Sie uns! Wir freuen uns auf Sie!

Kai-Arne Schmidt Michael Seidel

Kai-Arne Schmidt · Michael Seidel



- 04 __ Zwei neue Trawler sollen so viel fischen wie vier Oldies
2018 laufen zwei neue Schiffe für die Kutterfisch-Flotte vom Stapel. Sie sind leistungsstark, umweltfreundlich und komfortabel.
- 07 __ Ein Leben für die Schiffe
Wenn es um Schiffe geht, gibt es eigentlich nichts, was Claus Biernoth nicht gesehen hat. Der Cuxhavener Ingenieur begleitet den Bau der neuen Trawler in Spanien. Ein Porträt.
- 09 __ Wissenschaftliche Echolote auf den neuen Schiffen unterstützen die Inventur unter Wasser
Was geht in den Weiten der Meere vor sich? Für ihre Analysen gehen Wissenschaftler des Thünen-Instituts mit den neuen Schiffen auf Forschungsreise.
- 10 __ Naturland zertifiziert Seelachsfischerei
Die Kutterfisch-Zentrale arbeitet besonders nachhaltig. Und das mit Brief und Siegel von Naturland.
- 12 __ „Die meisten Menschen glauben, Nord- und Ostsee seien leer gefischt. Das Gegenteil ist der Fall.“
Dr. Christopher Zimmermann erklärt, was Arbeitslosigkeit mit Fangquoten zu tun hat und wie Ökologie und Ökonomie in der Fischerei zusammenpassen.
- 14 __ „Sagen Sie in den Geschäften, dass Sie das viele Plastik nervt!“
Wie viel Müll in Nord- und Ostsee treibt, lässt sich kaum zählen. Aber was kann der Einzelne schon tun? Jede Menge! Und: Politik und Industrie müssen an den Stellschrauben drehen.
- 16 __ Smutje Sarah Wiener
Sarah Wiener hat ihre Küche gegen die Kombüse der „J.v.Cölln“ getauscht: Sechs Tage hat sie mit Kutterfisch-Kapitän Fritz Flindt Seelachse in der Nordsee gefangen.
- 18 __ Fisch: vielfältig, köstlich und gesund
Was steckt in Seelachs, Forelle, Kabeljau und Co.? Und was gibt's bei der Zubereitung zu beachten? Nachgefragt bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.

Zwei neue Trawler

sollen so viel fischen wie vier Oldies

2018 wird für die Kutterfischer ein besonderes Jahr.

In Spanien werden zwei Schwesterschiffe für die Cuxhavener Flotte gebaut.

Die neuen Schiffe sind leistungsstark,
umweltfreundlich und bieten der Crew deutlich mehr Komfort.

„Im Moment haben wir vier Oldtimer, und dann bekommen wir zwei nagelneue Autos“, freut sich Kai-Arne Schmidt, Geschäftsführer der Kutterfisch-Zentrale. Das erste Schiff soll im August vom Stapel laufen, das zweite folgt im Oktober. Gebaut werden die Schwesterschiffe von der Werft Nadosa in Marín, einer kleinen Hafenstadt im Nordwesten Spaniens. „Die neuen Schiffe sind viel leistungsfähiger. Im Moment holen wir die Netze viermal pro Tag ein. Künftig sind fünf Hols täglich drin“, erklärt Schmidt. So sollen die zwei neuen Schiffe so viel fangen wie bisher „Bianca“, „Iris“, „J. v. Cölln“ und „Susanne“ zusammen. 300 Seetage pro Jahr sind geplant, denn Reparatur-Liegezeiten entfallen. Die beiden Neuzugänge werden vor allem in der Nordsee, in norwegischen Gewässern unterwegs sein, und die Seelachsquote abfischen.

Insgesamt investiert Kutterfisch 16 Millionen Euro in die neue Flotte. Fördermittel gibt's keine, das stemmen die Cuxhavener mit Eigenmitteln. Investiert wurde vor allem in den Umweltschutz: Die neuen Schiffe gehen weit über den gesetzlichen Standard hinaus. Zum Beispiel mit der Wasseraufbereitungsanlage. Außerhalb der 12-Seemeilen-Grenze dürfen Fischer ihr Schmutzwasser ungefiltert über Bord kippen. Auf den neuen Schiffen ist damit Schluss. Nach der Aufbereitung wird ausschließlich reines Wasser abgelassen. „Wir müssen unsere

Ressourcen schützen, damit wir auch in Zukunft aus der Natur schöpfen können. Wenn es eine entsprechende Technik gibt, setzen wir sie auch ein. Das ist doch klar.“ Das gleiche gilt für die Motoren. Sie sind mit Katalysatoren ausgestattet, die den Ausstoß von Stickoxid drosseln. Auch das eine freiwillige Investition. „Wir sind die Ersten, die auf einem Schiff einen Katalysator einbauen. Das gibt es bisher noch nicht in der Fischerei.“

Neue Standards erwartet auch die Crew. Die Brücke wird mit einer Klimaanlage ausgestattet. Jeder an Bord bekommt eine eigene Kabine mit WC und Dusche. Fernseher und einen WLAN-Anschluss gibt's dazu. So halten die Fischer künftig per Skype Kontakt zu ihren Lieben an Land. Für die Crew ändern sich auch die Arbeitszeiten. Die beiden Schiffe werden künftig mit Doppelcrews gefahren. Gewechselt wird wöchentlich, sodass nach einer Woche Fangfahrt eine Woche Freitörn folgt. Die Fischer haben dann deutlich mehr Freizeit mit ihren Familien als auf den alten Schiffen. Weil mit den neuen Schiffen effektiver gearbeitet wird, sollen die Erlöse und damit auch der Verdienst für die Fischer gleich bleiben.

Neue Schiffe gibt's nicht von der Stange. Seit Sommer 2015 beschäftigt sich Kutterfisch mit den Neubauten. Zunächst



Werft **Nodosa**
Preis **8 Millionen Euro**
Länge **35 Meter**
Breite **10 Meter**
Motorleistung **749 Kilowatt**
Fanggebiet **Nordsee, norwegische Gewässer**
Zielfisch **Seelachs**

haben die Fischer ihre Anforderungen definiert: Wie viel Leistung brauchen die neuen Schiffe? Was muss wie angeordnet werden, damit Arbeitsabläufe effektiv klappen? Die spanische Werft hat mit den Anforderungen aus Cuxhaven Vorschläge entwickelt, aus denen Kutterfisch eine sehr kompakte und wirtschaftliche Variante entwickelt hat. Schiffsneubauten müssen grundsätzlich immer abgestimmt werden mit der Berufsgenossenschaft Verkehr und dem Germanischen Lloyd. Die Berufsgenossenschaft prüft Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz an Bord. Der Germanische Lloyd klassifiziert die Neubauten. Die Klasse ist für ein Schiff so wichtig wie die TÜV-Plaket-

te fürs Auto. Dabei wird das Schiff technisch untersucht, der bauliche Zustand und seine Seetüchtigkeit werden bewertet. Von den ersten Planungen bis zum Stapellauf vergehen schnell drei Jahre. Dafür sind die Kutter aber auch viele Jahre im Einsatz: Die Schiffe, die bald ausgemustert werden, stammen immerhin aus den Baujahren 1983 bis 1988.

