

Weitere Informationen zum nachhaltigen Fischeinkauf und zur Verwendung des Ratgebers finden Sie hier:



[www.vz-bln.de/fischratgeber](http://www.vz-bln.de/fischratgeber)  
[www.vzhh.de/fischratgeber](http://www.vzhh.de/fischratgeber)

verbraucherzentrale

Berlin

Auf Grund der Überfischung unserer Weltmeere sind einige Fischarten zum Verzehr nicht mehr zu empfehlen. Wir zeigen Ihnen, worauf es beim nachhaltigen Fischeinkauf ankommt.



verbraucherzentrale

Berlin

## WELCHER FISCH AUF DEN TISCH?

Ratgeber zum nachhaltigen  
Fischeinkauf

## Impressum

Verbraucherzentrale Berlin e. V.  
Ordensmeisterstr. 15–16, 12099 Berlin  
[www.verbraucherzentrale-berlin.de](http://www.verbraucherzentrale-berlin.de)

Fachliche Beratung: Manfred Krautter, EcoAid by  
Manfred Krautter, Schönbergstr. 76,  
65199 Wiesbaden

Druck: Alpha Card Compact Media GmbH,  
Gautinger Str. 8, 82061 Neuried/München

Foto: Agnes / Adobe Stock

Illustrationen: Sarah Fricke

Gestaltung: Henning Kunz





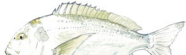
















Stand: August 2021

Höchstens zu verwenden bis: August 2023

© Verbraucherzentrale Berlin e. V. in Kooperation  
mit Verbraucherzentrale Hamburg e. V.















# DIESE FISCHE UND MEERESTIERE WURDEN BEWERTET

<p><b>1</b>  <b>Alaska-Seelachs</b> ▲▼ <i>Gadus chalcogrammus</i></p>	<p><b>7</b>  <b>Kabeljau, Atlantischer / Dorsch</b> ▲●▼ <i>Gadus morhua</i></p>	<p><b>13</b>  <b>Nordseekrabbe</b> ● <i>Crangon crangon</i></p>	<p><b>19</b>  <b>Seehecht</b> 19.1 <b>Seehecht, Europäischer / Hechtdorsch</b> ● <i>Merluccius merluccius</i> 19.2 <b>Seehecht, Nordpazifischer</b> ▲ <i>Merluccius productus</i> 19.3 <b>Kap-Seehecht</b> ● <i>Merluccius capensis</i></p>
<p><b>2</b>  <b>Dorade</b> ▲ <i>Sparus Aurata</i></p>	<p><b>8</b>  <b>Kabeljau, Pazifischer</b> ▲● <i>Gadus macrocephalus</i></p>	<p><b>14</b>  <b>Pangasius</b> ▲ <i>Pangasianodon hypophthalmus</i></p>	
<p><b>3</b>  <b>Eismeergarnele</b> ▲● 3.1 <i>Pandalus borealis</i> 3.2 <i>Pandalus platyceros</i></p>	<p><b>9</b>  <b>Karpfen</b> ▲ <i>Cyprinus carpio</i></p>	<p><b>15</b>  <b>Rotbarsch</b> 15.1 <i>Sebastes alutus</i> ▲ 15.2 <i>Sebastes norvegicus</i> ●▼</p>	<p><b>20</b>  <b>Seelachs, Atlantischer / Köhler</b> ▲● <i>Pollachius virens</i></p>
<p><b>4</b>  <b>Forelle, Regenbogenforelle</b> ▲ <i>Oncorhynchus mykiss</i></p>	<p><b>10</b>  <b>Lachs, Atlantischer</b> ▲ <i>Salmo Salar</i></p>	<p><b>16</b>  <b>Sardine</b> ●▼ <i>Sardina pilchardus</i></p>	<p><b>21</b>  <b>Stör</b> ▲ <i>Acipenser spp.</i></p>
<p><b>5</b>  <b>Garnele, Tropische</b> ▲ 5.1 <b>Tiger Prawn</b> <i>Penaeus monodon</i> 5.2 <b>King Prawn</b> <i>Penaeus vannamei; Litopenaeus vannamei</i></p>	<p><b>11</b>  <b>Lachs, Pazifischer</b> ▲● 11.1 <b>Buckellachs</b> <i>Oncorhynchus gorbuscha</i> 11.2 <b>Ketalachs</b> <i>Oncorhynchus keta</i> 11.3 <b>Rotlachs</b> <i>Oncorhynchus nerka</i></p>	<p><b>17</b>  <b>Scampi, Kaisergranat</b> ●▼ <i>Nephrops norvegicus</i></p>	<p><b>22</b>  <b>Thunfisch</b> ▲●▼ 22.1 <b>Echter Bonito, Skipjack</b> <i>Katsuwonus pelamis</i> 22.2 <b>Gelbflossenthunfisch</b> <i>Thunnus albacares</i> 22.3 <b>Weißer Thunfisch</b> <i>Thunnus alalunga</i></p>
<p><b>6</b>  <b>Hering, Atlantischer</b> ▲●▼ <i>Clupea harengus</i></p>	<p><b>12</b>  <b>Miesmuschel</b> ▲ <i>Mytilus edulis</i></p>	<p><b>18</b>  <b>Scholle, Goldbutt</b> ●▼ <i>Pleuronectes platessa</i></p>	<p><b>23</b>  <b>Zander</b> ▲ <i>Sander lucioperca</i></p>

