verbraucherzentrale Hamburg

Den richtigen Fisch kaufen – mit der Guter Fisch-Liste

Überfischung, Zerstörung von Lebensräumen und viel Beifang sind häufig unerwünschte Begleiterscheinungen der kommerziellen Fischerei. Doch es ist kompliziert, zu erkennen, ob „guter Fisch“ überhaupt noch zu haben ist. Unsere Guter Fisch-Liste hilft beim Kauf von Meeresfisch.

© agus santosa - Pixabay.com

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

1. Guter Fisch ist selten geworden. Die Guter Fisch-Liste enthält empfehlenswerte Fischarten aus dem Meer. Sie ist bis Mitte Dezember 2024 gültig.
2. Verbraucherinnen und Verbraucher sollten darauf achten, dass beim Kauf sowohl der Fischname (Artname), das Fanggebiet und auch die Fangmethode mit den Angaben auf

der Liste übereinstimmen. Sollten diese Angaben nicht erkennbar sein, wie zum Beispiel im Restaurant, empfehlen wir gezielt nachzufragen.

3. Bei der Bewertung der Fische finden die angewandte Fangtechnik, die aktuelle Bestandsgröße sowie die Höhe des Fischereidrucks besondere Beachtung. Fische aus Aquakulturen werden nicht berücksichtigt.

4. Verbraucherinnen und Verbraucher können die Guter Fisch-Liste als PDF-Dokument herunterladen und bei Bedarf ausdrucken.

Stand: 27.03.2024

Die an der Guter Fisch-Liste beteiligten Verbände haben eine Liste von Fischen zusammengestellt, deren Fang und Verzehr derzeit die beste Alternative aufzeigt für alle, die nicht auf Fisch verzichten wollen. Wir appellieren an Sie, vorrangig diese Fische und Muscheln einzukaufen. Die Liste wird jährlich aktualisiert und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Der Hering aus der Nordsee steht als „bedingt empfehlenswert“ und unter Vorbehalt auf der Liste. Er verfehlte in seiner Bewertung knapp zentrale Kriterien wie ausreichende Bestandsgröße, Vermeidung von Beifang oder Einsatz schonender Fangmethoden. Die Kriterien müssen durch geeignete Maßnahmen wie Verringerung der erlaubten Fänge, Änderung der Fangmethoden oder Ausschluss von bestimmten Fanggebieten vor der Aufnahme in die nächste Ausgabe der Liste erfüllt werden.

Wichtig: Für unverarbeiteten Fisch und Tiefkühlprodukte sind die Angaben zu Fischart, Fangmethode und Fanggebiet verpflichtend. Von allen Informationen zusammen hängt ab, ob man einen Fisch mit gutem Gewissen kaufen und essen kann. So kann ein Lachs in einem Fanggebiet überfischt sein, während sein Bestand in anderen Fanggebieten nicht bedroht ist.

EMPFEHLENSWERTER FISCH

Wenn Meeresfisch, dann bietet diese **Positiv-Liste** eine gute Auswahl. Achten Sie darauf, dass beim Kauf sowohl der Fischname (Artname), das Fanggebiet und auch die Fangmethode mit den Angaben auf der Liste übereinstimmen. Die Liste ist **gültig bis Mitte Dezember 2024**.

Flunder aus der Ostsee (Platichthys flesus)

Fanggebiet
FAO 27.3: Skagerrak, Kattegat, Belte, Öresund und Ostsee

Akzeptable Fanggeräte
Reusen und Fallen

Bemerkung, Bedingung, Quelle
Die Flunder gehört zu den Plattfischen und lebt und frisst überwiegend am Boden. Den Beständen in der Ostsee geht es gut und sie werden nachhaltig befischt.

