Fischalternativen

Fokus: Problematik des Fischfangs, Omega-3-Fettsäure und Algen

Ernährungsrat Köln und Umgebung

Warum ist der heutige Fischfang kritisch zu betrachten?

Der weltweite Fischfang ist mit zahlreichen ökologischen und sozialen Herausforderungen verbunden. Dazu gehört das **Überfischen der Weltmeere**, viele Fischarten werden in zu großen Mengen gefangen. Das natürliche Ökosystem der Meere wird durcheinandergebracht.

Auch sozial ist die Situation problematisch. Große kommerzielle Fangflotten – meist aus Industrienationen – fischen die Meere intensiv ab, was die Existenzgrundlage kleiner Fischereibetriebe in Ländern des globalen Südens bedroht. Die **Fischereipolitik in Europa** legt zwar Fangquoten fest, diese liege jedoch häufig über den wissenschaftlich empfohlenen Höchstmengen. Was legal ist, ist daher nicht zwangsläufig ökologisch nachhaltig.

Fischarten wie Lachs oder Forelle werden oft in **Aquakulturen** gezüchtet, die Zuchtteiche mit kontrollierten Bedingungen darstellen. Dabei bestehen fragwürdige Haltungsbedingungen, es wird vermehrt Antibiotika eingesetzt und das Fischfutter beinhaltet teilweise bedenkliche Chemikalien.

Ein weiteres Problem ist der **Beifang**. Als Beifang werden alle Fische bezeichnet, die nicht der gewollten Zielfischart entsprechen. Dazu zählen Haie, Wale, Delfine, Seevögel, Schildkröten, Rochen und andere im Meer lebende Tiere. Da tote oder sterbende Tiere oft zurück ins Meer geworfen werden, ist es schwierig, realistische Zahlen zu ermitteln.

Kurz gesagt: Der industrielle Fischfang belastet Natur, Tierwelt und Menschen. Umso wichtiger ist es, beim Fischkonsum bewusst zu wählen – oder öfter auf nachhaltige, pflanzliche Alternativen auszuweichen.

Gesundheitliche Problematik

Fisch ist oft mit Schwermetallen und Schadstoffen wie **Zinn** oder **Quecksilber** belastet. Anorganisches Quecksilber kann sich in Fischgewebe anreichern und vor allem die Niere belasten. Darüber hinaus kann es zu einer Schädigung der Leber, des Nervensystems, des Immunsystems sowie des Fortpflanzungssystems kommen.

Im Fischfleisch wurde vermehrt **Mikroplastik** nachgewiesen. Die langfristigen Auswirkungen auf den Menschen sind bislang unklar – positive Effekte sind allerdings eher fraglich. Zudem besteht beim **Verzehr von rohem Fisch** ein Risiko für die Übertragung von **Parasiten**, etwa Fadenwürmer, die beispielsweise in Heringen vorkommen können.

Schädliche Chemikalien wie **polychlorierte Biphenyle (PCB)** und **Dioxine** gelangen durch Umweltverschmutzung in Gewässer und können sich im Fettgewebe von Fischen anreichern.

Omega-3-Fettsäure

Fisch zählt zu den besten natürlichen Quellen für **langkettige Omega-3-Fettsäuren,** insbesondere fettreiche Arten wie Lachs, Makrele oder Hering.
Omega-3-Fettsäuren haben bei regelmäßiger Einnahme eine entzündungshemmende Wirkung und fördern die Gesundheit des Herz-Kreislauf-System. Bei Kindern können die Sehkraft, motorischen und kognitiven Entwicklung positiv beeinflusst werden.
Die **Deutsche Gesellschaft für Ernährung** (**DGE)** empfiehlt aufgrund dieser vorteilhaften Inhaltsstoffe pro Woche ein bis zwei Portionen Fisch. Dabei stellen die Fische die Omega-3-Fettsäuren nicht selbst her, sondern nehmen sie über ihre Nahrung auf. Dies geschieht entweder direkt durch den Verzehr von **Mikroalgen** oder indirekt über Plankton und andere Kleintiere, die sich von diesen Algen ernähren.

Pflanzliche Alternativen

Daher können auch Pflanzliche Alternativen die Omega-3-Fettsäure Versorgung sicherstellen. Besonders Öle wie Lein- oder Rapsöl sind empfehlenswert. Diese haben mehrfach ungesättigte Fettsäuren, besonders Alpha-Linolensäure, eine essenzielle Omega-3-Fettsäure. Rapsöl gilt als hochwertiges Öl, da es einen geringen Anteil gesättigter Fettsäuren und einen hohen Anteil einfach ungesättigter Fettsäuren enthält. Alternativ besteht die Möglichkeit, Mikroalgen wie Spirulina oder Chlorella direkt zu konsumieren.

Algen

Wer auf den Geschmack von Fisch nicht ganz verzichten möchte, findet in Algen eine pflanzliche Alternative. Sie sind reich an wichtige Nährstoffe, darunter viele Proteine, Mineralstoffe wie Calcium, Magnesium, Eisen, sowie Vitamine und Omega-3-Fettsäuren. Die **Nori-Alge** enthält auch Vitamin B12, das sonst fast ausschließlich in tierischen Lebensmitteln vorkommt.
Algen sind pflegeleicht und stellen geringe Anforderungen an ihre Umweltbedingungen. Bei einer verantwortungsvollen Algenzucht sollte der Erhalt eines natürlichen Ökosystems im Fokus stehen.

! **Achtung**: Getrocknete Algen können teils hohe Mengen an Schadstoffen wie Cadmium, Blei, Arsen, Aluminium und Jod enthalten, wie das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) 2018 feststellte. Daher sollten sie nur in Maßen verzehrt und auf den Jodgehalt geachtet werden – auch wenn laut WHO viele Menschen an Jodmangel leiden. !

Praktische Tipps

Karotten lassen sich ganz einfach zu einer veganen Räucherlachs-Alternative verarbeiten: Dafür werden sie geschält, in Streifen geschnitten, mit Salz eingerieben und bedeckt. Anschließend werden sie bei 170 °C Umluft ca. 45 Minuten geschmort. In der Zwischenzeit wird eine Marinade aus Nori-Blättern, Olivenöl, Apfelessig, Flüssigrauch und Salz angerührt. Die geschmorten Streifen drei Tage im Kühlschrank in der Marinade durchziehen lassen. Fertig ist der vegane Lachs für Sushi, Flammkuchen oder ein veganes Lachsbrötchen.

Wakame (Algen)