Legende: ▲ Zu empfehlender Wildfang | ● Bedingt zu empfehlender Wildfang | ▼ Nicht zu empfehlender Wildfang | ▲ Meerestiere aus Aquakultur

## ABSOLUT NICHT ZU EMPFEHLENDER WILDFANG

 Aal; Flusaaal, europäischer	 Haie und Rochen außer Dornhai (Schillerlocke)	 Miesmuschel	 Nordpazifischer Blauflossenthun	 Granatbarsch, Kaiserbarsch	 Makrele
 Stör	 Lachs, atlantischer	 Südlicher Blauflossenthun	 Atlantischer Blauflossenthun	 Rotbarsch ( <i>Sebastes fasciatus und mentella</i> )	 Tintenfisch, Kalmar und Pfeilkalmar

# A FISCH E UND MEERESTIERE AUS AQUAKULTUR

Nr.	Name	Zu empfehlen	Bedingt zu empfehlen	Nicht zu empfehlen
2	Dorade		Mittelmeer: EU-Bio, Naturland, ASC	Mittelmeer: Netzkäfiganlagen ohne Siegel
4	Forelle, Regenbogenforelle	Europa: EU-Bio, Naturland	Europa: ASC	
5.1	Tropische Garnele Tiger Prawn	Weltweit: Kreislaufanlagen, EU-Bio, Naturland	Weltweit: ASC, GAA	Asien: Aquakultur konventionell
5.2	Tropische Garnele King Prawn	Europa: Kreislaufanlagen Weltweit: EU-Bio, Naturland	Weltweit: ASC, GAA	Asien, Lateinamerika: Aquakultur konventionell
9	Karpfen	Europa: Teichanlagen, EU-Bio, Naturland		
10	Lachs, Atlantischer	Weltweit: geschlossene landbasierte Systeme, Kreislaufanlagen Europa: Netzkäfiganlagen mit EU-Bio, Naturland	Europa: Netzkäfiganlagen, ASC und ohne Siegel	Chile: alle Systeme
12	Miesmuschel	Europa: Naturland Wattenmeer: Leinenkultur	Europa: MSC und ASC	
14	Pangasius	Asien: EU-Bio, Naturland	Asien: ASC, GAA	Vietnam, Thailand: ohne Siegel
21	Stör	Weltweit: Kreislaufanlagen		

