

Fisch zu Weihnachten? Ja, bitte!

Obwohl mittlerweile von verschiedener Seite her suggeriert wird, dass Fischkonsum per se falsch und umweltschädlich ist, können wir euch beruhigen: „Guter“ Fisch gehört sich auf den Teller, für eine gesunde Ernährung ein- bis zweimal die Woche (1). Was ist denn jetzt „gut“? Laut Greenpeace zum Beispiel Karpfen aus extensiver Teichwirtschaft. (2) Der Weihnachtskarpfen ist also gesichert! Lieber nicht? Warum man mit den alten Vorurteilen längst aufräumen kann und ihr auf jeden Fall zum Klassiker greifen solltet, erklären wir euch gerne.

Weil es nicht egal ist, wo der Fisch herkommt.

Regional = Verantwortungsvolle Fischzucht

Ein*e Fischzüchter*in hat vor allem ein Ziel: den Tieren soll es so gut gehen, wie nur irgend möglich. Die gute fachliche Praxis der extensiven Karpfenzucht erfüllt dies aus sich selbst heraus. Im natürlichen Lebensraum Teich hat ein Satzkarpfen 20 m³ Platz, um sein arttypisches Verhalten auszuleben: schwimmend Naturnahrung fangen und im Teichboden nach Kleinstlebewesen gründeln. Eine Zufütterung findet, wenn dann, mit Körnerfrüchten, wie Getreide oder Hülsenfrüchten, aus regionaler Landwirtschaft statt. Die Fische brauchen nicht mit Antibiotika behandelt werden und das Ende Ihres Lebens bekommen sie nicht einmal mit, da die elektrische Betäubung im Wasserbecken so schnell geht.

Alle Kenntnisse und Fähigkeiten, um den Fischen ein Maximum an Tierwohl zu garantieren, sind Teil der Ausbildung. Nur mit dieser ist man berechtigt, Fische auch zum Speisefisch zu verarbeiten. Kontrollen auf strengem Niveau garantieren gesunde Fische in hoher Qualität und ein hygienisch einwandfreies Produkt.



Regional = Erhalt der Kulturlandschaft

Süßwasser wird in Deutschland nicht nur in Flüssen und Seen gespeichert, sondern auch in den Teichen, die für die Fischzucht angelegt wurden. Dies ist aber mitunter schon vor 1000 Jahren geschehen (3), sodass die Teiche vielmehr an natürliche Gewässer erinnern. Damit ist deren Bedeutung als Standort für unzählige Pflanzenarten sowie Habitat für Amphibien, Reptilien, Insekten (und deren Larven), Vögeln und Säugetieren sehr hoch. Laubfrösche beispielsweise profitieren von der Nutzung des Gewässers als strukturreicher Karpfenteich. „Eine (extensive) Bewirtschaftung ist den Zielen des Naturschutzes generell dienlich“. Aber nicht nur der einzelne Teich spielt eine Rolle, sondern die Kulturlandschaft als Ganzes. Mit der Vielzahl vernetzter Teiche haben (mobile) Tierarten die Möglichkeit, das für sie optimale Gewässer als Lebensraum zu wählen (4). Daher ist gerade die Aufteilung großer Fischwirtschaftsgebiete durch viele kleine Teichwirte bedeutsam. Das traditionell weitergegebene Wissen zur extensiven Bewirtschaftung der artenreichen Teiche wurde 2021 durch die Auszeichnung als UNESCO Immaterielles Kulturerbe geehrt (in Bayern; 5).

Die größte Ehrung sollte allerdings der Karpfen selbst erhalten. Durch seine gründelnde Tätigkeit erhält er die stofflichen Vorgänge, auf die das Ökosystem „Stehendes Binnengewässer“ basiert. Ohne Karpfen verlanden Teiche und sind dann kein wertvolles aquatisches Habitat mehr. Daher ist der aktive Schutz von Karpfen gleichzeitig Artenschutz für den ganzen Lebensraum.