Und wie sollen die beiden Neuzugänge heißen? „Es werden auf jeden Fall zwei weibliche Namen“, verrät Kai-Arne Schmidt schon mal. Alles Weitere bleibt geheim, bis bei der Schiffs-Taufe die Buddel an den Schiffsrumpf geschmissen wird.

Moderne Technik für intelligente Abläufe an Bord

Das **geschlossene Arbeitsdeck** ist ein Novum:

Es schützt die Crew vor Wind und Regen. Mit dem **Bereitschaftsboot** werden über Bord gegangene Seeleute gerettet. Der **Löschkran** setzt die Fischbehälter nach der Fangfahrt auf die Pier im Hafen. Ein voll beladener Behälter wiegt 400 Kilogramm, vier Behälter werden übereinandergestapelt.

Winde für Doppeltrawl: Der neue Trawler wirft statt einem zwei Netze aus. Mit zwei Netzen ist eine größere Netzöffnung möglich, und sie lassen sich an Bord leichter handhaben als ein großes Netz. Die **Löschluke** stellt die Verbindung her zwischen dem Fischraum, der im Bauch des Schiffes untergebracht ist, dem darüberliegenden Arbeitsdeck und dem Oberdeck. Auf der **Netzwinde** wird das Ersatznetz aufgewickelt.



Alles sauber!

Auf den neuen Schiffen wird der Ausstoß von Stickoxid deutlich reduziert. Das gelingt mit der **AdBlue**-Technologie, die bereits in der Automobilindustrie angewandt wird. AdBlue ist ein Gemisch aus etwa einem Drittel Harnstoff und zwei Dritteln demineralisiertem Wasser. Die wässrige Lösung ist ungiftig und geruchsneutral. Unter hohem Druck wird der Zusatz in die Abgase eingespritzt, sodass sich die Stickoxide in Stickstoff und Wasserdampf umwandeln. Entscheidend für die Wirksamkeit

des Verfahrens ist, dass ausreichend AdBlue eingespritzt wird. In der Vergangenheit haben zum Beispiel verschiedene Autobauer den Tank für den Harnstoff zu klein dimensioniert. Kai-Arne Schmidt: „Wir bauen die Katalysatoren zum Schutz der Natur ein und gehen so deutlich über den gesetzlichen Standard hinaus. Deshalb stellen wir sicher, dass die Technik auch tatsächlich funktioniert. Jedes Schiff tankt 70.000 Liter Diesel und dafür 7.000 Liter AdBlue. Und zwar Reise für Reise.“

Ein Leben für die Schiffe

Wenn es um Schiffe geht, gibt es eigentlich nichts, was Claus Biernoth nicht gesehen hat. Der Cuxhavener Schiffsingenieur war jahrelang auf hoher See dafür verantwortlich, dass die Maschinenanlagen funktionieren. Er hat auf Werften in aller Welt Schiffe gebaut und repariert. Nun ist er für Kutterfisch in Spanien, um beim Neubau der beiden Trawler zu helfen. Ein Porträt.

Angefangen hat für Claus Biernoth alles mit einer Maschinenschlosserlehre in Cuxhaven bei einer der damals größten Reedereien Deutschlands – der Nordsee Deutsche Hochseefischerei. Die Reederei gibt es schon lange nicht mehr. Genauso wie die Dampfschiffe, auf denen er in den 1960er-Jahren die Kessel geheizt hat. Heute ist Claus Biernoth 71 Jahre alt. Für Kutterfisch begleitet er den Bau der Schiffe auf der Werft in Spanien.

Seit Mai 2016 ist Biernoth in der kleinen Hafenstadt Marín, und er bleibt, bis das zweite Schiff im Herbst 2018 vom Stapel läuft. Auf der Werft vertritt er die Kutterfisch-Zentrale:

Biernoth berät bei der Einrichtung des Maschinenraums, bereitet Abnahmen vor, kontrolliert Zeichnungen und achtet darauf, dass alle Vorschriften eingehalten werden. Die Zusammenarbeit klappt hervorragend, schwärmt der Ingenieur. „Ich habe einen kurzen Draht zu den Werftingenieuren. Und wenn Probleme auftreten, finden wir immer eine gemeinsame Lösung. Ich werde als Unterstützung und weniger als Kontrolleur wahrgenommen. Das macht richtig Spaß!“ Und was ist das Besondere an den Schiffen? „Es ist schon außergewöhnlich, wie sehr die Kutterfisch-Zentrale auf die Umwelt achtet. Das habe ich in meiner langen Laufbahn kaum erlebt. Sei es der umweltschonende Anstrich, die Schmutzwasserentsorgung



oder der Katalysator.“ Toll sei auch, wie komfortabel die Kabinen für die Besatzung ausgerüstet seien. Das mache die Zeit weit weg von der Familie doch etwas leichter.

Claus Biernoth hat sein Leben den Schiffen gewidmet. Nach der Maschinenschlosserlehre hat er auf der Seefahrtsschule Cuxhaven sein Patent gemacht. Jahrzehntlang war er auf hoher See: Auf Containerschiffen und Tankern hat er Güter rund um den Globus transportiert. Mit Bergungsschleppern hat er Bohrseln oder havarierte Schiffe über die Ozeane gebracht. Sein Revier ist der Maschinenraum. Hier muss alles wie geschmiert laufen, damit Besatzung und Fracht wohlbehalten ankommen. Der Schiffsingenieur hat aber auch jede Menge Erfahrung an Land gesammelt bei Schiffsneubauten und Reparaturen. Für Werften in Malaysia, Kanada, Namibia und Rumänien hat er konstruiert und geplant. Und das ist nur eine Auswahl. Wie er sich verständigt hat? „Ich bin überall mit Englisch weitergekommen, das war kein Problem.“ Schwieriger waren die Trennungen von seiner Familie. Seine Frau habe