Mehr Informationen: www.fishbase.org, ices-library

© Sarah Fricke

Scholle aus der Ostsee (Pleuronectes platessa)

Fanggebiet

FAO 27.3: Skagerrak, Kattegat, Belte, Öresund und Ostsee

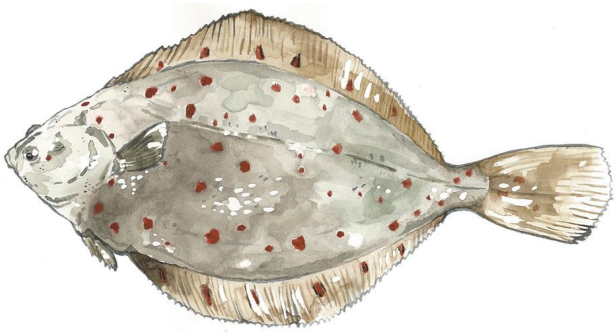
Akzeptable Fanggeräte

Reusen und Fallen

Bemerkung, Bedingung, Quelle

Die Scholle gehört zu den Plattfischen und lebt und frisst überwiegend am Boden. Die Bestände in der Ostsee werden nachhaltig befischt. Allerdings sind in einigen Regionen viele Fische in einem schlechten Zustand, das heißt zu klein oder zu dünn.

Mehr Informationen: fishbase, ices-library



© Sarah Fricke

Kliesche aus der Ostsee (Limanda limanda)

Fanggebiet

FAO 27.3: Skagerrak, Kattegat, Belte, Öresund und Ostsee

Akzeptable Fanggeräte

Reusen und Fallen

Bemerkung, Bedingung, Quelle

Die Kliesche ist ein kleinerer Plattfisch, der überwiegend am Boden lebt und frisst. Den Beständen in der Ostsee geht es gut und sie werden nachhaltig befischt.

Mehr Informationen: fishbase, ices-library

© Sarah Fricke

Ketalachs (Oncorhynchus keta)

Fanggebiet

FAO 67: Nordostpazifik (Gilt nur für Alaska. Diese detaillierte Angabe findet sich nur selten auf dem Etikett.)

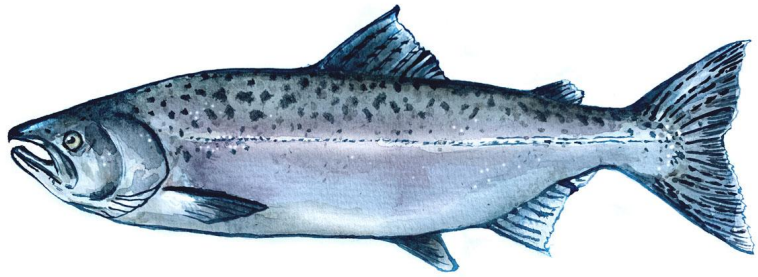
Akzeptable Fanggeräte

Umschließungsnetze und Hebenetze, Schleppangeln (Auf dem Etikett steht häufig nur „Haken und Leinen“, was auch die nicht akzeptablen Langleinen umfasst.)

Bemerkung, Bedingung, Quelle

Der Ketalachs ist ein großer pazifischer Lachs, der in Flüssen des nördlichen Nordpazifik ablaicht und dann stirbt. Die meisten Bestände, die in Alaska ablaichen, sind von ausreichender Größe und werden nachhaltig befischt.

Mehr Informationen: fishbase, fisheries



© Sarah Fricke

Rotlachs (Oncorhynchus nerka)

Fanggebiet

FAO 67: Nordostpazifik (Gilt nur für Alaska. Diese detaillierte Angabe findet sich nur selten auf dem Etikett.)

Akzeptable Fanggeräte

Kiemennetze und vergleichbare Netze

Bemerkung, Bedingung, Quelle

Der Rotlachs ist ein kleinerer pazifischer Lachs, der hauptsächlich tierisches Plankton frisst. Er laicht in Flüssen und Seen des nördlichen Nordpazifik und stirbt nach dem Ablaichen.

Mehr Informationen: fishbase, fisheries

© Sarah Fricke

Hering aus dem Golf von Riga (Clupea harengus)

Fanggebiet

FAO 27.3: Ostsee (Gilt nur für den Golf von Riga, ICES 28.1. Diese detaillierte Angabe findet sich allerdings nur selten auf dem Etikett.)

