

| | | | | |
|----------------|--------------|--|-----|---------------------|
| | Aal | | MSC | Schellfisch |
| AK | Dorade | | | Schillerlocke |
| | Dornhai | | | Scholle |
| Öko-AK | Forelle | | | Schwertfisch |
| MSC, Naturland | Garnelen | | | Seeaal |
| | Granatbarsch | | | Seehecht |
| MSC | Heilbutt | | | Seehecht, blauer |
| | Hering | | | Seehecht, schwarzer |
| | Hoki | | | Seelachs |
| | Kabeljau | | | Seeteufel |
| Öko-AK | Karpfen | | | Seewolf |
| MSC | Lachs | | MSC | Steinbeißer |
| | Makrele | | AK | Thunfisch |
| | Marlin | | | Tilapia |
| AK | Miesmuschel | | | Tintenfisch |
| Öko-AK | Pangasius | | | Viktoriabarsch |
| | Rotbarsch | | | Wittling |
| | Sardelle | | AK | Wolfsbarsch |
| | Sardine | | | Zander |

www.kochessenz.de

| | |
|---------------------|--|
| Aal | nicht aus Europa |
| Dorade | nur aus AK Mittelmeer |
| Dornhai | nicht |
| Forelle | nicht |
| Garnelen | nicht |
| Granatbarsch | nur aus Pazifik |
| Heilbutt | nicht Nordostatlantik – Nordsee, Ostl. Armeikanal, Skagerrak/Kattegat, (Herbstlaicher), Island (Sommerlaicher), Irische und Keltische See, Westl. Ostsee und nicht mit Stellnetzen |
| Hering | nicht |
| Hoki | nur aus Nordostatlantik, Östliche Ostsee, Pazifik, nur mit Leinen |
| Kabeljau | nur Nordostatlantik, Alaska |
| Karpfen | nur Nordostatlantik, Nordsee, Island |
| Lachs | nicht aus Nordostatlantik, Nordsee, Island |
| Makrele | nicht |
| Marlin | nur aus AK mit Leinen oder Pfählen nicht mit Dredgen |
| Miesmuschel | nicht |
| Pangasius | nur Nordostatlantik oder portugiesische Küste |
| Rotbarsch | nicht aus Nordostatlantik, Südostatlantik, Mittelmeer, Bsaaya, portugiesische Küste, Irische und keltische See |
| Sardelle | nicht |
| Sardine | nur Nordostatlantik, Barentsee, Norwegische See, Island, Nordsee, Skagerrak, Irische und Keltische See mit Wadennetzen oder Fallen |
| Schellfisch | nicht |
| Schillerlocke | nicht |
| Scholle | nicht |
| Schwertfisch | nur Westatlantik und Ostpazifik mit Handlinien und Harpunen |
| Seeaal | nicht |
| Seehecht | M. carpenis: nur Südafrika, Südostatlantik mit Handlinien |
| Seehecht, blauer | nicht |
| Seehecht, schwarzer | nicht |
| Seelachs | nur Nordostatlantik, Nordsee mit Waden und Leinen, nicht Alaska |
| Seeteufel | nicht |
| Seewolf | nicht |
| Steinbeißer | nicht |
| Thunfisch | nur Skipjack und Weißflossen mit Leinen oder Angeln |
| Tilapia | aus den USA |
| Tintenfisch | nur mit Fallen, Leinen, Waden |
| Viktoriabarsch | nicht |
| Wittling | nicht |
| Wolfsbarsch | AK oder Nordostatlantik mit Leinen oder Angeln |
| Zander | nicht aus Nordostatlantik, Estland, Baltisches Archipel |

www.kochessenz.de

Alphabetisch sortiert, so findet man auch den richtigen Fisch
Scheckkartenformat. Die Details kann man abschneiden, wenn man sie nicht will

Die Farben beim Fischnamen (2. Spalte) bedeuten

*** grün = ok

*** gelb = bei Händler Details abfragen oder nicht kaufen

*** rot = verboten

Die erste Spalte bedeutet

*** MSC = wenn man diesen Fisch mit MSC-Zertifikat bekommt, ist es ok

*** AK = wenn man diesen Fisch aus Aquakultur bekommt, ist es ok

*** Öko-AK = wenn man diesen Fisch aus Öko-Aquakultur bekommt, ist es ok

*** Naturland = Öko-AK

*** wenn das alles nicht zutrifft, gilt die zweite Spalte

Natürlich hab ich einiges interpretiert. So ist z.B. Thunfisch für mich immer rot außer mit MSC-Zertifikat. So kann ich mir viel Grübelei beim Einkauf ersparen, zum Beispiel dem Händler zu erklären, was ein Dredgen-Muschelfang ist oder ob die Irische See nun zur Nordsee gehört oder nicht.

| | |
|-----|---------------------|
| MSC | Schellfisch |
| | Schillerlocke |
| | Scholle |
| | Schwertfisch |
| | Seeaal |
| | Seehecht |
| | Seehecht, blauer |
| | Seehecht, schwarzer |
| | Seelachs |
| | Seeteufel |
| | Seewolf |
| MSC | Steinbeißer |
| AK | Thunfisch |
| | Tilapia |
| | Tintenfisch |
| | Viktoriabarsch |
| AK | Wittling |
| | Wolfsbarsch |
| | Zander |