

VERSCHIEDENE FISCHARTEN

Fische können aus verschiedenen Gewässern kommen, unterschiedlich viel Fett enthalten, verschieden aussehen und verschieden schmecken. Hier stellt Löwenzahn euch einige verschiedene Fischarten vor:



HERING



Der Hering ist ein fettreicher Fisch aus salzigen Meeren wie der Nord- und Ostsee. Er lebt in großen Schwärmen, die ihn vor Feinden schützen. Trotzdem werden Heringe oft in großen Mengen gefangen. Der Hering ist rundlich und hat silbergraue Schuppen. Er ist gegrillt oder gebacken sehr beliebt.



THUNFISCH



Der Thunfisch ist ein großer Meeresfisch, der meist allein im Mittelmeer schwimmt. Er kann eine Länge von bis zu drei Metern erreichen und ist somit oft größer als ein Mensch. Thunfisch hat einen kräftigen Körper mit bläulich-silberner Färbung und manchmal eine gelbliche Rückenflosse. Er wird häufig in Konserven gekauft oder frisch gekocht oder geräuchert zubereitet.



LACHS



Der Lachs kann bis zu 1,5 Meter lang werden und bis zu 30 Kilogramm wiegen. Als Jungfisch wächst er in Flüssen auf und wandert nach einigen Jahren ins Meer. Zur Fortpflanzung kehrt er später ins Süßwasser zurück, um dort seine Eier abzulegen.



ROTBARSCH



Der Rotbarsch ist ein kleiner, rundlicher Fisch aus dem Atlantik. Er hat eine rötliche Färbung und lässt sich gut braten, kochen oder räuchern. Er ist einfach zu essen, weil er praktisch grätenfrei ist. Gräten sind feine, feste Teile im Körper eines Fisches, die ihn stützen. Manche Fische haben viele Gräten, andere nur wenige.



SARDINE



Sardinen sind kleine Fische, die etwa 15 cm lang werden. Sie leben in wärmeren Regionen Europas, beispielsweise vor Spanien, Portugal und Italien. Nach dem Fang werden sie in der Regel direkt in Konserven oder Gläsern in Öl eingelegt. Man kann sie aber auch frisch kaufen und dann braten oder grillen.



SCHOLLE



Die Scholle ist ein Plattfisch, der sich zur Tarnung auf den Meeresboden legt. Während seiner Entwicklung hat sich ein Auge auf die andere Körperseite verschoben. Dadurch kann er flach auf dem Boden liegen. Seine Oberseite ist bräunlich-rot gefleckt und passt sich gut dem Meeresboden an. Die Scholle ist ein wichtiger Speisefisch.

WOHER KOMMT DEIN FISCH?

Löwenzahn bezieht seinen Fisch von Transgourmet Seafood aus Bremerhaven. Der Großhändler sorgt dafür, dass der Fisch frisch und von guter Qualität ist. Dafür wird der Weg des Fisches vom Fang bis zur Lieferung genau kontrolliert. Wichtig ist dabei auch die Nachhaltigkeit: Viele Produkte sind zertifiziert, zum Beispiel mit MSC. So wird darauf geachtet, dass Fisch verantwortungsvoll und in guter Qualität angeboten wird.



