

http://www.focus.de/gesundheit/ernaehrung/news/geschmack-und-qualitaet-stiftung-warentest-testet-fisch-zuchtlachs-schlaegt-wildlachs_aid_966172.html

Geschmack und Qualität

Stiftung Warentest testet Fisch: Zuchtlachs schlägt Wildlachs

Donnerstag, 22.11.2012, 13:25



Wildlachsfilets lassen geschmacklich oft zu wünschen übrig, moniert die Stiftung Warentest – und empfiehlt frischen Fisch beziehungsweise tiefgekühlten Zuchtlachs

Discounter-Lachs für 2,89 Euro – kann das gute Qualität sein? Die Stiftung Warentest hat 25 Filets unter die Lupe genommen. Mit überraschendem Ergebnis: Filets aus Aquakultur sind empfehlenswerter als wild gefangener Fisch.

Lachsfilets aus Zuchtbetrieben schneiden besser ab als Wildfisch – und frischer Lachs

toppt Gefrorenen. Zu diesen beiden Schlüssen kommt die Stiftung Warentest nach der Untersuchung von 25 Lachsfilets verschiedener Hersteller. Geprüft hat sie einerseits frische sowie tiefgefrorene Zuchtlachse, auf der anderen Seite tiefgefrorene Wildlachse.

Ein „besonderer Genuss“ ist demnach der Frischfisch: Nur er überzeugte die Tester durch kräftigen Lachsgeschmack und „saftiges Fleisch“. Seine tiefgefrorene Konkurrenz dagegen weist starke Qualitätsschwankungen auf: Nur zwei von 21 untersuchten Proben waren „sensorisch einwandfrei“, wie die Stiftung Warentest berichtet. Einige hätten starken Fischgeschmack aufgewiesen. Und: Nur sechs von 16 tiefgekühlten Zuchtlachsen können mit dem Pendant aus der Frischetheke mithalten.

Lückenlose Kühlkette und schnelles Einfrieren

Zudem fand die Stiftung über eine enzymatische Untersuchung heraus, dass die Frischfische in der Stichprobe wirklich frisch waren und nicht etwa eingefroren und wieder aufgetaut. Auch der Wildlachs war demnach nicht falsch deklariert: Alle Filets hätten Farbpigmente enthalten, die bewiesen, dass sie wirklich im freien Meer gelebt und sich von Krustentieren ernährt hätten.

Dass Wildlachs geschmacklich und sensorisch schlechter abschneidet als Filets aus der Zucht, hat der Studie zufolge vor allem einen Grund: Zwar würden die Lachse meist direkt nach dem Fang noch an Bord ausgenommen. Dann allerdings geht es für die nach China, wo der Lachs im Lauf der weiteren Verarbeitung oft auftaut. Zuchtlachs dagegen wird meist erst im Zerlegerbetrieb tiefgefroren und davor durchgehend auf Eis gehalten.

Fadenwürmer im Wildlachs

Entwarnung gibt die Stiftung hinsichtlich gesundheitlicher Risiken: Nur zwei tiefgekühlte Zucht-Lachsfilets wiesen einen hohen Keimbefall auf, Krankheitserreger waren aber nicht darunter. Auch Rückstände von Schwermetallen und Antibiotika fanden die Tester nicht – was aber nicht heißen muss, dass den Fischen nie Antibiotika verabreicht wurden: Es könnte sich nur schon wieder abgebaut haben.

Wildlachs aus dem Pazifik ist dagegen fast immer von Fadenwürmern, den Nematoden, durchsetzt. Die Tiere sterben aber, sobald der Fisch eingesalzen, tiefgefroren oder durchgegart wird – und werden somit für den Menschen ungefährlich.

Alleskönner Fischöl

Testsieger der Stiftung Warentest ist der eher teure Frischlachs vom Frischeparadies, gefolgt von den Filets, die es bei Karstadt Feinkost zu kaufen gibt. Beide Hersteller wollten jedoch nicht nachweisen, dass sie

tiergerecht und umweltschonend produzieren, so der Bericht der Stiftung. Lediglich der Hersteller Deutsche See vereine gute Qualität mit einem hohen Maß an ökologischer und sozialer Verantwortung. Die Tiefkühl-Filets von Lidl und Costa glänzen zwar nicht mit solchem Engagement, bieten aber gute Zuchtlachs-Qualität für 2,89 Euro pro zwei Filets.

© FOCUS Online 1996-2012

Drucken

Fetteicher Seefisch ist besonders reich an herzgesunden Omega-3-Fettsäuren. Zuchtlachs enthält generell mehr davon als das eher trockene Wildlachs-Fleisch. Omega-3-Fettsäuren sollen nicht nur Cholesterinspiegel und Blutdruck senken, sondern **auch das Gedächtnis schützen**. Eine Verbindung aus dem wertvollen Fischöl könnte **sogar Leukämie heilen**. Gute Nachricht für Vegetarier: Auch ein Esslöffel Leinöl oder eine Handvoll Walnüsse pro Tag liefern viel Omega-3-Säuren.

saw

Foto: Colourbox

Alle Inhalte, insbesondere die Texte und Bilder von Agenturen, sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur im Rahmen der gewöhnlichen Nutzung des Angebots vervielfältigt, verbreitet oder sonst genutzt werden.