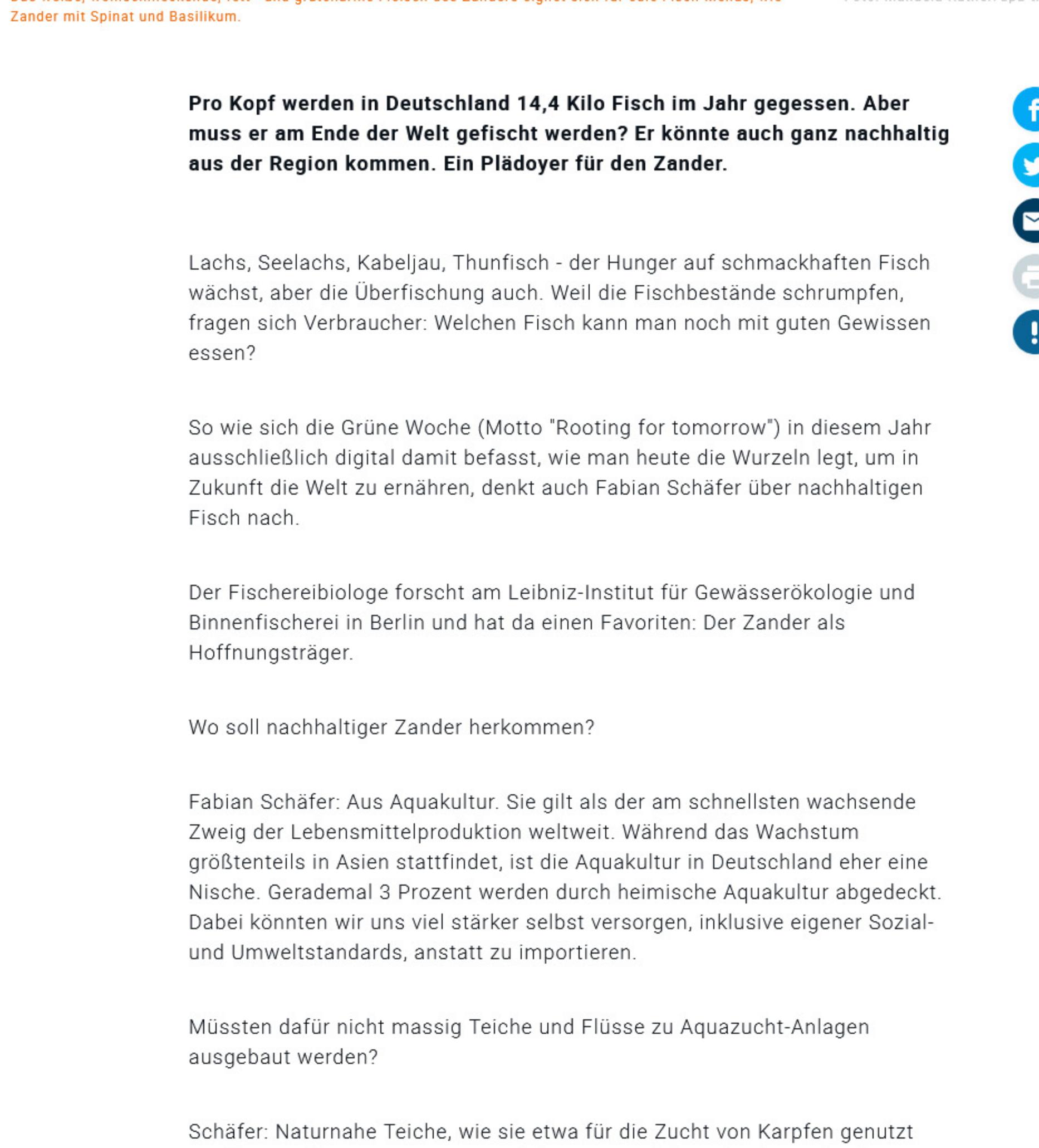


## Fisch und Nachhaltigkeit: Der große Hoffnungsträger Zander



4 BILDER

Das weiße, wohlschmeckende, fett- und grätenarme Fleisch des Zanders eignet sich für edle Fisch-Menüs, wie Zander mit Spinat und Basilikum.

Foto: Manuela Rüther/dpa-tmn

Pro Kopf werden in Deutschland 14,4 Kilo Fisch im Jahr gegessen. Aber muss er am Ende der Welt gefischt werden? Er könnte auch ganz nachhaltig aus der Region kommen. Ein Plädoyer für den Zander.



