

## Freitag gibt's Fisch – oder lieber doch nicht? Was Verbraucher bei der Fischauswahl beachten sollten

- Fisch liefert wertvolle Nährstoffe und gehört zu einer gesunden Ernährung
- Viele Fischarten sollten jedoch gemieden werden
- Bewusst auswählen: Beim Kauf auf Fangart und Nachhaltigkeits-Siegel achten

**Hannover, 05.04.2019 – Religiöse Gründe oder Tradition: Am Karfreitag kommt vielerorts Fisch auf den Tisch. Doch zunehmende Überfischung, die Verschmutzung der Weltmeere und Diskussion um Mikroplastik lassen immer mehr Verbraucher zweifeln: Kann Fisch überhaupt noch guten Gewissens gekauft werden? Die Verbraucherzentrale Niedersachsen gibt Tipps.**

Fisch ist gesund und liefert wertvolle Nährstoffe, etwa Omega-3 Fettsäuren, hochwertiges Eiweiß, fettlösliche Vitamine A und D sowie Jod und Selen. „Ganz auf Fisch verzichten, müssen Verbraucher nicht“, sagt Janina Willers, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Niedersachsen. Allerdings sei es unbedingt ratsam, den Fisch bewusst auszuwählen und auf Fanggebiet und Fangart zu achten.

### Welcher Fisch ist empfehlenswert?

Weitgehend bedenkenlos können derzeit Karpfen, Wels und Hering gegessen werden. Forellen sollten aus Deutschland, Dänemark und Finnland kommen oder das ASC- oder Naturland-Siegel tragen, rät die Ernährungsexpertin. Meiden sollten Verbraucher hingegen Aal, Alaska Seelachs, Dornhai (Schillerlocke), Flunder, Pangasius aus Thailand und Thunfisch (weltweit).

Auch bei der Fangart gibt es Unterschiede. „Wenige Fangmethoden sind schonend und ökologisch unbedenklich wie beispielsweise Fang mit Handleinen oder Reusen. Die Auswirkungen auf den Meeresboden sind teilweise erheblich. Bei Grundschleppnetzen oder Langleinen landen oft auch junge Fische, Schildkröten oder Haie im Netz und verenden qualvoll“, so Willers.

### Auf Nachhaltigkeits-Siegel achten

Die Anzahl der Siegel ist groß, nicht immer erleichtern sie die Auswahl. Dennoch gilt: Bio-Fisch mit einem Nachhaltigkeits-Siegel ist grundsätzlich vorzuziehen. Beispiele sind MSC, Naturland, ASC und EU-BIO. Auch Einkaufsratgeber oder Apps – etwa von WWF oder Greenpeace – helfen bei der Auswahl des Fisches. Sie liefern wertvolle Tipps und Informationen zu gefährdeten Fischarten. Die Empfehlungen werden regelmäßig angepasst, da sich die Fischbestände fortwährend ändern.

### Qualität hat seinen Preis

Der Aspekt der Nachhaltigkeit gewinnt zunehmend an Bedeutung, hat jedoch seinen Preis: Fisch aus nachhaltigem Fang ist in der Regel teurer. Dennoch lohnt es sich, auf Herkunft, Fangart und Siegel zu achten. „Wer Fisch bewusst auswählt, kann ihn auch guten Gewissens genießen.“

Weitere Informationen unter [www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de/themen/ernaehrung-lebensmittel/beim-fischkauf-auf-die-herkunft-achten](http://www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de/themen/ernaehrung-lebensmittel/beim-fischkauf-auf-die-herkunft-achten)