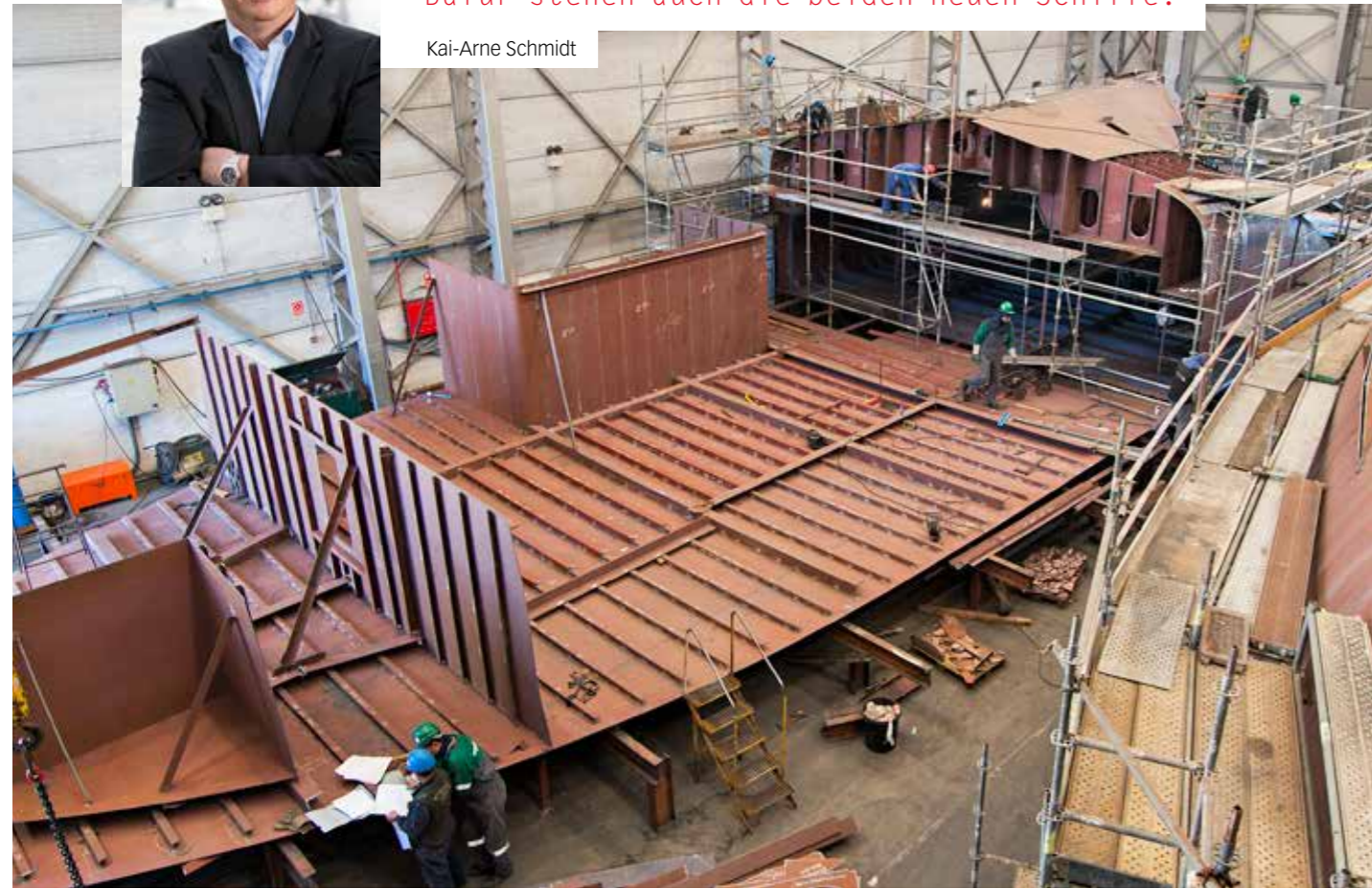
ihn ab und an besucht. „Ansonsten haben wir viele Briefe geschrieben, das Telefonieren war ja früher irrsinnig teuer. Unseren Sohn hat meine Frau alleine großgezogen. So ein Leben können sich die jungen Leute heute gar nicht mehr vorstellen.“

Nun also Spanien. „Und da habe ich mich am Ende meines Berufslebens noch einmal verliebt – in diese wunderschöne Region hier“, erzählt Claus Biernoth. Selten habe er sich so wohl gefühlt wie in Galicien, dem Landstrich im Nordwesten der Iberischen Halbinsel. Nach Feierabend spaziert er gern durch die Markthallen, in denen sich fangfrischer Fisch und Meeresfrüchte türmen. Oder er besucht einen der vielen Strände: In Galicien wechseln sich Steilküsten, fjordartige Meeresbuchten und Sandstrände ab. Im Sommer gibt es viele Volksfeste und Wallfahrten. „Es ist einfach toll, diesem Treiben zuzuschauen, das sind großartige Menschen hier“, schwärmt Biernoth. Er ist sehr froh über dieses Projekt. Es sollen nun seine letzten Schiffe sein. „Das habe ich meiner Frau versprochen, wirklich!“, lacht Biernoth.



Wir sind **Vorreiter** für eine saubere und umweltschonende Fischerei. Dafür stehen auch die beiden neuen Schiffe.

Kai-Arne Schmidt



Wissenschaftliche Echolote auf den neuen Schiffen unterstützen die Inventur unter Wasser

Jedes Jahr werden die Fangquoten für die Fischer neu festgelegt. Dafür führen Wissenschaftler unter Wasser immer wieder Volkszählungen durch. Wie viele Fische schwimmen in den Tiefen von Ost- und Nordsee? Welche Arten? Wie sind die Altersstrukturen? Und ganz wichtig: Wie viel Nachwuchs ist zu erwarten? Enorme Anstrengungen sind notwendig, um eine Idee davon zu bekommen, was in den Weiten der Meere vor sich geht. Die Kutterfisch-Zentrale unterstützt die Wissenschaft bei ihren Analysen. Die zwei neuen Schiffe sind mit besonders leistungsstarken, wissenschaftlichen Echoloten ausgestattet. Wie die Wissenschaft die Instrumente künftig nutzt, erklärt Dr. Gerd Kraus, Leiter des Thünen-Instituts für Seefischerei in Hamburg.

Im Thünen-Institut haben nach der Entscheidung für die wissenschaftlichen Echolote sicher die Sektkorken geknallt? Wir sind natürlich sehr froh, dass die Kutterfisch-Zentrale sich entschieden hat, ihre neuen Schiffe mit Echoloten auszurüsten, die neuesten wissenschaftlichen Standards genügen und insofern nicht nur der Fischerei helfen, unter Wasser einen besseren Durchblick zu bekommen, sondern auch hervorragend geeignet sind, wissenschaftliche Untersuchungen durchzuführen. Das ist für uns eine richtig tolle Sache. Diese Form der Zusammenarbeit ist bisher einmalig. Aber natürlich profitiert auch die Fischerei davon, wenn wir bei unseren Analysen zu genaueren Ergebnissen kommen.

Wie funktioniert ein Echolot und welche Daten können Sie damit gewinnen?

Mit diesem Instrument können wir abschätzen, wie viele Fische im Wasser sind, und sogar die im Untersuchungsgebiet vorkommenden Arten kategorisieren. Echolote senden Schallwellen aus, und Strukturen unter Wasser – zum Beispiel verschiedene Meerestiere oder der Meeresboden – reflektieren ein Echo. Anhand der Echomuster und -stärken können wir auf dem Bildschirm präzise ablesen, um welche Artengruppen es sich handelt.

In welche Untersuchungen fließen die Daten ein?

Die Daten werden einerseits für die Verbesserung unserer Bestandsabschätzungen und Prognosen verwendet, andererseits bekommen wir aber auch neue Informationen über die Verbreitung und die Wanderungen der Fische, die unser grundlegen-

des biologisches Verständnis der Arten erweitern. Sie können dabei helfen, neue, nachhaltige Managementansätze zu entwickeln, wie zum Beispiel zielgenaue Schonzeiten einzurichten oder auch eine Form von Echtzeitmanagement zu etablieren. Konkret wollen wir aber zunächst die wissenschaftlichen Bestandsberechnungen für den Seelachs präziser gestalten. Bisher basieren unsere Daten vor allem auf Daten der kommerziellen Fischerei. Dafür werten wir die Fänge der Fischer auf ihren regulären Fangfahrten aus. Deren Schleppnetze werden über den Meeresboden gezogen. Die Seelachse, die höher schwimmen, erwischen wir bei dieser Methode bisher nicht. Zukünftig werden sie aber von den Loten erfasst und wir können diese Informationen in die Bestandsberechnung einbeziehen.

Sie bekommen also ein ganz neues Instrument für Ihre Forschungen?