## ZU EMPFEHLENDER WILDFANG

Nr.	Name	Hauptfanggebiet	Teilfanggebiet	Fangmethoden	Zertifikat
1	Alaska-Seelachs	FAO 61 Nordwestpazifik FAO 67 Nordostpazifik			MSC
3.1	Eismeergarnele	FAO 27 Nordostatlantik	Barentssee	Grundscherbrettnetze	
3.2	Eismeergarnele	FAO 67 Nordostpazifik	Kanada	Fallen, Grundscherbrettnetz	
6	Hering, Atlantischer	FAO 21 Nordwestatlantik	USA	Ringwaden	
7	Kabeljau, Atlantischer / Dorsch	FAO 27 Nordostatlantik	alle außer den gelb und rot gewerten Teilfanggebieten		
8	Kabeljau, Pazifischer	FAO 67 Nordostpazifik	Barentssee, Norwegische See, Spitzbergen und Bäreninsel		
11	Lachs, Pazifischer	FAO 67 Nordostpazifik	Östliche Beringsee		MSC
15.1	Rotbarsch	FAO 67 Nordostpazifik	Alaska		MSC
19.2	Seehecht, Nordpazifischer	FAO 67 Nordostpazifik	Beringsee, Aleuten, Golf von Alaska	Grundscherbrettnetze	
20	Seelachs, Atlantischer / Köhler	FAO 67 Nordostpazifik	USA, Kanada	Pelagische Scherbrettnetze	
20	Seelachs, Atlantischer / Köhler	FAO 27 Nordostatlantik	Barentssee, Norwegische See, Spitzbergen und Bäreninsel	Ringwaden, Grundscherbrettnetze	
20	Seelachs, Atlantischer / Köhler	FAO 27 Nordostatlantik	Island-Gründe	Stellnetze-Kiemennetze, Grundlangeln	
22.1	Echter Bonito, Skipjack	FAO 61 Nordwestpazifik FAO 71 Westlicher Pazifischer Ozean FAO 77 Östlicher Pazifischer Ozean			
22.2	Gelbflossenthunfisch	FAO 81 Südwestpazifik		Handleinen, Angelleinen	
22.3	Weißer Thunfisch	FAO 61, 67 Nordpazifik FAO 81, 87 Südpazifik FAO 21 Nordwestatlantik FAO 27 Nordostatlantik FAO 41, 47 Südatlantik		Hand- und Angelleinen, Schleppangeln, Pelagische Schleppnetze	
23	Zander	FAO 05 Europäische Binnengewässer	Peipsi-See, Estland/Russland		MSC

## ? BEDINGT ZU EMPFEHLENDER WILDFANG

Nr.	Name	Hauptfanggebiet	Teilfanggebiet	Fangmethoden	Zertifikat
3.1	Eismeergarnele	FAO 21 Nordwestatlantik	Westgrönland, Kanada (Neufundland, Labradorshelf, Disco Bay)	Grundscherbrettnetze	
		FAO 27 Nordostatlantik	Skagerrak, Kattegat und nördliche Nordsee (3.a, 4.a), Ostgrönland (14.b, 5.a)	Grundscherbrettnetze	
6	Hering, Atlantischer	FAO 27 Nordostatlantik	Nordsee (4), Irische See, Keltische See und südwestlich Irlands (7.a Süd, 7.g–k), westlich Schottlands und Irlands (6.a, 7.b–c), zentrale und östliche Ostsee (3.d.25–29 und 3.d.32)		
7	Kabeljau, Atlantischer / Dorsch	FAO 27 Nordostatlantik	Island (5.a)		
8	Kabeljau, Pazifischer	FAO 61 Nordwestpazifik	Westliche Beringsee		
		FAO 67 Nordostpazifik	Golf von Alaska		
11	Lachs, Pazifischer	FAO 61 Nordwestpazifik	Russland	Pelagische Kiemennetze, Fallen	MSC
		FAO 67 Nordostpazifik	Kanada (British Columbia)		MSC
13	Nordseekrabbe	FAO 27 Nordostatlantik	Nordsee (4)	Baumkurren	
15.2	Rotbarsch	FAO 27 Nordostatlantik	Island		MSC
16	Sardine, Pilchard	FAO 27 Nordostatlantik		Ringwaden, Pelagische Scherbrettnetze	
		FAO 34 Mittlerer Ostatlantik	Marokko (1), Mauretanien	Ringwaden, Pelagische Scherbrettnetze	
17	Scampi, Kaisergranat	FAO 27 Nordostatlantik	Skagerrak, Kattegat (3.a)	Fallen	
18	Scholle, Goldbutt	FAO 27 Nordostatlantik		Grundscherbrettnetze, Snurrewaden, Schottische Wadennetze, Elektrokurren, Stellnetze-Kiemennetze	
19.1	Seehecht, Europäischer / Hechtdorsch	FAO 27 Nordostatlantik	Skagerrak, Kattegat (3.a), Nordsee (4), westlich Schottlands (6), Keltische See (7), Biskaya (8)	Stellnetze-Kiemennetze, Grundlangelinen	
			Portugiesische Küste und Südliche Biskaya (9.a, 8.c)	Handleinen und Angelleinen	
19.3	Kap-Seehecht	FAO 47 Südostatlantik	Südafrika, Namibia		MSC
20	Seelachs, Atlantischer / Köhler	FAO 27 Nordostatlantik	Nordsee (4)	Stellnetz-Kiemennetze, Grundscherbrettnetze	
			Island (5.a), Faroer (5.b)	Grundscherbrettnetze u. a.	MSC
22.1	Echter Bonito, Skipjack	FAO 21, 27, 31, 34, 41, 47 Atlantischer Ozean FAO 51, 58 Indischer Ozean FAO 61, 71, 77, 81 Westlicher und mittlerer Pazifik Weltweit		Handleinen, Angelleinen	
				Handleinen, Angelleinen, Ringwaden mit Lockbojen (FAD)	
				Ringwaden mit Lockbojen (FAD)	
				Ringwaden ohne Lockbojen (FAD)	
22.2	Gelbflossenthunfisch	FAO 31, 34, 41, 47 Atlantischer Ozean FAO 61, 71, 77, 81 Westlicher und mittlerer Pazifik		Handleinen und Angelleinen	
				Ringwaden ohne Lockbojen (FAD)	
22.3	Weißer Thunfisch	FAO 27 Nordostatlantik	Keltische See (7), Biskaya (8)	Pelagische Zweischißschleppnetze	