Akzeptable Fanggeräte

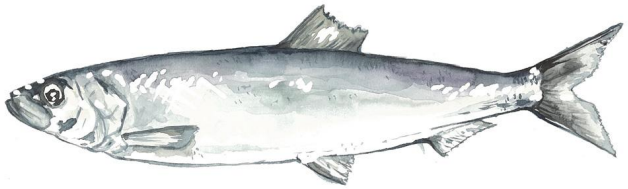
Pelagische Schleppnetze, Reusen und Fallen

Bemerkung, Bedingung, Quelle

Heringe kommen in großen Beständen im Nordatlantik und in der Ostsee vor und

spielen als Futterfische eine Schlüsselrolle im Nahrungsnetz der Meere. Der Bestand im Golf von Riga hat eine gute Größe und wird nachhaltig befischt.

Mehr Informationen: fishbase, ices-library



© Sarah Fricke

Hering aus der nördlichen Irischen See (Clupea harengus)

Fanggebiet

FAO 27.7: Irische See (Gilt nur für den nördlichen Bestand nördlich von 52°30’N, ICES VIIa. Diese detaillierte Angabe findet sich allerdings nur selten auf dem Etikett.)

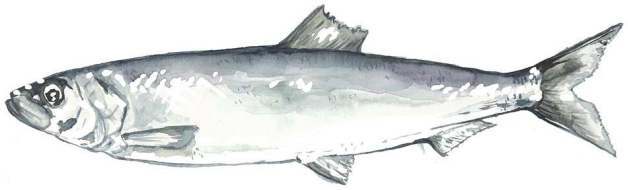
Akzeptable Fanggeräte

Pelagische Schleppnetze

Bemerkung, Bedingung, Quelle

Heringe kommen in großen Beständen im Nordatlantik und in der Ostsee vor und spielen als Futterfische eine Schlüsselrolle im Nahrungsnetz der Meere. Der Bestand nördlich von Irland hat eine gute Größe und wird nachhaltig befischt.

Mehr Informationen: fishbase, ices-library



© Sarah Fricke

Seelachs aus der Barentssee (Pollachius virens)

Fanggebiet

FAO 27.1 und 27.2: Barentssee, Norwegische See, Spitzbergen und Bäreninseln

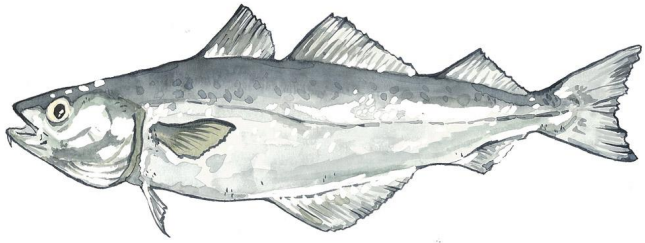
Akzeptable Fanggeräte

Umschließungsnetze und Hebenetze

Bemerkung, Bedingung, Quelle

Der Köhler oder Seelachs ist ein großer dorschartiger Raubfisch, der häufig kleinere Fische frisst und damit das Ökosystem stabilisiert. Der Bestand in der Barentssee ist groß und wird nachhaltig befischt.

Mehr Informationen: fishbase, ices-library



© Sarah Fricke

Iberischer Stöcker (Trachurus trachurus)

Fanggebiet

FAO 27.8 und 27.9: Portugiesische Gewässer und Biskaya

Akzeptable Fanggeräte

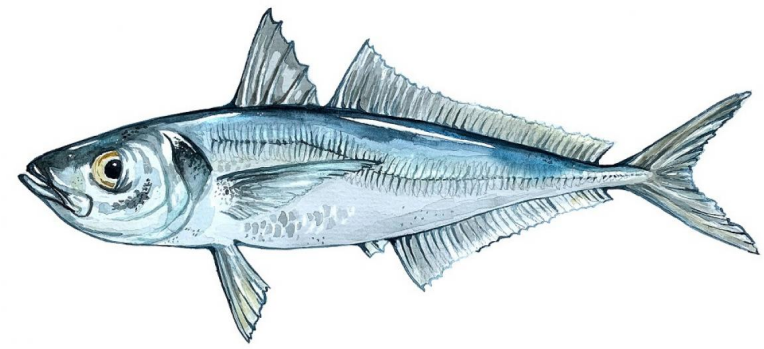
Umschließungsnetze und Hebenetze

Bemerkung, Bedingung, Quelle

Der Stöcker ist ein mittelgroßer Wanderfisch, der sich hauptsächlich von kleineren Fischen, Garnelen und Tintenfischen ernährt. Der Bestand um die iberische Halbinsel ist

groß und wird nur schwach befischt.