Nein, das Instrument setzen wir auch heute schon auf unseren Forschungsschiffen ein, um pelagische Schwarmfische wie zum Beispiel Heringe oder Sprotten zu untersuchen. Was wir aber jetzt neu vorhaben, ist, den Anwendungsbereich der Echolotuntersuchungen auf einige Grundfische wie zum Beispiel den Seelachs auszuweiten, um die Qualität unserer Bestandsabschätzungen bei diesen Arten zu verbessern.

Sind die Wissenschaftler des Thünen-Instituts für die Untersuchungen mit an Bord?

Ja, aber nicht bei allen Fangreisen. Für gezielte Untersuchungen wollen wir die Schiffe chartern, denn damit die wissenschaftliche Aussage am Ende stimmt, müssen wir das Untersuchungsgebiet nach wissenschaftlichen Kriterien festlegen. Dafür ist geplant, dass unsere Wissenschaftler an Bord kommen und die Untersuchungen durchführen. Idealerweise wird das einmal pro Jahr stattfinden. Darüber hinaus wollen wir auch die Daten nutzen, die die Lote uns während der ganzen Fangsaison generieren, da sie wertvolle Informationen über die saisonale Dynamik der Bestände enthalten.

Dr. Gerd Kraus, Leiter des Thünen-Instituts für Seefischerei in Hamburg



Naturland zertifiziert Seelachs Fischerei

Die Kutterfisch-Zentrale arbeitet besonders nachhaltig.

Und das jetzt mit Brief und Siegel. Erstmals hat Naturland eine Seelachsfischerei zertifiziert - die von Kutterfisch.

Jedes Jahr fangen die Kutterfisch-Kapitäne Tausende Tonnen Seelachs – vor allem zwischen der Nordküste Dänemarks und der Südküste Norwegens. Den sollen Verbraucher unbeschwert genießen können: „Uns liegt ein nachhaltiger Umgang mit der Natur am Herzen – und das haben wir jetzt schwarz auf weiß. Die Naturland-Zertifizierung ist für uns ein großartiger Erfolg“, erklärt Michael Seidel, Geschäftsführer bei Kutterfisch. Naturland zählt zu den größten Öko-Anbauverbänden weltweit und ist bekannt für seine besonders strengen Richtlinien. Michael Stienen, Geschäftsführer der Naturland Zeichen GmbH erklärt im Interview, worauf der Verband besonderen Wert legt.

Ganz ketzerisch gefragt: Ist nicht alles, was im Meer schwimmt, bio?

Michael Stienen: Wir haben bei Fischen natürlich kein Wissen darüber, was sie gefressen und wie sie gelebt haben. Bei einem Wildprodukt können wir nur zertifizieren, wie nachhaltig es der Natur entnommen wird. Das heißt, dass die Fischerei dem Bestand nicht mehr entnimmt, als nachwachsen kann, und dass das Ökosystem Meer geschont wird. Außerdem geht es uns nicht nur um das Produkt, sondern auch um faire Arbeitsbedingungen für die Mitarbeiter.

Wie unterscheidet sich das Naturland-Siegel von anderen Siegeln? Was ist Ihnen wichtig?

Michael Stienen: Wir achten auf umweltschonende Fangmethoden, einen respektvollen Umgang mit der Natur und soziale Standards auf allen Ebenen der Wertschöpfungskette. Und noch eine Sache

ist uns ganz wichtig: Die Naturland-Zertifizierung verlangt bei der Verarbeitung des Wildfischs die Einhaltung der Naturland-Richtlinien für ökologische Produkte. Wenn der Kunde also einen Seelachs Bordelaise kauft, dann wird auch die Bordelaise unseren strengen Kriterien gerecht.

Wie unterscheidet sich die Seelachsfischerei von Kutterfisch von der Praxis anderer Fischer?

Michael Stienen: Kutterfisch ist in vielen Punkten sehr vorbildlich: Die Fischer verwenden Netze mit großen Maschenweiten, damit kleine Fische entweichen können und für Nachwuchs sorgen können. Die Netze werden mit Garn in geringer Stärke geknüpft, um das Gewicht zu reduzieren. So lässt sich Treibstoff sparen. Die Scherbretter, mit denen die Netze über den Boden gezogen werden, sind leichter als üblich, um die Bodenberührung zu minimieren und die Organismen am Meeresboden zu schonen. Und die Kutterfisch-Kutter tanken Diesel statt Schweröl.

Stichwort faire Arbeitsbedingungen. Was tut Kutterfisch für seine Mitarbeiter?

Michael Stienen: Kutterfisch hält selbstverständlich alle Standards in Sachen Bezahlung, Arbeitsschutz und so weiter ein. Das Besondere ist: Die Kutterfisch-Kapitäne fahren alle unter deutscher Flagge, und damit gelten deutsche Arbeitsbedingungen. Andere Mitbewerber versuchen, die strengen deutschen Richtlinien zu umgehen.

Wie läuft so ein Zertifizierungsverfahren ab?

Michael Stienen: Zunächst wird ein Expertengremium zusammengestellt, in dem wissenschaftliche Einrichtungen, Fischereibehörden, Umweltverbände, Fischerei beziehungsweise Fischverarbeiter vertreten sind. Diese Runde entwickelt ergänzend zu den Basiskriterien

für Naturland-Wildfisch projektspezifische Zertifizierungsaufgaben für die jeweilige Art. Diese werden von den Experten alle zwei Jahre überprüft und an den aktuellen Stand der Entwicklung angepasst.

Das heißt, Kutterfisch wird künftig alle zwei Jahre kontrolliert?

Michael Stienen: Die Kontrolle über die Einhaltung der allgemeinen und projektspezifischen Richtlinien erfolgt über eine externe, neutrale Kontrollstelle sogar in einem jährlichen Rhythmus. Alle zwei Jahre prüft das Expertengremium, ob die Kriterien noch dem aktuellen wissenschaftlichen Stand entsprechen.



„Wir leisten Pionierarbeit in Sachen Nachhaltigkeit. Warum? Ganz klar: Nur wenn wir heute vernünftig arbeiten, sind auch morgen noch unsere Netze voll. Und dass wir besonders schonend mit der Natur umgehen, ist für uns Ehrensache. Das gilt auch für die beiden neuen Schiffe der Kutterfisch-Flotte. Sie werden den Anforderungen von Fischerei, Forschung und Umweltschutz gerecht.“

Michael Seidel

Wo gibt's den Seelachs mit Naturland-Siegel?

Für alle, die jetzt Appetit bekommen haben: Der Seelachs ist in Cuxhaven bei Kutterfisch erhältlich. Im Lauf des Jahres 2018 kommen strategische Vertriebspartner hinzu. Aktuelle Informationen erhalten Fischliebhaber auf Nachfrage an kutterfisch-zentrale@t-online.de.



Kutterfisch auf BIOFACH

Passend zur Zertifizierung präsentiert sich Kutterfisch erstmalig 2018 auf der BIOFACH – der Leitmesse für Bio-Lebensmittel weltweit. Rund 3.000 Aussteller zeigen in Nürnberg Trends aus der Bio-Branche. Kutterfisch ist vertreten auf dem Gemeinschaftsstand von Naturland & Partner. Die Cuxhavener wollen über ihr neues Seelachsangebot informieren und setzen damit einen ganz neuen Akzent auf der BIOFACH: Wildfisch als nachhaltiges Naturprodukt.

www.biofach.de / Halle 6 / 6-109
14.-17. Februar 2018, Nürnberg



„Die meisten Menschen glauben, Nord- und Ostsee seien leer gefischt.