## WAS BEDEUTET FAO?

Die Food and Agriculture Organisation (Welternährungsorganisation) hat die Weltmeere in Fangzonen eingeteilt. Diese müssen auf den Verpackungen von Fischprodukten gekennzeichnet sein. Es wird zwischen Haupt- und Subfanggebieten unterschieden – beispielsweise benennt FAO 27 das Hauptfanggebiet Nordostatlantik. Die Nordsee ist Bestandteil dieses Gebiets und trägt somit die Bezeichnung 27.4. Diese Unterteilung ist sinnvoll, da nicht immer der Bestand eines ganzen Hauptfanggebiets bedroht ist, sondern manchmal lediglich Populationen in einem Teilgebiet.

## WARUM KOMMEN FISCHARTEN IN MEHREREN TABELLEN VOR?

Einige Fischarten kommen in mehreren Fanggebieten vor und die verschiedenen Bestände können in unterschiedlichem Zustand sein (z.B. Hering aus FAO 21 USA in gutem, in FAO 21 Ost-Neufundland in eher schlechtem). Außerdem haben Fangmethoden verschiedene Auswirkungen auf Bestände und das Ökosystem, sodass auch diese in die Bewertung einbezogen wurden. In welcher Tabelle ein Fisch zu finden ist, erkennt man in der Übersicht.

## ! NICHT ZU EMPFEHLENDER WILDFANG

Nr.	Name	Hauptfanggebiet	Teilfanggebiet	Fangmethoden	Zertifikat
1	Alaska-Seelachs	FAO 61 Nordwestpazifik FAO 67 Nordostpazifik			Nicht- MSC
6	Hering, Atlantischer	FAO 21 Nordwestatlantik	Ost-Neufundland, Südlicher St. Lorenz-Strom, Schottisches Schelf	Ringwaden	
		FAO 27 Nordostatlantik	Barentssee (1), Norwegische See (2.a–b), Skagerrak, Kattegat und westliche Ostsee (3.d.20–24)		
7	Kabeljau, Atlantischer / Dorsch	FAO 21 Nordwestatlantik FAO 27 Nordostatlantik			
15	Rotbarsch	FAO 27 Nordostatlantik	Ostsee (3.d.22–32)		
16	Sardine, Pilchard	FAO 37 Mittelmeer	Barentssee, Norwegische See Ägäis (GSA 22), Alboran-Meer (GSA 1,3), Südsizilien (GSA 16), Nördliche Adria (GSA 17)	Ringwaden, Pelagische Scherbrettnetze	
17	Scampi, Kaisergranat	FAO 27 Nordostatlantik	Alle außer Skagerrak und Kattegat	Grundscherbrettnetze und Baumkurren	
18	Scholle, Goldbutt	FAO 27 Nordostatlantik		Baumkurren	
22.1	Echter Bonito, Skipjack	FAO 21, 27, 31, 34, 41, 47 Atlantischer Ozean FAO 77, 81, 87 Ostpazifik FAO 61, 71, 77, 81 Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 51, 58 Indischer Ozean FAO 51, 58 Indischer Ozean		Ringwaden mit Lockbojen (FAD)	
				Pelagische Langleinen, Ringwaden	
				Pelagische Kiemennetze	
				Pelagische Kiemennetze	
22.2	Gelbflossenthunfisch	Weltweit		Handleinen und Angelleinen	
22.3	Weißer Thunfisch	FAO 34 Mittlerer Ostatlantik FAO 51, 57 Indischer Ozean Weltweit		Ringwaden mit Lockbojen (FAD)	
				Handleinen und Angelleinen Langleinen (treibend)	