Mehr Informationen: fishbase, ices-library



© Sarah Fricke

Echter Bonito (Katsuwonis pelamis)

Fanggebiet

FAO 51, 57, 71 und 77: Westlicher und Östlicher Indischer Ozean, Mittlerer Westpazifik, Mittlerer Ostpazifik

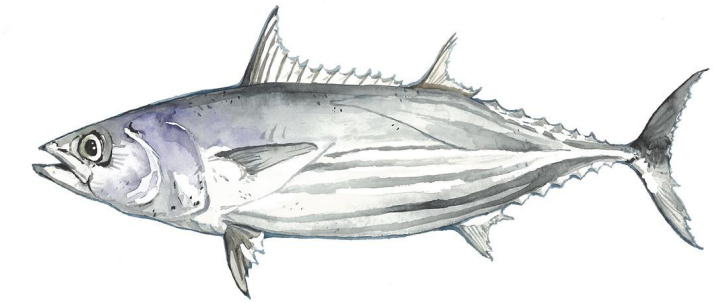
Akzeptable Fanggeräte

Handleinen und Angelleinen (Auf dem Etikett steht häufig nur „Haken und Leinen“, was auch die nicht akzeptablen Langleinen umfasst.)

Bemerkung, Bedingung, Quelle

Der Bonito ist ein kleinerer Thunfisch, der weltweit in warmen Meeren vorkommt und sich hauptsächlich von kleineren Fischen und Tintenfischen ernährt. Die Bestände im Indischen Ozean sind noch in gutem Zustand und werden nachhaltig befischt.

Mehr Informationen: fishbase, iotc



© Sarah Fricke

Weißer Thun (Thunnus alalunga)

Fanggebiet

FAO 21, 27, 31 und 34: Nordwestatlantik, Nordostatlantik, Mittlerer Westatlantik, Mittlerer Ostatlantik

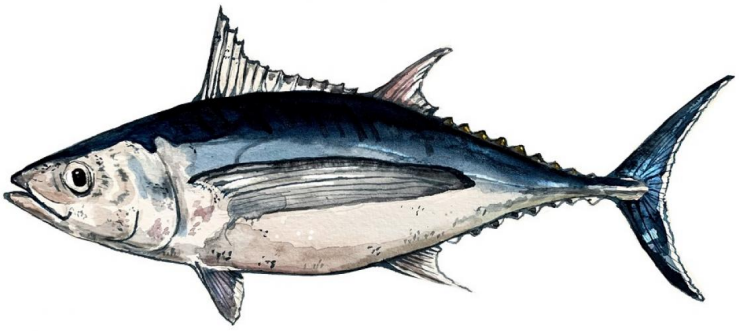
Akzeptable Fanggeräte

Handleinen und Angelleinen, Schleppangeln (Auf dem Etikett steht häufig nur „Haken und Leinen“, was auch die nicht akzeptablen Langleinen umfasst.)

Bemerkung, Bedingung, Quelle

Der Weiße Thun kommt weltweit in warmen Meeren vor und ernährt sich hauptsächlich von kleineren Fischen und Tintenfischen. Die Bestände im Nordatlantik sind noch in gutem Zustand und werden nachhaltig befischt.