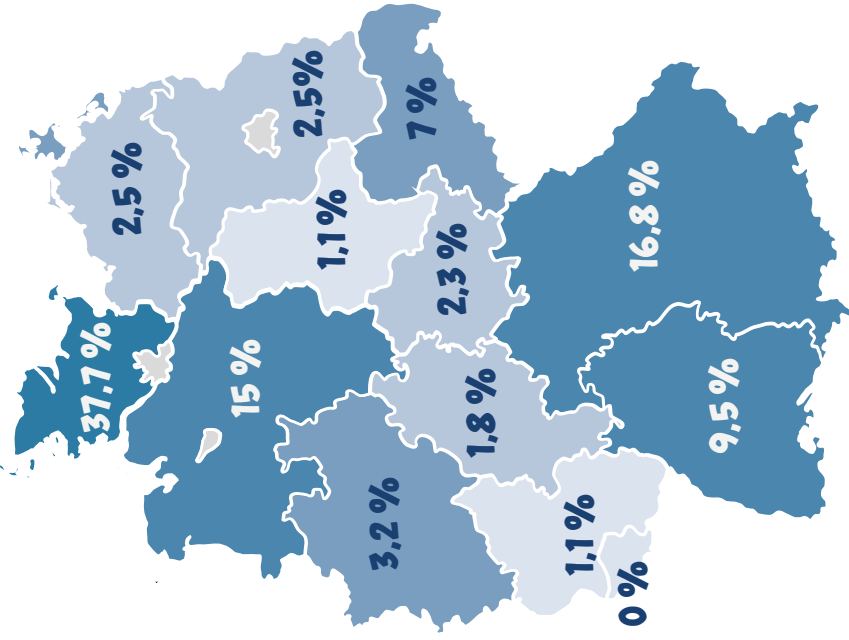
DAS IST DER FISCH

Fische leben im Wasser, z.B. in Teichen, Flüssen, Seen und Meeren. Es gibt viele verschiedene Fischarten. Sie sehen unterschiedlich aus und schmecken auch verschieden. Viele Süßwasserfische wachsen in Aquakulturen auf, also in Zuchten im Wasser. Salzwasserfische werden meist im Meer gefangen, oft mit großen Netzen und moderner Technik. Heute gibt es weniger Fische im Meer als früher, weil zu viele Fische gefangen werden. Das nennt man Überfischung. Deshalb ist es wichtig, verantwortungsvoll mit den Meeren umzugehen, damit auch in Zukunft noch Fische im Wasser leben.

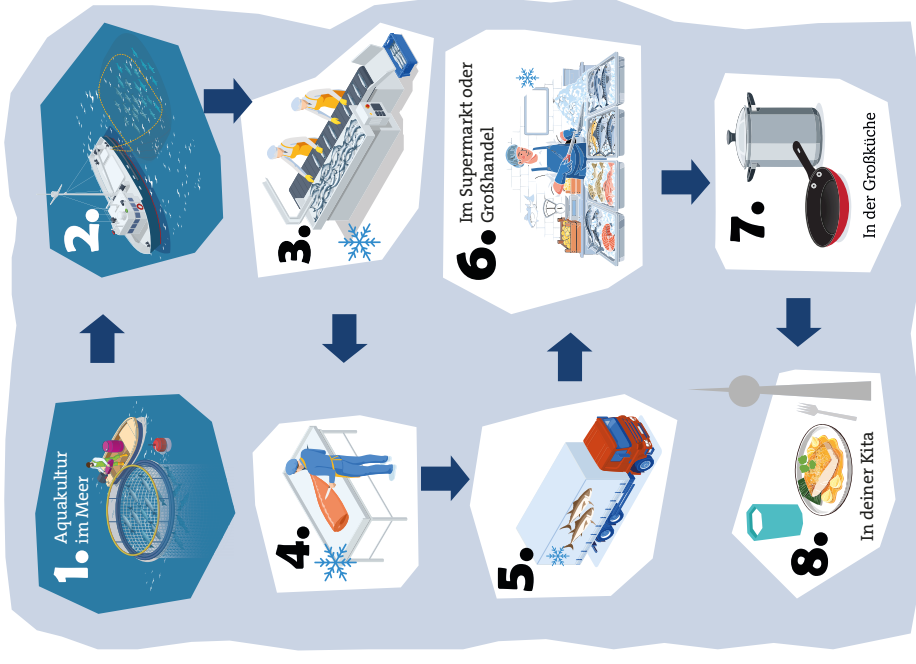
Dafür gibt es die Nachhaltigkeitsiegel für Fisch.



