

01.09.2025 - 10:01 Uhr

Doppelt lecker: Nachhaltig Fisch essen war noch nie so genussvoll



Berlin (ots) -

Fisch genießen und dabei die Meere schützen - das geht. Die diesjährige Initiative "[Check deinen Fisch!](#)" zeigt den ganzen September über mit Rezeptideen, Expertenwissen und konkreten Tipps für den nachhaltigen Einkauf, wie VerbraucherInnen mit gutem Gewissen und vollem Geschmack Fisch auf den Teller bringen können.

Unter dem Motto "Doppelt lecker" verbindet die Initiative der bekanntesten gemeinnützigen Organisationen im Bereich Fisch und Meeresfrüchte (ASC und MSC) bewussten Konsum mit kulinarischem Genuss - und liefert inspirierende Antworten auf die Frage: Was macht Fisch eigentlich nachhaltig?

Ob regionale Beilagen, saisonales Gemüse oder verantwortungsvoll gezüchtete bzw. wild gefangene Fischarten - im Mittelpunkt stehen Kombinationen, die Nachhaltigkeit, Gesundheit und Geschmack vereinen. Dazu gehören beliebte Klassiker wie Lachs oder Kabeljau, aber auch andere kulinarische Entdeckungen wie Wolfsbarsch aus verantwortungsvoller Zucht oder Hering aus der Nordsee.

"Check deinen Fisch!" - für alle, die wissen wollen, was am besten auf den Teller kommt.

Nachhaltigkeit

Welchen ökologischen Fußabdruck hat eigentlich das Essen auf meinem Teller? Hier kann Fisch punkten. Er hat einen niedrigen CO2-Fußabdruck, verbraucht kaum Rohstoffe, und klar: benötigt anders als Pflanzen keine Düngemittel. Wenn dann noch das Drumherum stimmt (regionales Gemüse, saisonale Produkte, kurze Transportwege, Vermeidung von Lebensmittelverschwendung, umweltfreundliche Verpackung und am besten noch Siegel wie die von ASC und MSC), dann schmeckt das Essen gleich noch viel besser.

"Fisch ist mehr als ein Lebensmittel - er ist Teil unserer maritimen Kultur", sagt **Florian Zerbst, kreativer Koch im**

Fischkochstudio Bremerhaven. "Im Fischkochstudio verbinden wir Genuss mit Verantwortung: Wir setzen entweder auf Fisch, der nachhaltig und umweltschonend gefangen wurde oder aus verantwortungsvoller Zucht stammt, bei der sowohl auf das Tierwohl als auch auf faire Bedingungen für die Menschen entlang der Lieferkette geachtet wird. Denn: Wer weiß, woher der Fisch stammt und wie er gefangen wurde, genießt bewusster - und besser. Hinzu kommen Produkte mit möglichst kurzen Lieferwegen, am besten regional und saisonal. Unsere kulinarische Reise beginnt deshalb immer bei der Herkunft der Zutaten, nicht erst in der Küche."

Gesundheit

Fisch ist eine hochwertige Proteinquelle, liefert Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren und wichtige Spurenelemente - ideal für die Familienküche, für SportlerInnen und alle, die auf gesunde Ernährung achten.

"Fisch und Meeresfrüchte bieten viele unkomplizierte Möglichkeiten, sich im Alltag schnell, gesund und nährstoffreich zu ernähren", sagt **Ernährungswissenschaftlerin Julia Steinberg-Böthig vom Fisch-Informationszentrum in Hamburg.** "Sie liefern leicht verdauliches Protein, das den Körper optimal versorgt, ohne den Verdauungstrakt zu belasten, und wertvolle Omega-3-Fettsäuren, die unter anderem entzündungshemmend wirken und Herz, Gehirn und Augen unterstützen. Außerdem enthalten Fischprodukte Mikronährstoffe, die das Immunsystem stärken und die kognitive Leistungsfähigkeit fördern."

Genuss

Genuss ist Trumpf! Fisch aus verantwortungsvoller Quelle überzeugt selbstverständlich auch geschmacklich. Doch was macht Genuss eigentlich aus? **Fischsommelier Florian Zerbst vom Fischkochstudio Bremerhaven** verrät: "Der Ausgangspunkt für ein neues Rezept ist für mich immer der Fisch - sein Geschmack, seine Textur, seine Herkunft. Ich suche dann nach Zutaten, die ihn ergänzen, nicht überdecken: saisonales Gemüse, frische Kräuter, vielleicht eine Sauce mit Tiefe. Überraschende Kombinationen sind willkommen, aber nie Selbstzweck - im Mittelpunkt steht immer der ehrliche, handwerklich gut zubereitete Fisch."

Über die Initiative "Check deinen Fisch!"

"Check deinen Fisch!" ist eine verbrauchernahe Informationskampagne für nachhaltigen Fischkonsum. Sie informiert den ganzen September im deutschsprachigen Raum über umweltverträgliche Fangmethoden, verantwortungsvolle Zucht sowie die Bedeutung transparenter Kennzeichnung - und ermutigt KonsumentInnen, beim Fischkauf bewusst zu entscheiden.

Pressekontakt:

Vanessa Starck
Communications Manager Germany, Austria & Switzerland, ASC
E-Mail: vanessa.starck@asc-aqua.org

Medieninhalte



Inspiration für deine Küche - exklusiv vom Fischprofi Florian Zerbst Pulled Lachs Bowl mit ASC-Lachs "Der zarte, buttrige Geschmack des Zuchtlachses mit seiner feinen Marmorierung sorgt für ein besonders saftiges und aromatisches Erlebnis. Vom knackigen Rotkohl über zarte Birnenscheiben bis zu weichen Belugalinsen entsteht ein spannendes Mundgefühl. Die frische Ananas-Sellerie-Salsa bringt eine lebendige, leicht scharfe Note, die perfekt mit der süßen BBQ-Sauce harmoniert." / Weiterer Text über ots und www.presseportal.de/nr/160366 / Die Verwendung dieses Bildes für redaktionelle Zwecke ist unter Beachtung aller mitgeteilten Nutzungsbedingungen zulässig und dann auch honorarfrei. Veröffentlichung ausschließlich mit Bildrechte-Hinweis.

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100088446/100934359> abgerufen werden.