Regional = Niedriger CO₂-Footprint

Nachdem die Biodiversität durch Karpfenteichwirtschaft gestärkt wird, wird auch unser Klima geschont. Auch wenn es sowieso in aller Munde ist, und man zum Teil auch gezwungen wird, seinen Konsum zu überdenken; beim Fisch ist es doch am einfachsten. Karpfen, Forellen, Zander und Co. von regionalen Fischzüchtern werden genau so weit transportiert, wie ihr vom Fischladen entfernt wohnt. Das können vielleicht einmal 50 km sein, mit Sicherheit aber weniger als beim Thunfisch aus dem Pazifik oder Pangasius aus vietnamesischer Intensivzucht. Regional eingekaufter Fisch fördert kleine Betriebe und deren Leistungen für unsere Kulturlandschaft - und man weiß, wo der Fisch herkommt.

Regional = Gut für Dich

Am Schluss geht's halt doch um die Wurst .. äh, den Fisch: Wenn ich halt einfach ein Seefisch-Fan bin und mich dessen Nährwerte überzeugen, was will ich dann mit Karpfen?

Ganz beruhigt genießen! Eine Portion (ca. 200 g) Karpfenfilet pro Woche versorgt uns bereits mit den benötigten Mengen an ungesättigten Omega-3-Fettsäuren. Außerdem hat man bereits 2/3 des täglichen Eiweißbedarfs gedeckt, und das mit hochwertigen Aminosäuren. Wirkstoffe wie Phosphor, Selen, Vitamin E und C unterstützen unser Immunsystem (6). Schwermetalle sind außerdem kein Thema.

Karpfen wird seit einigen Jahrzehnten filetiert, enthäutet und grätengeschnitten angeboten. Damit hat man ein einfach zu verarbeitendes Fischfilet, das weder den Kindern noch den empfindlichen Menschen im Hals stecken bleibt. Der Fettgehalt wird durch artgerechte Fütterung unter 10 % gehalten, kontrolliert durch staatliche Beratungsstellen.

Auch um den modrigen Beigeschmack muss man sich keine Gedanken mehr machen: Die Fische werden nach der Abfischung erst einige Zeit im sauberen Wasser „gehältert“. In dieser Zeit scheiden sie die natürlichen Moderstoffe aus. Dadurch bleibt nur der dezent nussige, sehr feine Eigengeschmack übrig. Ein Gedicht!

Neugierig geworden? Dann frage einfach beim Fischzüchter in deiner Nähe nach, für Genuss mit gutem Gewissen.

Young Fishermen (Lena Bächer), Dezember 2021



Weihnachtskarpfen modern: Filet mit Bratmandeln

Für 4 Personen (Rezeptquelle: Ursula Knutzen. Vereinfacht durch Lena Bächer)

1. Ca. **800 g Karpfenfilet grätengeschnitten** salzen und pfeffern. Danach in **Mehl** wenden, sodass sie vollständig bedeckt sind.
2. **2 Knoblauchzehen** pressen oder fein hacken, **1 Bund Petersilie hacken**. **½ kleine Zitrone** auspressen. Ca. **100 g Mandelblättchen** vorbereiten.
3. Filet mit der eingeschnittenen Seite in das vorgeheizte (!) Fett in eine Pfanne geben. Gut verwenden kann man **Butterschmalz** oder Sonnenblumenöl. Olivenöl ist nicht geeignet.
4. Nach ca. 4 Minuten (bei dicken Filets etwas länger) wenden. Auf der anderen Seite genauso lange fertig braten. Könnte die Mehlkruste zu schwarz werden, Fett nachgeben bzw. die Hitze leicht regulieren.
5. Während das Filet brät, die Mandelblättchen in Butterschmalz mit dem feingehackten Knoblauch goldbraun braten. Rühren nicht vergessen! Feingehackte Petersilie, Salz, Pfeffer, etwas **braunen Zucker** und zum Schluss einen Spritzer Zitronensaft dazugeben.
6. Als Beilage passen beispielsweise Kartoffelpüree, Spitzkohlgemüse mit Karotte, gemischter Salat.

Guten Appetit und ein frohes Weihnachtsfest!



Fischhof Bächer