Lachs, Seelachs, Kabeljau, Thunfisch - der Hunger auf schmackhaften Fisch wächst, aber die Überfischung auch. Weil die Fischbestände schrumpfen, fragen sich Verbraucher: Welchen Fisch kann man noch mit guten Gewissen essen?

So wie sich die Grüne Woche (Motto "Rooting for tomorrow") in diesem Jahr ausschließlich digital damit befasst, wie man heute die Wurzeln legt, um in Zukunft die Welt zu ernähren, denkt auch Fabian Schäfer über nachhaltigen Fisch nach.

Der Fischereibiologe forscht am Leibniz-Institut für Gewässerökologie und Binnenfischerei in Berlin und hat da einen Favoriten: Der Zander als Hoffnungsträger.

Wo soll nachhaltiger Zander herkommen?

Fabian Schäfer: Aus Aquakultur. Sie gilt als der am schnellsten wachsende Zweig der Lebensmittelproduktion weltweit. Während das Wachstum größtenteils in Asien stattfindet, ist die Aquakultur in Deutschland eher eine Nische. Gerademal 3 Prozent werden durch heimische Aquakultur abgedeckt. Dabei könnten wir uns viel stärker selbst versorgen, inklusive eigener Sozial- und Umweltstandards, anstatt zu importieren.

Müssten dafür nicht massig Teiche und Flüsse zu Aquazucht-Anlagen ausgebaut werden?

Schäfer: Naturnahe Teiche, wie sie etwa für die Zucht von Karpfen genutzt werden, sind begrenzt. Das eigentliche Potenzial besteht aber in landbasierten geschlossenen Kreislaufanlagen, wo Becken in alten Kellern, Industriehallen oder Schweineställen Platz finden können. Diese Anlagen muss man sich wie ein Aquarium vorstellen, das von außen abgeschirmt ist - mit gutem Hygienemanagement, umweltfreundlichen Futtermitteln und kurzen Transportwegen, weil regional angesiedelt.

Also muss das Wasser für Indoor-Anlagen erst herangeschafft werden. Bei Aquazuchten auf offenen See ist es schon da.

Schäfer: Die Netzhaltung auf dem offenen Meer macht aber auch immer die Tür auf für Nährstoffaustausch. So landen neben dem Kot auch Stoffwechselprodukte über die Kiemen im Wasser. Die Anlagen können dadurch zum Herd für Parasiten werden, etwa die Lachlaus. In den Netzgehegen steigt auch die Gefahr für Ausbrecher, wenn etwa Netze beschädigt werden. Wenn sich dadurch Zuchtformen mit Wildformen kreuzen, gefährdet das den natürlichen Bestand.

Das Risiko gibt es in geschlossenen Kreislaufanlagen nicht. Da kommen auch keine Fischräuber wie Kormorane oder Fischotter zum Zuge. Allerdings sind auch die Kosten gegenüber der Fangfischerei höher. Deshalb rechnet sich eine Kreislaufanlage auch nur für Fische aus einem höherpreisigen Segment.

Und da kommt der Zander ins Spiel?

Schäfer: Genau. Es macht weniger Sinn, etwa den Karpfen zum Zuchtkandidaten aufzubauen. Er hat leider ein Imageproblem und wird bereits in nachhaltigen Teichwirtschaften in größerem Umfang erzeugt. Der Zander wird als edles Produkt nachgefragt, bei denen Leute höhere Preise akzeptieren.

Zander sind ja Raubfische. Wie groß ist die Gefahr, dass sie sich im Becken gegenseitig auffressen?

Schäfer: Kannibalismus ist in der Tat eine Herausforderung, vor allem bei der Aufzucht der Jungtiere. Damit größere Zander nicht kleinere fressen, muss man sehr früh mit dem Sortieren nach Größe beginnen und sie in unterschiedlichen Becken halten. Denn Zander gehen ungern auf gleichgroße Geschwister. Generell sollten sie gut gefüttert werden, damit sie nicht hungrig sind.

Da Zander dämmerungsaktive Räuber sind, spielen in unserer Forschung auch Lichteffekte eine Rolle. Damit lassen sich im Kreislauf unterschiedliche Zonen schaffen. Mit Licht und Temperatur kann man auch unterschiedliche Jahreszeiten simulieren - und so die Vermehrung beeinflussen. So können die Fische zu festgelegten Zeitpunkten im Jahr laichen und nicht nur wie üblich im Frühjahr.