Das Gegenteil ist der Fall.“



Dr. Christopher Zimmermann

wir das Ziel sehr deutlich verfehlen, da sind mehr als 80 Prozent der Bestände im roten Bereich. Am weitesten sind wir in der Ostsee, wo die allermeisten Bestände nach MSY bewirtschaftet werden. In der Ostsee gibt es nur zwei Bestände in schlechtem Zustand. Das sind der westliche Dorsch und der westliche Hering. Für die Nordsee gilt: Auch hier sind nur noch drei Bestände zu klein, und nur vier werden zu intensiv befischt. Gerade die Sorgenkinder entwickeln sich gut. Da bin ich optimistisch.

Wie unterscheiden sich die Verhandlungspositionen der einzelnen EU-Mitgliedstaaten und was steckt dahinter?

Traditionell ist es so, dass die Nordeuropäer eher profitorientiert agieren. Schweden, Dänen und Deutsche treten in der Regel für niedrigere Quoten und stringente Schonmaßnahmen ein, wenn ein Bestand in Schieflage gerät. Sie sind daran interessiert, den maximalen Wert aus dem Meer zu holen, und das gelingt vor allem mit großen Beständen. Man muss aber auch sehr deutlich sagen: Wir können uns das leisten. Das ist bei den Südeuropäern anders. In Spanien gibt es eine sehr hohe Jugendarbeitslosigkeit. Für die Spanier ist es daher weniger von Interesse, ob die Bestände nachhaltig bewirtschaftet werden. Ziel ist es, jetzt möglichst viele Arbeitsplätze in der Fischerei zu erhalten. Soziale Motive haben dort Priorität, und das ist für mein Empfinden auch nachvollziehbar. Die Südeuropäer treten deshalb in der Regel für höhere Fangmengen und längere Erholungszeiträume ein.

Die deutsche Heringsfischerei ist in weiten Teilen vom Marine Stewardship Council für ihre Nachhaltigkeit zertifiziert. Sie trägt die Quotenkürzung für 2018 ausdrücklich mit. Wie ökologisch orientiert ist die deutsche Fischerei? Für mich ist dies ein ganz wunderbares Beispiel für die positiven Auswirkungen einer MSC-Zertifizierung. Politik und Fischerei haben sich auf eine drastische Absenkung der Quoten geeinigt, um das MSC-Siegel halten zu können. Mit MSC-Ware kann man höhere Preise erzielen, und der Gewinn ist trotz der geringeren Fangmenge höher als ohne Label. Das MSC-Logo ist einfach zu wertvoll, um es zu verlieren. Das war ins-

besondere eine kommerzielle Entscheidung, die am Ende dazu führt, dass die Fischer den wissenschaftlichen Empfehlungen folgen. Ich mache das jetzt seit 20 Jahren. Es war das erste Mal, dass Umweltverbände, Fischerei und Wissenschaft zusammen für eine strikte Quotenkürzung eingetreten sind. Die deutsche Politik wäre bereit gewesen, bei den EU-Fischereiministern für moderatere Kürzungen zu kämpfen.

Ökonomie und Ökologie gehen bei der Fischerei also immer stärker Hand in Hand?

Ganz genau, und das steht in krassm Widerspruch zu der öffentlichen Wahrnehmung des Zustands der Meere und der Fischressourcen. Die meisten Menschen glauben, Nord- und Ostsee seien leer gefischt. Das Gegenteil ist der Fall. Wir sind auf einem sehr guten Weg. Beim Dorsch sind wir guter Hoffnung, dass die Trendwende erreicht ist und sich der Bestand erholt. Dann bleibt als einziges Sorgenkind der Hering. Bei aller Wertschätzung für die Arbeit der Umweltverbände – sie stellen die Situation häufig sehr verzerrt dar. Alles, was wir heute aus dem Meer holen, ist schon viel nachhaltiger erzeugt als Produkte der Landwirtschaft.

Fischen nach dem MSY-Prinzip

Die europäische Fischerei orientiert sich am „Maximum Sustainable Yield“ (MSY) – dem höchstmöglichen nachhaltigen Dauerertrag. Ziel ist es, die Fischbestände optimal zu nutzen. Das langfristige Bewirtschaftungskonzept setzt auf große Bestände. Zum einen wird damit das Überleben der Arten gesichert. Zum anderen führen große, gesunde Bestände zu höheren Fangpotenzialen und Gewinnen. Wenn sich die Bestände dennoch dezimieren, wird zum Beispiel die Fangmenge reguliert. Die jeweiligen Maßnahmen folgen wissenschaftlichen Empfehlungen und sind für jede Art in den Mehrjahresplänen für Nord- und Ostsee festgeschrieben. Die Pläne sollen Quotenpoker unter den EU-Fischereiministern verhindern. Grundlage für die Festlegung der Quoten sind die Empfehlungen des Internationalen Rates für Meeresforschung (ICES). Der Rat hat 20 Mitgliedstaaten rund um den Nordatlantik, die Nordsee und die Ostsee. Das Netzwerk verknüpft über 4.000 Wissenschaftler aus mehr als 350 Forschungseinrichtungen. Die Wissenschaftler beobachten Fischbestände sowie Ökosysteme und leiten daraus Empfehlungen für die Regierungen ab. Für Deutschland arbeitet vor allem das Thünen-Institut in den Arbeitsgruppen des ICES mit.

Foto: Deutsche See/Jam Kraus (1)

Sorgenkinder in Nord- und Ostsee

Dorsch westliche Ostsee

Zwanzig Jahre lang wurde der Dorsch überfischt. Die Ursache liegt allerdings nicht bei der Fischerei, sondern in der Politik. Die Zielwerte des Managementplans für den Dorsch waren falsch. Ein institutioneller Konflikt zwischen dem Europäischen Rat und dem Europäischen Parlament führte dazu, dass die Zahlen nicht angepasst werden konnten und die Quoten über viele Jahre zu hoch angesetzt wurden.

Hering westliche Ostsee

Die Wissenschaft geht davon aus, dass der Hering ein Opfer des Klimawandels ist. In der Ostsee steigen die Temperaturen, wodurch die Heringe ein paar Tage früher laichen. Die Eier entwickeln sich außerdem schneller. Wenn die Larven geschlüpft sind, brauchen sie sehr schnell Nahrung, um sich weiterzuentwickeln. Am liebsten fressen die Larven junge Krebse, die aber nur dann auftreten, wenn es Algen gibt. Algen orientieren sich jedoch am Licht und nicht an der Temperatur. Die Heringslarven finden einfach zu wenig Nahrung, wenn sie so früh schlüpfen, die Nahrungskette funktioniert nicht mehr.

Seezunge Kattegat/Skagerrak und östl. Ärmelkanal

Sandaal Nordsee

Diese Bestände von Seezunge und Sandaal weisen eine zu geringe Bestandsgröße auf. Ursache ist die Überfischung. Außerdem gibt es vier Bestände, die überfischt werden, ohne dass die Bestandsgröße zu gering wäre. Das betrifft den Kabeljau, den Schellfisch, die Nordsee-Seezunge und die Streifenbarbe. Die Erholungsaussichten sind für die meisten Bestände gut. Der Nordsee-Kabeljau leidet allerdings unter der Erwärmung der südlichen Nordsee.

„Sagen Sie in den Geschäften, dass Sie das viele Plastik nervt!“



Wie viel Müll in Nord- und Ostsee treibt, lässt sich kaum zählen. Aber was kann der Einzelne schon tun gegen den Umweltfrevel? Jede Menge! Und: Politik und Industrie müssen an den Stellschrauben drehen.

Kaffeebecher aus Styropor, Plastiktüten, PET-Flaschen, Luftballons, Angelschnüre und vieles mehr verschmutzt die Gewässer in aller Welt. Das Plastik wird im Wasser zerrieben und zerbröselt. Aber auch wenn die Spuren des menschlichen Konsums in einer sehr fernen Zukunft nicht mehr sichtbar sein werden – verschwinden werden sie nie. Die winzig kleinen, mit bloßem Auge kaum erkennbaren Plastikkrümel schwimmen auf ewig im Meer oder sinken auf die Meeresböden hinab.

„Wie groß das Problem in Nord- und Ostsee ist, lässt sich kaum seriös beziffern“, erklärt Dr. Kim Detloff, der beim Naturschutzbund NABU für Meeresschutz zuständig ist. Aber es gibt Schätzungen auf Basis der Müllmenge, die an den Stränden angespült wird. An der Nordsee sind das pro 100 Meter Küste 389 Müllteile, an den Ostseestränden sind es laut einer Studie des Umweltbundesamtes 70 Teile. Davon sind 90 Prozent Plastik. PET-Flaschen, Luftballonschnüre, Einkaufstüten,

Fischernetze, Kaffeebecher: Die Forscher finden das, was Touristen an den Stränden zurücklassen, und die Überreste aus Schifffahrt und Fischerei. Vonseiten der Fischerei gibt es inzwischen verschiedene Initiativen, die Meeresumwelt zu schützen. Die Netze von Kutterfisch sind zum Beispiel mit Sensoren ausgestattet, mit denen die Kapitäne verloren gegangene Netze orten können, um sie wieder einzusammeln. Herrenlos herumtreibende Geisternetze sind eine besondere Gefahr – sie werden für Fische, Meeressäuger und Seevögel zur tödlichen Falle. „Der Müll in unseren Gewässern zeigt vor allem, wie international das Problem ist. Wir finden in der Nordsee Reste von Aquakulturen von der franzö-



Dr. Kim Detloff

sischen Atlantikküste oder Netze, die vermutlich von niederländischen und britischen Fischern verwendet werden, um Plattfische wie Scholle, Steinbutt oder auch Seeszunge zu fangen“, erklärt Detloff.

Der Meeresbiologe ist überzeugt: „Wir werden die Meere nie mehr plastikfrei bekommen. Dafür ist es zu spät.“ Aber er sieht Bewegung in der Politik. Die Europäische Union, die G20-Staaten sowie die Nord- und Ostseeanrainer beschäftigen sich mit dem Thema. „Und auch gesellschaftlich findet ein Umdenken statt: Wie viel Kunststoff brauchen wir wirklich? Wo können wir einsparen?“ Politik mit dem Einkaufskorb also: Rucksack statt Plastiktüte, unverpacktes Gemüse, Kosmetik ohne Mikroplastik. Jeder Einzelne kann mithelfen. Kritik übt Detloff am Lebensmittel-Einzelhandel. „Da geht es nur in Minischritten voran. Und hier müssen auch die Kunden mehr Druck machen. Sagen Sie in den Geschäften, dass Sie das viele Plastik

nervt.“ Das Entscheidende ist: „Wir dürfen nicht mehr diese riesigen Mengen Kunststoff verbrauchen, von denen später viel zu viel in den Gewässern landet. Und das weltweit“, sagt Detloff. Die Stellschrauben sind bekannt. „Wir fordern klare Vorgaben von der Politik. Wir dürfen nicht weiter auf die Freiwilligkeit der Industrie setzen.“ Bei der Produktionsweise heute verschwenden wir Ressourcen und produzieren extrem viel Müll, da die Voraussetzungen für die Wiederverwertung oft nicht gegeben sind. Nur der Produzent weiß, was in dem Kunststoff drin ist, welche Materialien, welche Zusatzstoffe. Ohne dieses Wissen kann man nicht recyceln. Weg von Einweg und kurzlebigen Produkten – hin zu mehr Recycling und einem nachhaltigen Produktdesign, ausgerichtet auf Langlebigkeit und Reparierbarkeit. „In den 1970er-Jahren wurden Kaffeemaschinen auch so gebaut, dass sie 25 Jahre halten. Heute sind sie wie auch Handys oft Wegwerfprodukte mit einer Lebensdauer von wenigen Jahren.“

Initiativen zum Gewässerschutz

Fischer, Verbraucher, Wassersportler und Umweltschützer machen sich in verschiedenen Projekten gegen den Frevel an den Meeren stark – eine Übersicht.

Gewässerretter

Müllsammelaktionen an Flüssen, Seen und den Küsten: Der NABU hat zusammen mit dem Deutschen Kanu-Verband, dem Deutschen Segler-Verband und dem Verband Deutscher Sporttaucher das Projekt Gewässerretter aus der Taufe gehoben. Auf dem Internetportal finden Naturliebhaber und Wassersportler eine Übersicht, wo Müll-Sammelaktionen stattfinden. Und wer zur Müllzange greifen will, vor Ort aber keine Aktion findet, organisiert selbst eine.

Plastikverpackungen ade

Eingeschweißte Gurken, Zitronen in Netzen oder Käsescheiben auf Styropor. Das muss nicht sein. Wer sich Verpackungen ohne Plastik wünscht, kann Hersteller über die App Replace Plastic darauf aufmerksam machen. Die Initiatoren der App – der gemeinnützige Verein Küste gegen Plastik – meldet das Feedback an die Produzenten weiter.

Netzrecycling

Da können die Maschen noch so gut geknüpft sein – irgendwann ist jedes Netz reif für den Müll. Wie lässt sich das Material weiter nutzen? Die Firma CUX-TRAWL, die für Kutterfisch die Netze herstellt, hat sich im vergangenen Jahr zum

Recycling mit einem dänischen Unternehmen zusammengesetzt. In Cuxhaven werden nun die alten Netze gesammelt statt verbrannt. Der dänische Partner stellt aus den alten Netzen Granulat her, das zum Beispiel zu Rohren für Fütterungssysteme in der Aquakultur weiterverarbeitet wird.

Mikroplastik vermeiden

Ob Lippenstift, Sonnencreme, Nagellack oder Duschgel: In vielen Kosmetikprodukten stecken winzige Plastikteilchen, die über das Abwasser in unsere Meere gelangen. Der Bund für Umwelt und Naturschutz – BUND – hat einen Einkaufsratgeber herausgebracht, der Produkte mit Plastikanteil listet. Gibt's im Netz auf den Webseiten des BUND.

Fishing for Litter

Wenn Fischer in ihren Netzen Müll finden, können sie diesen kostenlos und fachgerecht an Land entsorgen. Beim NABU-Projekt „Fishing for Litter“ machen zahlreiche Fischer an Ost- und Nordsee mit – zum Beispiel die Krabbenfischer. Philipp Oberdörffer von der Erzeugergemeinschaft der Deutschen Krabbenfischer: „Den Müll, den wir fischen, kippen wir nicht wieder über Bord, sondern entsorgen ihn an Land. Das ist für uns Ehrensache. Und Selbstzweck.“

Alle mitmachen, bitte!