WER PRODUZIERT AM MEISTEN FISCH?



SO KOMMT DER FISCH ZU DIR



Fisch stammt entweder aus Wildfang oder Aquakultur und kommt aus dem Meer oder aus Süßgewässern wie Seen und Teichen. Nach dem Fang muss Fisch durchgehend gekühlt werden, da er sonst schnell verderbt. Frischen Fisch erkennt man an neutralem Geruch und klaren, glänzenden Augen. Im Supermarkt an der Fischtheke liegt er meist auf Eis. Auch verpackter Fisch muss durchgehend gekühlt werden und sollte nach dem Kauf möglichst kühl gelagert werden. Eingelegter oder getrockneter Fisch ist länger haltbar. Nach dem Öffnen sollte er aber im Kühlschrank aufbewahrt werden.

TESTE DEIN WISSEN!

Wie viele dieser Fragen kannst du beantworten?

- > Warum gibt es bei Löwenzahn keinen Fisch in Bio-Qualität?
- > Wie kannst du erkennen, dass ein Fisch „frisch“ ist?
- > Kannst du drei aufzählen?

NOCH MEHR SPANNENDE INFOS FINDET IHR HIER!



FISCHFRIKADELLE

ZUTATEN:

- 3 Frühlingszwiebeln
- 400g gegartes Seelachsfilet
- 350g Magerquark oder veganer Quark
- 70g zarte Haferflocken
- 800g kleine Kartoffeln
- 600g Zucchini
- 1-2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 3 EL Sesamsamen
- 1 Prise Salz
- etwas Pfeffer

ZUBEREITUNG:

- > Backofen auf 200°C vorheizen. Frühlingszwiebeln waschen in dünne Ringe schneiden. Fischfilet mit einer Gabel zerkleinern und mit Zwiebeln, 200g Quark, Haferflocken, Salz und Pfeffer vermengen und quellen lassen.
- > Kartoffeln waschen und in wenig Wasser mit Salz kochen. Währenddessen Zucchini waschen, Enden abschneiden und in feine Streifen hobeln. Knoblauch abziehen und fein hacken. Beides mit dem übrigen Quark und 1 EL Öl mischen, salzen und pfeffern.
- > Aus der Fischmasse mit feuchten Händen 12 kleine flache Küchlein formen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und in den vorgeheizten Ofen schieben. Etwa 20 Minuten backen.
- > Kartoffeln pellen und mit Sesam im übrigen Öl schwenken. Alles zusammen servieren.



Löwenzahn

DU ÜBER

DIE SIEGEL FÜR FISCH



Das **MSC-Siegel** zeigt, dass Fisch aus nachhaltiger Fischerei kommt. Das bedeutet, es werden nicht zu viele Fische gefangen, damit sich die Bestände im Meer wieder erholen können.



Das **ASC-Siegel** steht für ausschließlich nachhaltig arbeitende Fisch- und Meeresfrüchteleuchtungen.

Die EU-Ökoverordnung enthält verbindliche Richtlinien für Bio-Aquakulturen. Diese gelten für Fische wie Lachs, Forelle und Karpfen. Wir von Löwenzahn verwenden gemäß den DGE-Richtlinien ausschließlich MSC-zertifizierten Fisch aus Wildfang.

DIE INNEREN WERTE



TOP SECRET

Wenn man Fischfilet vor dem Braten mit etwas Zitrone und wenig Salz beträufelt, zerfällt der Fisch später nicht in kleine Teile.

Tiefgefrorener Fisch (z. B. Fischstäbchen) sollte nicht vollständig aufgetaut werden, denn sonst wird er trocken. Wenn er jedoch angetaut ist, darf man ihn **nicht wieder einfrieren, da er dann nicht mehr essbar ist.**

Küchengeräte, Bretter und Messer sollte man nach der Zubereitung mit Essig oder Zitronenwasser reinigen. Das hilft gegen den Fischgeruch.

