



Wie gesund ist Fisch?

Aus gesundheitlichen Gründen wird oft empfohlen, Fisch zu konsumieren. Doch nebst den gesundheitsfördernden sind darin auch viele bedenkliche Stoffe enthalten:

- Gesättigte Fette und Cholesterin

Fisch enthält nicht nur gutes Omega-3, sondern auch einige problematische Stoffe wie gesättigte Fette und Cholesterin, was zum Ansteigen der LDL-Cholesterin-Werte führt.

- Pestizide, Quecksilber und Schwermetalle

Fisch aus Küstengewässern enthält häufig Pestizide, Chlorkohlenwasserstoff (CKW) und Schwermetalle. Aus gutem Grund wird Frauen in den USA empfohlen, auf Fisch während der Schwangerschaft zu verzichten.

- Medikamente und Antibiotikarückstände

Bei Fischen aus der industriellen Zucht ist es unvermeidlich, dem Futter der Tiere Medikamente und/oder Antibiotika beizumischen. Rückstände daraus werden beim Konsum jedoch mitgegessen.

- Angesammelte Giftstoffe

Mehr noch als bei pflanzenfressenden «Nutztieren» kumulieren sich beim Fisch die zugeführten Giftstoffe, weil er auch andere Meerestiere verzehrt, die ebenfalls schon belastet sind. Mit jeder zusätzlichen Stufe der Nahrungskette werden auch die Giftstoffe weiter konzentriert.

+ Gesundheit ohne Rene

Die Aufnahme von pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren, wie sie zum Beispiel in Leinöl oder Chia-Samen vorkommen, birgt keine zusätzlichen Risiken für die Gesundheit.

Entscheiden Sie sich für eine bewusste und nachhaltige Ernährung und lassen Sie den Fisch im Wasser.

Bild und Rezept: ihana.eu



Veganes Sushi

Zutaten

250 g Sushi-Reis • etwas Reis-Essig • 1 TL Zucker • 1/2 TL Salz • 1 Avocado • 2 Rüebli • 1/2 Salatgurke • ein kleines Stück Ingwer • 1 Bund Frühlingszwiebeln • 100 g Räuchertofu • Wasabi-Paste (Pulver, in Wasser aufgelöst) • 4–6 Noriblätter • Bambusmatte

Zubereitung

Den Reis gut abwaschen. Mit 450 ml Wasser zum Kochen bringen und zugedeckt auf niedriger Stufe 10 Min. garen. Vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen. Salz, Zucker und Essig begeben und unterrühren. Den Reis abkühlen lassen und gut auflockern. Gemüse und Tofu in dünne Stäbe schneiden. Ein halbes Algenblatt (rauhe Seite oben) auf die Bambusmatte legen. Den Reis dünn auf das Blatt streichen und verteilen. Wichtig: den oberen Rand etwa 1–2 Zentimeter frei lassen. Auf die untere Hälfte des Blattes kommen Gemüse- und/oder Tofu-Streifen. Das Ende mit beiden Händen aufrollen. Wichtig: die Rolle fest eindrehen.

Weitere Rezepte auf:

www.swissveg.ch/rezepte

Swissveg – Informationsstelle für eine pflanzenbasierte Lebensweise
Niederfeldstr. 92, CH-8408 Winterthur

www.swissveg.ch Tel. +41 (0)71 477 33 77
info@swissveg.ch Fax +41 (0)71 477 33 78
PC-Konto : 90-21299-7



Fragen?

Wir beraten Sie gerne.

2016-04 • 1. Auflage • 5000



KEINEN FISCH AUF DEN TISCH!



swissveg

Informationsstelle für eine pflanzenbasierte Lebensweise



Jedes Jahr werden 2000 Mia. Fische getötet, aber «nur» 60 Mia. Landtiere.

Was ist das Problem beim Fischkonsum?



Überfischung der Weltmeere

2006 wurden 144 Mio. Tonnen Fisch aus dem Meer gefangen, davon waren 34 Mio. Tonnen Futter für Zuchtfische. Das kann aber nicht mehr lange so weitergehen, denn die Hälfte aller Fischbestände ist bis an die Grenzen befischt, ein Viertel sogar überfischt. Beim industriellen Fischfang landen ausserdem auch viele Meeresbewohner in den Netzen, die nicht für den Verzehr bestimmt sind. Sogenannter Beifang wie Schildkröten oder Delfine.



Massentierhaltung in Aquakulturen

Jeder zweite Speisefisch stammt heute aus Zucht. Doch die Fischindustrie hat mit denselben Problemen zu kämpfen wie die Massentierhaltung generell. Zudem sind die meisten Zuchtfische, die wir essen, keine Vegetarier. Für ihr Wachstum landet deutlich mehr Fisch im Futter, wie sie selber auf die Waage bringen.



Antibiotika

Weil zu viele Tiere auf zu engem Raum gehalten werden, ist es bei der industriellen Zucht unvermeidlich, dem Futter der Tiere Medikamente und/oder Antibiotika beizumischen. Auf diese Weise versuchen die Züchter Krankheiten einzudämmen.



Umweltzerstörung

Auch das Entsorgungsproblem der Gülle lässt sich auf die heutige Fischzucht übertragen: Eine acht Hektar grosse Lachsfarm produziert so viel organischen Abfall wie eine Stadt mit 10 000 Einwohnern. Die Fäkalien sind ausserdem für die Ausbreitung von Algen verantwortlich, die dem Wasser den Sauerstoff entziehen und den Wasserlebewesen buchstäblich die Luft abdrehen.



Schmerzempfinden

Fische wirken auf uns starr, emotionslos, kalt, sie schreien nicht bei Schmerzen und wir haben wenig Zugang zu ihren Verhaltensäusserungen. Doch Forscher haben das Gegenteil erkannt: Fische verfügen genau wie andere Wirbeltiere über die Fähigkeit zur eigenen Schmerzbetäubung. Diese Funktion macht nur Sinn, wenn Fische auch tatsächlich Schmerzen verspüren können.

«Wenn wir unseren Umgang mit den Arten in den Ozeanen nicht fundamental ändern, wird dieses Jahrhundert das letzte mit wild gefangenem Fisch sein»

Stephen Palumbi, Mitautor der UNEP-Studie über die Folgen des Artensterbens in den Meeren

Was können Sie tun?

Streichen Sie Fisch aus Ihrem Speiseplan

Versuchen Sie mal veganes Sushi. Das schmeckt nicht nur lecker, sondern ist auch noch nachhaltig. Ein Rezept für veganes Sushi gibt es auf der Rückseite dieses Faltblatts.

Vegane Shops bieten Alternativen

Probieren Sie sich durch das umfangreiche Sortiment von rein pflanzlichen Fisch-Alternativen. Wie wär's zum Beispiel mit Tofu-Knusperstäbchen, Veggie Scampi, Veggie Fischfilets oder mit einem Veggie-Tuna-Sandwich?

Versorgen Sie sich mit pflanzlichem Omega-3

Mit Leinöl, unbehandelten Leinsamen oder Chia-Samen sichern Sie Ihre Omega-3-Versorgung.

Swissveg unterstützen

Wir bieten verschiedene Möglichkeiten, sich für eine Ernährung ohne Tierleid einzusetzen: in einer Aktionsgruppe Ihrer Region oder als Mitglied bzw. Gönner/in. Unsere Webseite enthält einen Veranstaltungskalender, Rezepte, wertvolle Infos und mehr.



Ich will mich engagieren!

www.swissveg.ch