Mehr Informationen: fishbase, iccat



© Sarah Fricke

Miesmuschel aus Leinenkultur (Mytilus edulis)

Fanggebiet

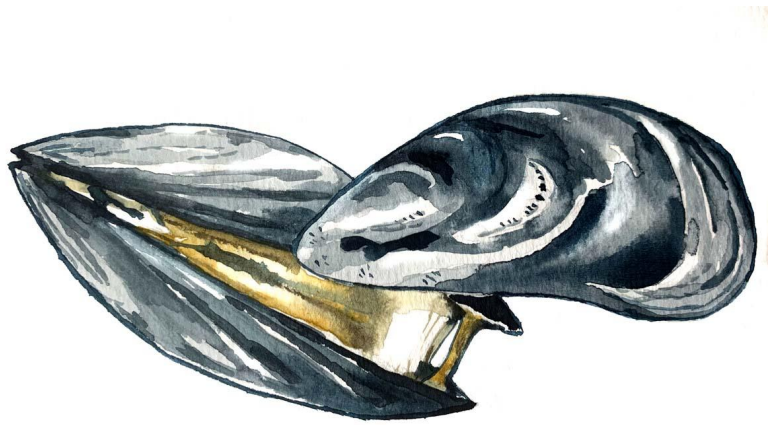
FAO 27: Nordostatlantik

Akzeptable Fanggeräte

Leinenkultur (Diese detaillierte Angabe findet sich nur selten auf dem Etikett.)

Bemerkung, Bedingung, Quelle
Die Miesmuschel ist weit verbreitet in flachen kühlen Küstengewässern. Sie bildet Muschelbänke als Lebensraum für viele andere Tiere und filtert Plankton aus dem Wasser als Nahrung. Das Absammeln von natürlichem Aufwuchs auf speziell ausgebrachten Leinen ist eine schonende Fangmethode.

Mehr Informationen: sealifebase, fisheries



© Sarah Fricke

BEDINGT EMPFEHLENSWERTER FISCH

Fischbestände können auch bedingt aufgenommen werden, wenn sie zentrale Kriterien der Liste wie ausreichende Bestandsgröße, nachhaltigen Fischereidruck, Beifangvermeidung oder schonende Fangmethoden nur knapp verfehlen. Die Bedingungen (z.B. Verringerung der erlaubten Fänge, Änderung der Fangmethoden, Ausschluss von bestimmten Fanggebieten) müssen dann vor der Aufnahme in die nächste Ausgabe der Liste erfüllt werden.

Im letzten Jahr wurden auch die Makrele und die Ostsee-Sprotte noch als bedingt empfehlenswert von uns eingestuft. Leider sind sie aktuell nicht mehr zu empfehlen, da die notwendigen Maßnahmen nicht ergriffen wurden und diese Arten weiterhin überfischt werden. Die Guter Fisch-Liste ist somit im Vergleich zum letzten Jahr kürzer geworden.

Die Makrele wird weiterhin überfischt und die Bestandsgröße sinkt seit 2016. Forderungen nach schonender Bewirtschaftung und klaren Fangregeln wurde keine Folge geleistet, also haben wir den Bestand wie angekündigt von der Liste genommen.

Die Sprotte ist eine Schlüsselart für die Ostsee, ganz wichtig zum Beispiel für die Ernährung von Dorsch, Schweinswalen, Robben und fischfressenden Vögeln. Die Sprotte sollte daher besonders schonend befischt werden. Stattdessen wird sie weiter überfischt, wobei die Fänge ganz überwiegend nicht in den menschlichen Verzehr, sondern ins Fischmehl für Tierfutter gehen.

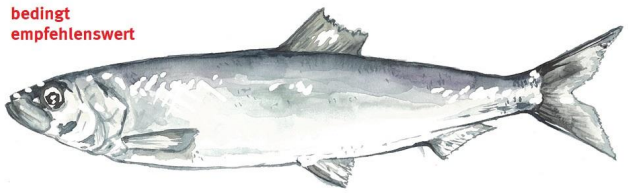
Hering aus der Nordsee (Clupea harengus)

Fanggebiet
FAO 27.4: Nordsee

Akzeptable Fanggeräte
Umschließungsnetze und Hebenetze

Bemerkung, Bedingung, Quelle
Heringe kommen in großen Beständen im Nordatlantik vor und spielen als Futterfische eine Schlüsselrolle im Nahrungsnetz der Meere. Der Heringsbestand der Nordsee ist groß, aber seit zehn Jahren schrumpft . Um diesen Trend zu stoppen und auf dieser Liste zu bleiben, muss der Bestand weniger stark befischt werden. Der Fang für Fischmehl sollte dafür deutlich verringert werden.

