

# ÜBER FISCH

Für Tiere, Umwelt und Gesundheit



## AN STELLE VON FISCH

Für alle, die Fischgerichte lieben, sich aber vegetarisch oder vegan ernähren möchten, gibt es eine Vielzahl von Optionen als Fisch-Alternative.



Was viele nicht wissen: der typische «Fischgeschmack» stammt eigentlich von **Algen**. Man kann also ganz einfach den Fisch als Zwischenschritt weglassen und Algen einer Mahlzeit direkt beifügen, um den sogenannten «Fischgeschmack» zu erhalten.



Als Alternative zu Fischfleisch können beispielsweise **Jackfruit, Tempeh, Tofu, erhitzte Wassermelone, Rüeblilachs oder Auberginen** verwendet werden. Sie können mit einer würzigen Sauce mariniert und dann gebraten, gegrillt oder im Ofen gebacken werden.



Schliesslich gibt es auch Alternativen auf pflanzlicher Basis, die aus Algen oder pflanzlichen Proteinen hergestellt und in Form

von Fischstäbchen oder Filets erhältlich sind. Auch «Lachs» aus **Karotten** und «Thunfisch» aus **Erbsen** sind dem Original zum Verwechseln ähnlich und in den meisten herkömmlichen Supermärkten erhältlich.

## SPAGHETTI mit Rüeblilachs | für 4 Personen



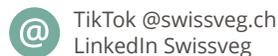
- 500 g Spaghetti
- 400 ml pflanzlicher Rahm
- 1 Zwiebel
- 1 Packung pflanzlicher Lachs (z. B. Rüeblilachs)
- 200 ml veganer Weisswein
- ½ Zitrone
- 1 EL Kapern
- Öl zum Anbraten
- Salz und Pfeffer

Spaghetti nach Packungsanweisung kochen, in der Zwischenzeit die Sauce zubereiten:

Zwiebeln fein hacken und in etwas Öl kurz anbraten. Die Hälfte des Rüeblilachses dazugeben und kurz anbraten. Mit dem Weisswein ablöschen und aufkochen lassen, bis der Alkohol verdunstet ist. Zitronensaft, Kapern und Rahm hinzufügen. Bei mittlerer Hitze wenige Minuten weiter köcheln lassen. Die zweite Hälfte des Rüeblilachses untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spaghetti abtropfen lassen und unter die Sauce mischen.