Frauen an Bord bringen Unglück: Diesen alten Seemannsglauben hat Sarah Wiener widerlegt.



Smutje Sarah Wiener

Sarah Wiener hat ihre Küche gegen die Kombüse der „J. v. Cölln“ getauscht: Sechs Tage hat sie mit Kutterfisch-Kapitän Fritz Flindt Seelachse in der Nordsee gefangen.

Die Crew freute sich sehr über den neuen Smutje an Bord, die Fernsehköchin musste sich erst an davonrollende Kartoffeln gewöhnen. Schnell hat Sarah Wiener gemerkt, dass man starke Nerven braucht für die harte Arbeit auf hoher See: Fische fangen, ausnehmen und auf Eis legen – und das rund um die Uhr.

Sie haben eine Woche mit Kutterfisch-Kapitän Fritz Flindt Seelachse gefischt. Ihr Fazit – nie wieder Fischkutter?
Ehrlich gesagt war das eine wirklich tolle Woche, auch wenn es sehr anstrengend war. Das lag – wie überall und immer – an der Crew und dem Kapitän. Die Welt könnte mehr von ihnen brauchen. Also, ich wäre sofort wieder dabei.

Was ist das Besondere an der Arbeit auf dem Kutter?
Es ist eine harte Arbeit. Ein eigener kleiner Kosmos mit sei-

nen eigenen Regeln. Man ist ganz weit weg von der Welt, aber doch durch die Arbeit mit dem ganzen Universum verbunden.

Wo kaufen Sie Ihren Fisch und worauf achten Sie bei der Auswahl?
Am liebsten beim Fischer direkt. Dann ist er frisch und ich kann alles dazu fragen.

Haben Sie abseits von Lachs, Thunfisch und Forelle eine Empfehlung für weniger bekannte Arten?
Ich mag Maränen, St. Pierre und Skrei besonders gern. Ich mag aber auch kleine Flussfische oder Uferfische, die ich in eine Suppe gebe. In Asien habe ich wunderbaren Fisch an jeder Ecke gegessen, von dem ich nicht mal einen Namen kenne.

Sie setzen sich ein für frische und natürliche Zutaten. Oft ist die Zeit zum Kochen knapp, und an Fisch trauen sich viele nur in Stäbchen-Form ran. Haben Sie einen Tipp? Das Einfachste ist sicher, den Fisch im Ganzen zu grillen oder ihn mit Kräutern in Pergament zu packen und dann: ab in den Ofen. Da kann kaum einer was falsch machen. Auch Filets sind doch sehr einfach zu braten. Der größte Fehler ist meist, dass die Pfanne zu heiß ist. Etwas mehr Geduld und das wird, egal welche Fischart.

Sie arbeiten sehr viel mit Kindern. Was raten Sie Eltern, wenn der Nachwuchs immer nur nach Pommes und Pizza verlangt?
Ich rate Eltern, die Kinder mit in die Küche zu holen und nichts auf Vorrat zu kaufen, was man dem Kind eigentlich nicht zu essen geben will. Was nicht da ist, kann auch nicht verlangt werden. Und wenn es verlangt wird, dann bringt es aber nix. Das merken die Kinder dann auch sehr schnell.



„Die ganze Crew hatte großen Spaß dabei, Sarah Wiener zu zeigen, wo der Fisch herkommt. Natürlich freut es uns, wenn sich die Leute für unsere Arbeit interessieren. Sarahs Buletten waren übrigens richtig toll! Wir nehmen sie jederzeit wieder mit.“

Fritz Flindt

Fotos: zero one film (1), Kutterfisch (1)

Marinierte Heringe im Glas

Für 6 Personen · 45 Minuten (plus Marinierzeit)

Zutaten

1,5 kg küchenfertige Heringe · 75 g Mehl
375 ml Olivenöl · 12 Knoblauchzehen
3 Lorbeerblätter · 6 Gewürznelken
1 Ceylon-Zimtstange · 375 ml trockener Weißwein
150 ml Weißweinessig · Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Heringe abspülen und trocken tupfen. Im Mehl wenden und in einer großen Pfanne im heißen Olivenöl rundherum einige Minuten braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Anschließend in ein luftdicht verschließbares Gefäß geben, zum Beispiel ein großes Einmachglas. Die Knoblauchzehen abziehen und halbieren. Im Fischbratöl einige Minuten anbraten, ohne sie braun werden zu lassen. Die Gewürze hinzufügen, einige Minuten anbraten. Mit Wein und Essig ablöschen, 150 Milliliter Wasser dazugießen und den Sud kräftig salzen und pfeffern, aufkochen und abkühlen lassen. Den Sud kalt über die Fische gießen. Das Gefäß gut verschließen. Fische etwa 24 Stunden marinieren lassen. Die Fische werden als kleine Mahlzeit mit warmen Kartoffeln gegessen oder auch nur mit frischem Brot und Tomatensalat.

Tipp Eine in Scheiben geschnittene Zitrone macht sich hübsch im Einmachglas: als Geschenk oder auf einem Buffet. Guten Appetit!

Fisch: vielfältig, köstlich und gesund

Was steckt in Seelachs, Forelle, Kabeljau und Co.? Und was gibt's bei der Zubereitung zu beachten? Nachgefragt bei der Ernährungswissenschaftlerin Isabelle Keller von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.



Isabelle Keller

Welche wertvollen Inhaltsstoffe stecken im Fisch und wofür sind sie jeweils wichtig?

Fisch ist ein sehr wertvolles Lebensmittel. Er liefert hochwertiges Eiweiß, aber auch verschiedene Vitamine und Mineralstoffe. Besonders die fettreichen Seefische haben einen hohen Gehalt an den Vitaminen A, D und E. Salzwasserfische sind außerdem eine gute natürliche Jodquelle. In Deutschland ist die Jodversorgung immer noch nicht optimal. Das wirklich Tolle am Fisch sind aber die langkettigen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Auf welche Erkrankungen wirkt sich Fisch positiv aus?

Verschiedene Untersuchungen haben gezeigt: Der Fisch hat eindeutig präventives Potenzial. Seine langkettigen Fettsäuren können das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken. Dazu zählen die koronare Herzkrankheit, der Schlaganfall, aber auch Fettstoffwechselstörungen. Diese Erkrankungen machen einen großen Teil der Todesursachen in Deutschland aus.

Welcher Fisch ist denn besonders empfehlenswert?

Wir empfehlen für eine gesundheitsfördernde Ernährung ein bis zwei Portionen Fisch pro Woche. Eine Portion sollte auf jeden Fall ein fettreicher Seefisch sein – zum Beispiel Lachs, Makrele oder Hering. Aber auch Thunfisch, Sprotten und Sardellen liefern langkettige Fettsäuren. Es gibt auch ein paar Süßwasserfische mit einem guten Fettsäuremuster. Dazu gehören die Forelle oder der Karpfen.

Jeder Deutsche isst pro Jahr durchschnittlich 23 Fischstäbchen. Was steckt da eigentlich drin und sind auch Fischstäbchen gesund?

