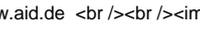




## Sushi selbst zubereiten: Bei Fisch auf Herkunft und Fangmethode achten

Sushi selbst zubereiten: Bei Fisch auf Herkunft und Fangmethode achten - Sushi liegt im Trend. Wer die japanische Spezialität selbst zubereitet, sollte beim Einkauf der Meeresfrüchte auf Art, Herkunft und Fangmethode achten. Eine umweltverträgliche Wahl sind beispielsweise Lachs aus Bio-Aquakultur, Bio-Garnelen und Surimi aus MSC-zertifiziertem Alaska-Seelachs. Das geht aus dem aktuellen Sushi-Ratgeber des World Wide Fund for Nature (WWF) Deutschland hervor. Die Bewertung erfolgte anhand verschiedener Kriterien wie dem Zustand der Fischbestände, Fangmethode, Umweltauswirkungen der Fischereien und Produktionsbedingungen. Ein Sushi-Klassiker ist Thunfisch, wobei in Deutschland meist Gelbflossenthunfisch aus dem Pazifik oder Indischen Ozean verwendet wird. Der Blauflossenthunfisch und der Europäische Aal stehen auf der Roten Liste der bedrohten Arten und gehören nicht ins Sushi. Surimi ist Fischmuskelfleisch und kann sich aus mehreren Fischarten zusammensetzen. Nur wenn deren Art und Herkunft gekennzeichnet sind, lässt sich die Umweltverträglichkeit des Produkts einschätzen. Im Restaurant ist anhand der Speisekarte meist nicht zu erkennen, woher der Fisch im Sushi stammt und wie er gefangen wurde. Wer die japanische Delikatesse selbst zubereitet, kann dagegen verantwortungsvoll einkaufen und einen umweltverträglichen Fischfang unterstützen. Das blaue Label des Marine Stewardship Council (MSC) ist eine wichtige Orientierungshilfe für Wildfisch. Bei Zuchtfischen sind empfehlenswerte Produkte mit Bio-Siegeln, etwa von Bioland oder Naturland, gekennzeichnet. Eine umweltfreundliche Alternative ist Fisch aus Deutschland. Für Maki-Rollen eignen sich beispielsweise Bio-Forelle oder gebratener Ostseedorsch. Und auch vegetarische Kreationen sind denkbar. Die Zubereitung von Sushi in der eigenen Küche ist nicht schwer und auch deutlich kostengünstiger als im Restaurant. Alle Zutaten sind in Asia-Läden und gut sortierten Supermärkten erhältlich. Grundlage ist ein spezieller Rundkornreis, der nach dem Kochen mit einer Mischung aus Reissig, Salz und Zucker aromatisiert und abgekühlt wird. Für Nigiri-Sushi befeuchtet man die Hände mit Essigwasser und formt eine Portion des klebrigen Reises zu einem Rechteck. Das Reishäppchen wird mit rohem Fisch oder Garnelen belegt und sparsam mit Wasabi gewürzt - einer scharfen Paste aus grünem Meerrettich. Für die Zubereitung von Maki-Sushi braucht man getrocknete Algenblätter, auch Nori genannt. Diese werden auf eine Bambusmatte gelegt, mit einer Reisschicht bestrichen, gefüllt und eingerollt. Für die Füllung eignen sich Thunfisch und Lachs, geräucherte Forelle, Surimi, Garnelen, aber auch Gurken- und Möhrenstreifen, Mango und Avocado. Die fertigen Häppchen werden klassischerweise in Sojasoße gedippt. Bevor man eine neue Sorte genießt, lässt sich der Fischgeschmack mit eingelegten Ingwerstreifen neutralisieren. Heike Kreutz, [www.aid.de](http://www.aid.de) Weitere Informationen: [www.wwf.de/presse](http://www.wwf.de/presse) aid-Heft "Fisch und Fischerzeugnisse", Bestell-Nr. 61-1001, Preis: 5,00 Euro, [www.aid-medienshop.de](http://www.aid-medienshop.de) aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V. Heilsbachstr. 16 53123 Bonn Deutschland Telefon: 02 28/ 84 99-0 Telefax: 02 28/ 84 99-177 Mail: [aid@aid.de](mailto:aid@aid.de) URL: <http://www.aid.de> 

### Pressekontakt

aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.

53123 Bonn

[aid.de](http://aid.de)  
[aid@aid.de](mailto:aid@aid.de)

### Firmenkontakt

aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.

53123 Bonn

[aid.de](http://aid.de)  
[aid@aid.de](mailto:aid@aid.de)

aid ? drei Buchstaben stehen für: Wissenschaftlich abgesicherte Informationen Fach- und Medienkompetenz Und ein kreatives Informationsangebot in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" sowie "Landwirtschaft und Umwelt". Wer informieren will, muss besser informiert sein. Die Vielzahl von Informationen, die täglich auf jeden von uns einstürzt, ist kaum noch zu überblicken. Oft widersprechen sich die Aussagen und verwirren mehr als sie nützen. Gefragt sind Ratschläge, die wissenschaftlich abgesichert sind und sachlich informieren. Der aid hat sich genau das zur Aufgabe gemacht und bietet wissenschaftlich abgesicherte Informationen in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" und "Landwirtschaft und Umwelt". Unsere Aussagen sind unabhängig und orientieren sich an den gesicherten Erkenntnissen der Wissenschaft. In Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern und Praktikern sammeln wir Fakten und Hintergrundinformationen, werten sie aus und bereiten sie zielgruppengerecht auf. Unsere Publikationen wenden sich an Verbraucher, Landwirte und Multiplikatoren wie Lehrer, Berater und Journalisten. Der aid ist ein gemeinnütziger Verein und wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft finanziert. Sein Auftrag, sachlich und interessenunabhängig zu informieren, ist in der Satzung festgelegt. Beim aid arbeiten namhafte Experten, Praktiker und Medienfachleute zusammen. Informationsmedien, die der aid herausgibt, entsprechen dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse und vermitteln Wissen zielgruppengerecht und praxisorientiert.