Mehr Informationen: fishbase, figshare



© Sarah Fricke

KRITERIEN

Bestandsgrößen müssen nachweisbar und aktuell über dem Mindestwert liegen, der den maximalen Dauerertrag (maximum sustainable yield = MSY) produzieren kann.

Der **Fischereidruck** muss nachweisbar und aktuell kleiner sein als derjenige, der den maximalen Dauerertrag (maximum sustainable yield = MSY) produzieren kann.

Die mittlere **Körpergröße** im Fang muss deutlich über derjenigen liegen, bei der die Tiere geschlechtsreif werden.

Es muss ausreichend Fisch im Angebot sein, der mit schonenden Fanggeräten gefangen wurde. Das heißt, dass die **Fangmethoden** die Umwelt, andere Arten und die natürliche Größenstruktur des Bestandes möglichst wenig beeinträchtigen. Maschenweiten müssen so gewählt werden, dass Jungfische und kleinere Arten nicht als Beifang mitgefangen werden. Unter dieser Voraussetzung sind akzeptable Fanggeräte je nach Fischart: Handleinen und Angelleinen, Schleppangeln, Umschließungsnetze und Hebenetze, Nicht-grundberührende (pelagische) Schleppnetze, Kiemennetze und vergleichbare Netze, Fallen und Reusen, Leinenkultur (bei Muscheln).

Der Einsatz von Stellnetzen ist in Ausnahmefällen dann zu akzeptieren, wenn ihre Naturverträglichkeit wissenschaftlich nachgewiesen ist. Um die Naturverträglichkeit der Stellnetzfischerei beurteilen zu können, bedarf es belastbarer Daten zum Beifang. Ebenso ist der Einsatz von Schleppnetzen nur zu akzeptieren, wenn der Meeresgrund nicht berührt wird und der Beifang nachweislich gering ist. Ausgeschlossen sind Grundschleppnetze, Dredgen, und der Einsatz von Fischsammlern bei Umschliessungsnetzen (englisch: Fish Aggregating Devices oder kurz: FADs).

Fisch – was ist denn das Problem?

Fisch kann Bestandteil einer gesunden Ernährung sein. Er liefert wertvolle Eiweiße, Fettsäuren und Mineralstoffe. Doch Meeresfische werden immer knapper: Überfischung und nicht nachhaltige Fangmethoden bedrohen die Fischbestände in allen Meeren und

schädigen die Umwelt. Die Mehrzahl der Fischbestände weltweit werden bis an ihre biologischen Grenzen oder darüber hinaus befischt. Nur noch wenige Bestände sind in einem guten Zustand. Die steigende Nachfrage einer wachsenden Weltbevölkerung trifft immer häufiger auf erschöpfte Fischbestände. Diese Entwicklung kann Auswirkungen auf die Ernährungssicherheit von mehreren Milliarden Menschen haben.

Unser Ziel sind gesunde Meere, in denen Fischbestände leben, die trotz ihrer kommerziellen Nutzung groß und gesund sind und die ihre Rolle im Ökosystem erfüllen können. Denn: Der Einfluss der Fischerei auf die Meeresumwelt, auf marine Säugetiere, Seevögel und auf nicht kommerziell genutzte Fischarten muss so gering wie möglich sein und darf das Erreichen nationaler und europäischer Ziele zum Schutz der Biodiversität und der Meeresumwelt nicht gefährden.

Beteiligte

Deutsche Umwelthilfe (DUH) | Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung (GEOMAR) | Naturschutzbund Deutschland (NABU) | Verbraucherzentralen | World Wildlife Fund (WWF)

© Verbraucherzentrale

Die Liste wurde im Dezember 2023 aktualisiert und bis Mitte Dezember 2024 gültig.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/guter-fisch-liste