@swissveg.ch  
@swissveg\_romandie



TikTok @swissveg.ch  
LinkedIn Swissveg

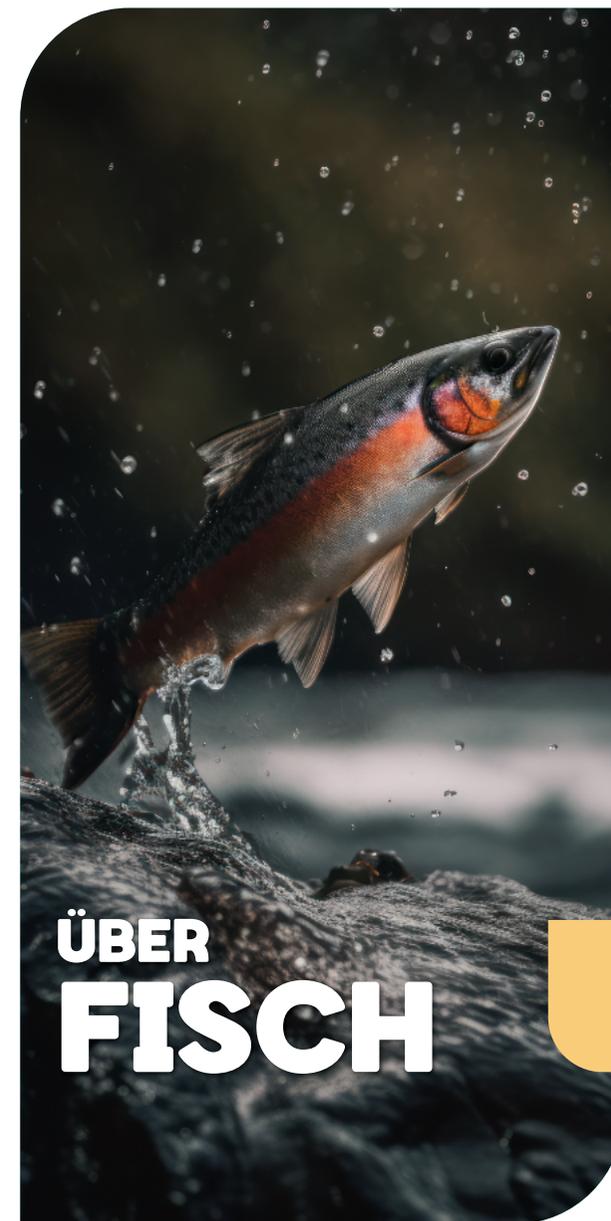


Swissveg  
Swissveg Romandie



www.swissveg.ch  
www.v-label.com

1.2024 · 1. Auflage · 2000



Für Tiere, Umwelt und Gesundheit

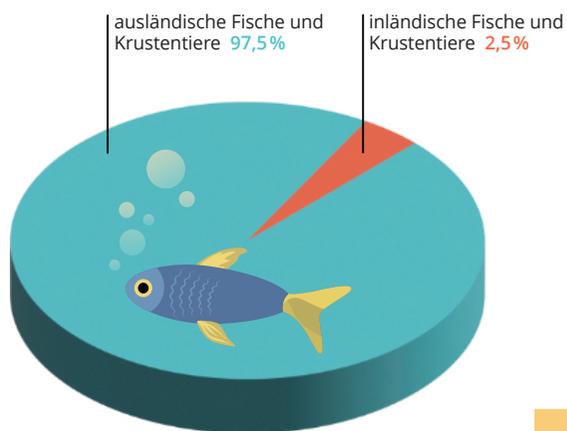




## TIERE

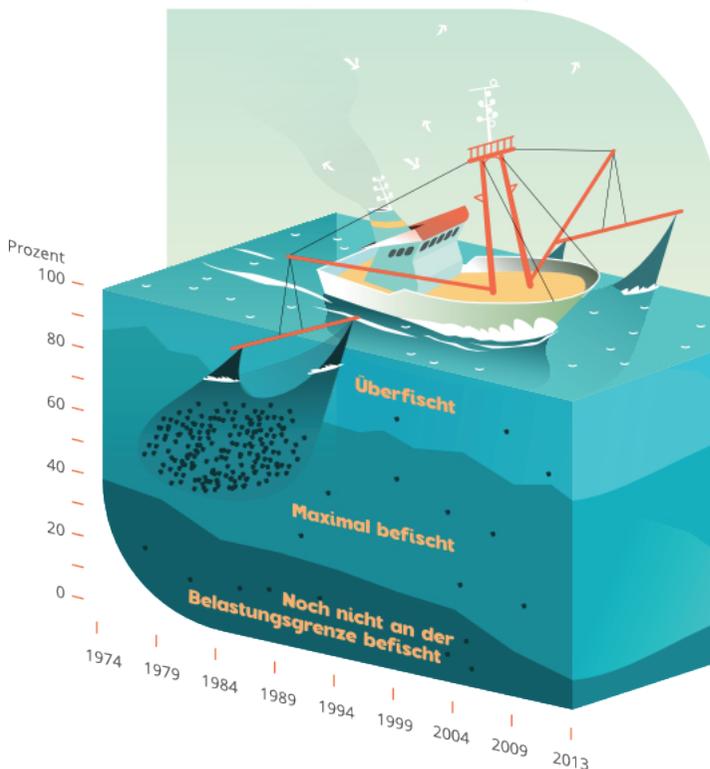
Fische und Krustentiere werden nicht in Individuen gerechnet, sondern in Tonnen. Im Jahr 2022 betrug der Verbrauch 79216 Tonnen. Die inländische Produktion trägt mit 2020 Tonnen nur 2,5 Prozent zum Verbrauch bei.<sup>1</sup> Dabei sind auch Fische fühlende Lebewesen mit individuellen Eigenschaften und Vorlieben. So sind Forellen beispielsweise neophob, das heisst, sie meiden das Neue. Doch auch innerhalb einer Art gibt es mutige und schüchterne Individuen, aggressive und friedliche Zeitgenossen und manche Fische sind aktiv und andere eher faul – sie verfügen also über verschiedene Persönlichkeitsmerkmale.

Schweizer Verbrauch von Fischen und Krustentieren im Verhältnis



## UMWELT

Die Fischerei bedroht die Artenvielfalt enorm, denn aufgrund der weltweit zunehmenden Nachfrage sind heute bis zu 90 Prozent der kommerziell genutzten Fischbestände unserer Meere überfischt.<sup>2</sup> Dieses Problem lösen auch Fischzuchtanlagen nicht, im Gegenteil: Die Fische werden in der Regel mit Fischöl oder -mehl gefüttert, so dass dem Meer für ein Kilo Zuchtfisch rund die doppelte Menge Fisch entnommen wird.<sup>3</sup> Zudem belasten Antibiotika- und Pestizidrückstände sowie Fäkalien aus den Aquakulturen die umliegenden Gebiete. Auch Nachhaltigkeitslabels (bspw. MSC, ASC) garantieren keinen umweltfreundlichen Fischkonsum, sondern priorisieren häufig wirtschaftliche Interessen.<sup>4</sup> Zudem ist die Fischerei eine Hauptquelle der Plastikverschmutzung der Meere, denn unzählige Fischereierutensilien wie Plastiknetze und -seile landen im Wasser – und bleiben dort.<sup>5</sup>



## GESUNDHEIT

Von allen Lebensmitteln weisen Fische die höchste Konzentration an Giftstoffen und Schwermetallen wie z.B. Quecksilber auf. Diese können krebserregend wirken, das Erbgut verändern und Embryos schädigen.<sup>6</sup> Aufgrund des hohen Gehalts an Schwermetallen, Giftstoffen sowie Antibiotikarückständen ist Fisch auch keine gesunde Quelle für die marinen Omega-3-Fettsäuren, welche der Fisch über Algen aufnimmt. Anstatt den Umweg über den Fisch zu nehmen, können Algenöl-Supplemente als gute Omega-3-Quelle direkt eingenommen werden.<sup>7</sup>



**Algenölkapseln sind eine verlässliche Quelle für Omega-3-Fettsäuren.**



### Swissveg unterstützen

Swissveg setzt sich seit 1993 dafür ein, eine pflanzliche Ernährung leichter zugänglich für alle zu machen. Ihre Mitgliedschaft stärkt die vegane Bewegung in Gesellschaft, Wirtschaft und Politik. Als Mitglied erhalten Sie zudem unser Magazin Veg-Info und profitieren von Vergünstigungen bei zahlreichen Swissveg-Card-Partnern.

Zu den Quellen



[www.swissveg.ch/informational-quellen](http://www.swissveg.ch/informational-quellen)