Wie essen Sie am liebsten den Zander?

Schäfer: Ganz klassisch. Geschuppt, filetiert und dann auf der Haut gebraten. Das weiße, wohlschmeckende, fett- und grätenarme Fleisch des Zanders ist aber auch mariniert hervorragend. Dazu den Fisch über Nacht in einer Marinade aus Knoblauch, Olivenöl, etwas Zitrone, Salz und Pfeffer einlegen und in den Kühlschrank stellen. Aber auch asiatisch wird es lecker - mit einer Teriyakimarinade.

Rezept für Zander-Gemüse-Päckchen an Spaghetti

Ein besonderer Genuss sind Zanderfilets, die man sich gern im Restaurant bestellt. Doch das kann man auch mal selbst versuchen - unter dem Motto "Päckchen packen". Das Fischinformationszentrum (FIZ) in Hamburg erklärt, wie es geht.

Zutaten für 4 Personen:

4 Zanderfilets (à ca. 150 g), Zitronensaft, Salz, 1 Knoblauchzehe, 2 Zucchini, 200 g kleine Flaschentomaten, 4 Zweige Rosmarin, grob geschroteter rosa Pfeffer, 1 EL Olivenöl, 500 g Spaghetti

Für das Pesto: 1 Knoblauchzehe, 30 g Rucola, 1 EL Olivenöl, 2 EL Brühe (zubereitet), 1 TL Pinienkerne, 1 EL frisch geriebener Parmesan, Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Zanderfilet waschen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Knoblauch abziehen und zerdrücken. Zucchini, Tomaten und Rosmarin waschen, Tomaten halbieren. Elektro-Backofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Zucchini in Scheiben schneiden, mit Knoblauch, Öl, Tomaten und Rosmarin vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Zucchinimischung und Zanderfilets auf vier Stückchen Alufolie verteilen, diese verschließen, auf ein Backblech setzen und ca. 20-30 Minuten garen (Elektro- und Erdgasbackofen: 180 Grad/Stufe 3, Umluft 160 Grad).
4. Päckchen ca. zehn Minuten vor Ende der Garzeit öffnen und fertig garen.
5. Spaghetti nach Packungsanweisung zubereiten.
6. Für das Pesto Knoblauch abziehen, Rucola waschen, putzen, beides mit Öl, Brühe, Pinienkernen, Parmesan, Salz und Pfeffer pürieren.
7. Nudeln mit dem Pesto vermischen und mit den Zander-Gemüse-Päckchen servieren.

Für das Zubereiten sollte man 55-60 Minuten einplanen.

© dpa-infocom, dpa:210119-99-88012/2 (dpa)

Fischratgeber der Verbraucherzentrale Hamburg

Programm der Grünen Woche

Informationsportal zur Aquakultur

### Was beim Gänsekauf zu beachten ist

Außen knusprig, innen zart - so wünscht man sich die Martinsgans. Doch worauf soll man beim Kauf des Geflügels achten? Dazu geben Fachleute wichtige Hinweise.

### Was hilft gegen Muskelkater? Nicht überstreben!

Wenn die Muskeln einen "Kater" haben, ist an intensiven Sport nicht zu denken. Ein Experte erklärt, was ihnen dann gut tut - und worauf man lieber verzichtet.

### So gelingt ein Schokokuchen mit Flüssig-Kern

Haben Sie schon mal warme Schoko-kuchen gegessen, aus dem flüssige Schokoosöte fließt? Wir verraten zwei hilfreiche Tricks, mit denen die Köstlichkeit gelingt.

### Alternative zur Knie-Operation

Vom 08. bis 12. November in Neuburg an der Donau: Orthesen-Beratungswoche bei SPÖRER

### Kaffeepulver im Test - nicht auf den Preis und die Marke kommt es an

Herrlich, dieser sich ausbreitende Duft im Raum, wenn sich die Kanne langsam mit Kaffee füllt. Aber nicht immer setzt sich der Genuss am Gaumen fort.

### iffland.hören: Hören aus Meisterhand

Gutes Hören bedeutet ein großes Stück Lebensqualität. Wenn sich ein Hörverlust bemerkbar macht, sollte möglichst schnell professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden....

### Mit Zuckerguss ins Wochenende

Jeden Freitag neu & kostenlos mit leckeren Rezeptideen und Inspirationen rund ums Backen.

NEWSLETTER BESTELLEN

### Augsburger Allgemeine

Augsburger Allgemeine

### DAS KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN