



100% Kontrolle in Produktion und Verarbeitung!



# Wir schauen aufs Ganze

Die Biobäuerinnen & Biobauern

# Bio-Fisch

Weil es ums Ganze geht!



## Fischsuppe

Foto: Fotolia

- |                   |                             |
|-------------------|-----------------------------|
| 1 kg Karpfen      | 300 g geschälte Tomaten     |
| 2-3 Zwiebeln      | 2 eingelegte Pfefferoni     |
| 3 EL Olivenöl     | 200 ml trockener Weißwein   |
| 2 Sardellenfilets | Salz, Pfeffer aus der Mühle |
| 1 Lorbeerblatt    | Petersilie                  |
| 1/2 TL Safran     |                             |
| 2 Knoblauchzehen  |                             |

Den Fisch schuppen und ausnehmen. Das Fischfleisch auf beiden Seiten von der Wirbelsäule abtrennen. Die Filets nun in 2 cm breite Streifen schneiden. (Oder das alles im Geschäft erledigen lassen.) Zwiebeln hacken und in 2 EL Olivenöl anschwitzen. Sardellen, geschnittene Pfefferoni, Lorbeer, Safran, Mittelgräte des Fisches und Fischkopf dazugeben. Mit etwas Wasser aufgießen und zugedeckt ca. 20 Minuten lang zu einer Fischbrühe köcheln. Abseihen. Gehackten Knoblauch in 1 EL Olivenöl anschwitzen, Tomaten und Wein dazugeben – aufkochen und dann mit der Fischbrühe aufgießen. Die Filetstücke einlegen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

## Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

**BIO AUSTRIA**  
 Linz: Auf der Gugl 3/3.0G, 4021 Linz, T +43(0)732/654 884, E office@bio-austria.at  
 Wien: Theresianumgasse 11/51, 1040 Wien, T +43(0)1/403 70 50, E sekretariat@bio-austria.at

Niederösterreich/Wien: T +43(0)2742-908 33, E niederösterreich@bio-austria.at  
 Burgenland: T +43(0)2612-436 42, E burgenland@bio-austria.at  
 Oberösterreich: T +43(0)50-69 02-14 20, E oberoesterreich@bio-austria.at  
 Salzburg: T +43(0)662-870 571-313, E salzburg@bio-austria.at  
 Kärnten: T +43(0)463-33263, E kaernten@bio-austria.at  
 Tirol: T +43(0)512-572 993, E tirol@bio-austria.at  
 Vorarlberg: T +43(0)5574-537 53, E vorarlberg@bio-austria.at  
 Steiermark: T +43(0)316-80 50-71 44, E steiermark@ernte.at

### Wir sichern beste Bio-Qualität

Die Bio-Landwirtschaft erzeugt hochwertige Lebensmittel von gesunden Tieren und Pflanzen – und das bei guten Erträgen. Bio-Kontrollsysteme garantieren, dass Bio drin ist wo Bio drauf steht.

### Wir schützen Klima und Umwelt

Die Bio-Landwirtschaft verringert Treibhausgase, baut gesunde Böden auf, schützt das Trinkwasser und fördert die biologische Vielfalt von Tieren und Pflanzen.

### Wir gestalten lebenswerte Lebensräume

Eine reich strukturierte Landwirtschaft, die biologisch wirtschaftet und Tiere artgerecht hält, schafft lebenswerte Lebensräume für Mensch, Tier und Pflanzenwelt.

Höchste Produktqualität ist den BIO AUSTRIA Bäuerinnen und Bauern ein besonderes Anliegen, daher schaffen sie optimale Bedingungen für das Heranwachsen und Gedeihen ihrer Tiere!  
[www.bio-austria.at/richtlinien](http://www.bio-austria.at/richtlinien)

### Lust auf Bio-Produkte?

Bezugsadressen finden Sie unter [www.bio-austria.at/biomaps](http://www.bio-austria.at/biomaps).

Mehr über das Bioland Österreich auf [www.landnet.at](http://www.landnet.at).

[www.bio-austria.at](http://www.bio-austria.at)



gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des Österreichischen Umweltzeichens · Druckerei Janetschek GmbH · UW-Nr. 637



MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND UND EUROPÄISCHER UNION  
 MINISTERIUM FÜR BIODIVERSITÄT UND LEBENSWEITE ÖSTERREICH  
 LE 07-13

## Wichtige Fragen und Antworten zu Bio-Fisch



Foto: Arge Biofisch

### Weshalb sollte man besser Bio-Fisch essen?

Einerseits empfehlen Ernährungsphysiologen am besten ein- bis zweimal pro Woche Fisch zu essen. Er ist reich an Vitamin B12, enthält Vitamin D und Niacin, sowie hochwertige Proteine.<sup>1)</sup> Andererseits sind so gut wie alle Bestände überfischt. Jährlich werden 90 Millionen Tonnen Fisch und andere Meerestiere aus den Ozeanen gefischt, dazu kommen 50 Millionen Tonnen aus Zuchtanlagen. Rund ein Viertel des Fangs wird zu Fischöl und -mehl verarbeitet, das als Tierfutter dient.<sup>2)</sup> Zudem landen durch die industrielle Fischerei jährlich bis zu 30 Millionen Tonnen Beifang als „Abfall“ wieder im Meer.<sup>3)</sup> Ein möglicher Ausweg aus der Misere: man greift zu heimischem, biologisch gezüchtetem Fisch.

### Was unterscheidet Bio-Fisch von konventionellem?

In der biologischen Teichwirtschaft wird großer Wert auf artgemäße Tierhaltung und -Fütterung gelegt. Bio-Fische haben ausreichend Platz: ein Bio-Karpfen mit 20m<sup>2</sup> etwa 8 Mal so viel wie ein konventioneller.<sup>4)</sup> Bio-Fische können so ihrem natürlichen Bewegungsdrang nachkommen und haben weniger Stress. Das wirkt sich nicht nur positiv auf das Wachstum, sondern auch auf den Geschmack aus. In der intensiven Aquakultur übliche chemische Wachstumsförderer, Hormone und der vorbeugende Einsatz von Antibiotika sind im Bio-Bereich verboten. Idealerweise bietet der Teich selbst den Bio-Fischen ausreichend Nahrung, wie Insektenlarven, Schnecken, Würmer, Plankton etc. Ist das natürliche Angebot nicht ausreichend, dürfen biologische, vorzugsweise hofeigene, Futtermittel zugefüttert werden.

### Gilt auch beim Fisch: bio+regional+saisonal=optimal?

Der Klassiker unter den Bio-Fischen ist der Karpfen. Inzwischen sind aber so gut wie alle heimischen Fische auch in Bio-Qualität erhältlich: Zander, Barsch, Hecht, Wels, Forelle, Schleie und Saibling tummeln sich mit ihm in den österreichischen Bio-Fischteichen. Sie alle sorgen für Abwechslung auf dem Speiseplan, und zwar das ganze Jahr über: abgesehen vom August hat nämlich immer eine der zahlreichen regionalen Fischarten Saison. Besonders nachhaltig ist der Genuss von biologischen Friedfischen wie Schleie, Karpfen, Barbe etc. Sie benötigen im Gegensatz zu Raubfischen keinerlei Zufütterung von tierischem Eiweiß und sind in Kombination mit bio, regional und saisonal daher einfach der optimale Fischgenuss.

1) Nährwertangaben Forelle gegart	Pro 100g	%RDA
Vitamin B12	5,5µg	167
Niacin	3,7 mg	17
Vitamin D	19µg	220

Quelle: [www.nutritional-software.at](http://www.nutritional-software.at)

2) Quelle: Bio-Wissen/Bio-Fisch

3) „Die Jagd auf den letzten Fisch“, 10/2005, Greenpeace Hamburg

4) Quelle: Bio-Wissen/Bio-Fisch



Foto: Martin Schemm/pixelio

### Mit Kräutern gefüllte Forelle

(4 Portionen)

4 kleine Forellen	Butter od. Olivenöl
Zitronensaft	3-4 Karotten
Salz und Pfeffer	1 Stange Sellerie
2-3 Bund Kräuter (z. B. Estragon, Thymian, Zitronenmelisse, Dille, Petersilie)	1 Stange Lauch
	Weißwein

Forelle mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Kräuter waschen, ev. grob hacken, Kräuter in den Bauch der Forellen füllen. Alufolie mit reichlich Butter bzw. Öl bestreichen, den Fisch darauf legen. Gemüse in Streifen schneiden. Jeden Fisch mit Gemüse auf ein ausreichend großes Stück Alufolie legen, salzen, pfeffern und etwas Olivenöl drüberträufeln. Folie so einschlagen, dass sie oben offen ist, unten aber nichts auslaufen kann und zu jedem Fisch ein paar Esslöffel Wein angießen. Nun Folie gut verschließen und im Rohr bei 200 °C ca. 25 bis 30 Minuten garen. Mit Salat und Kartoffeln oder Brot servieren.

Weitere Informationen rund um Bio-Fisch unter [www.biofisch.at](http://www.biofisch.at).