Meist wird für Fischstäbchen der Alaska-Seelachs verwendet, selten auch richtiger Lachs. Der Fisch an sich enthält grund-

sätzlich viele wichtige Nährstoffe. Die Panade macht jedoch ein Drittel des Fischstäbchens aus und die enthält Mehl, Wasser, Gewürze und Salz. Dazu kommt: Schon bei der Herstellung werden die Fischstäbchen in Öl vorgebraten, sodass der Kaloriengehalt viel höher ist als beim Alaska-Seelachs-Filet. 100 Gramm Fischstäbchen liefern ca. 200 Kalorien, das Filet liegt bei 80 Kalorien. Und wenn das Fischstäbchen dann in der Pfanne mit Öl zubereitet wird, saugt die Panade noch einmal Fett auf. Gerade Kinder lieben Fischstäbchen. Und das ist ab und zu auch vollkommen in Ordnung. Ich empfehle aber die Zubereitung im Backofen, dann hat man wenigstens das Fett in der Pfanne gespart. Grundsätzlich will ich aber auch Familien mit Kindern Mut machen, Fisch mal anders zuzubereiten. Es gibt so viele leckere Rezepte – vom klassischen Hering mit Pellkartoffeln, Lachs mit Gemüsekruste über orientalisch bis asiatisch.

Wie soll der Fisch zubereitet werden, damit die Inhaltsstoffe erhalten bleiben?

Scharfes Anbraten und eine starke Bräunung sollten Verbraucher unbedingt vermeiden, denn dabei entstehen krebserregende Stoffe. Grillen Sie den Fisch schonend im Backofen zusammen mit Kräutern oder dünsten Sie ihn auf einem Gemüsebett. Es reichen ein paar Minuten, und der Fisch zerfällt nicht. Der Fisch soll nicht zu lange in Wasser oder Öl liegen.

Verbraucher wollen ihren Fisch mit gutem Gewissen genießen. Was raten Sie ihnen?

Wir sagen: Nachhaltigkeit und Fisch passen auf jeden Fall zusammen. Beim Fischkauf sollten Verbraucher aber auf die Herkunft achten. Dafür gibt es verschiedene Siegel, zum Beispiel das blaue MSC-Siegel. Hier können Verbraucher darauf vertrauen, dass der Fisch aus einer nachhaltigen Fischerei stammt.

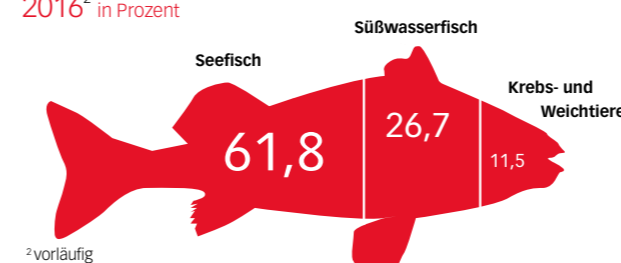
Fotos: Christian Augustin/Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (1), Oliver Wagner (1)

Verteilung des Pro-Kopf-Verbrauchs auf Produktbereiche in Prozent

	2014 ¹	2015 ¹	2016 ²
Tiefkühlfisch	30	26	27
Konserven und Marinaden , davon:	26	29	26
1. Heringskonserven und Marinaden	14	14	14
2. Thunfischkonserven	11	13	10
3. Sardinen- und Makrelenkonserven	1	2	2
Krebs- und Weichtiere (frisch, gefroren, zubereitet)	15	13	13
Frischfisch	10	10	12
Räucherfisch	11	13	13
Sonstige Fischerzeugnisse (z. B. Gabelbissen, Appetitsild, Anchosen, Salzheringe, Matjes, Lachszeugnisse)	6	7	7
Fischsalate	2	2	2
Gesamt	100	100	100

¹berichtigt ²vorläufig

Marktanteile Fisch und Fischereierzeugnisse 2016² in Prozent



²vorläufig

Rangfolge der bedeutendsten See- und Süßwasserfische in Prozent

	2014 ¹	2015 ¹	2016 ²
Lachs	21,8	20,9	19,2
Alaska-Seelachs	21,2	19,0	18,3
Hering	14,6	15,7	17,4
Thunfisch, Boniten	12,3	14,6	11,5
Forellen	5,8	6,3	5,3
Kabeljau	2,7	3,2	4,5
Pangasius/Welse	2,8	2,6	2,1
Seelachs	1,5	1,6	2,1
Makrele	2,0	2,4	1,6
Rotbarsch	1,4	1,8	1,5
Sardine	0,7	0,7	1,4
Zander³	1,0	1,0	1,2
Scholle	1,2	0,9	1,0
Schellfisch	0,7	0,5	0,7
Karpfen	0,8	0,8	0,7
Wittling	0,5	0,1	0,6
Dorade	0,5	0,5	0,5
Tilapia	0,5	0,6	0,4
Sonstige	8,3	7,0	10,0
Gesamt	100	100	100

¹berichtigt ²vorläufig ³geschätzt

Quelle aller Grafiken: Fisch-Informationszentrum e.V.



Fischeinkauf

Wie alt der Frischfisch beim Fischhändler sein darf – dafür gibt es keine Regel. Der Begriff „frisch“ ist rechtlich nicht zeitlich festgelegt. Fest steht: Nach dem Fang muss er auf Eis gelagert werden, und zwar ohne dass das Fischgewebe gefriert. Dank ausgeklügelter Transportlogistik kommt Frischfisch innerhalb weniger Tage auch zu den Fischhändlern weit entfernt von den Küsten. Aber wie erkennt der Verbraucher frische Ware? Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, auf die Augen von Forelle, Seelachs oder Thunfisch zu achten: Sie müssen klar, durchsichtig und prall sein. Die Kiemen sollten hellrot sein, die Haut glänzend, mit einer klaren Schleimschicht umgeben. Nicht alle Qualitätskriterien lassen sich aber vor dem Kauf prüfen. Ob der Fisch nach Meer riecht und das Fleisch auf Druck elastisch nachgibt – das finden Fischliebhaber erst zu Hause heraus. Fischeinkauf ist deshalb immer auch Vertrauenssache.

Kaum Qualitätsverluste bei Tiefkühlware und Fischkonserven

Zwischen Tiefkühlfisch und frischer Ware gibt es kaum Qualitätsunterschiede, weil der Fisch direkt nach dem Fang schockgefroren wird. So bleiben die wertvollen Nährstoffe und Vitamine erhalten. Selbst Fisch aus der Dose ist in Ordnung. Konserven mit fettreichen Seefischen sind gute Quellen für Jod und Omega-3-Fettsäuren. Das beliebte Heringsfilet in Tomaten-Soße darf also guten Gewissens in den Einkaufskorb. Verbraucher sollten aber auf die Zusätze achten, denn Öl oder Soße haben meist viele Kalorien. Ein Blick auf die Inhaltsstoffe verrät, in welcher Soße zusätzlich Zucker steckt. Und statt Thunfisch in Öl kauft man ihn besser im eigenen Saft eingelegt.

Restaurants & Imbiss

Restaurant Kutterfisch

Hafenstr. 12 D
18546 Sassnitz / Rügen

Restaurant Butjadinger Fischereigesellschaft

Am Hafen 1
26969 Butjadingen

Imbiss Lodde Dorsch

Niedersachsenstr. Halle IX
27472 Cuxhaven

Impressum

Herausgeber: Kutterfisch-Zentrale GmbH, Niedersachsenstr. Halle IX, 27472 Cuxhaven; www.kutterfisch.de
Verantwortlich: Kai-Arne Schmidt, Michael Seidel
Konzept / Realisation: Synchronis GmbH, Am Sandtorkai 68, 20457 Hamburg
Redaktion: Andrea Guthaus

