



Naturland

öko
fürs wir

FISCH NACHHALTIG
GENIESSEN? NATÜRLICH
MIT NATURLAND!

Öko gilt bei Naturland auch unter Wasser. Und so hat Naturland bereits Mitte der 90er Jahre den heute führenden Standard für **Ökologische Aquakulturen** entwickelt. Immerhin stammt mehr als die Hälfte der weltweit verzehrten Fische und Meeresfrüchte heute aus Aquakultur. Seit 2008 zertifiziert Naturland außerdem **nachhaltige Fischereien.**





WIR SIND ÖKO. WIR SIND ZUKUNFT.

Naturland ist der größte internationale Öko-Verband aus Deutschland. Landwirt:innen, Fischfarmer:innen und Fischer:innen auf der ganzen Welt zeigen, dass ein ökologisches, soziales und faires Wirtschaften im Miteinander ein Erfolgsprojekt ist.

Naturland Produkte aus **ökologischer Aquakultur** erkennen Sie an demselben Label, das Produkte aus ökologischer Landwirtschaft kennzeichnet. Fisch und Meeresfrüchte von nachhaltigen Naturland Fischereien sind mit dem **Naturland Wildfisch Label** ausgezeichnet.



NATURLAND BIO-FISCH

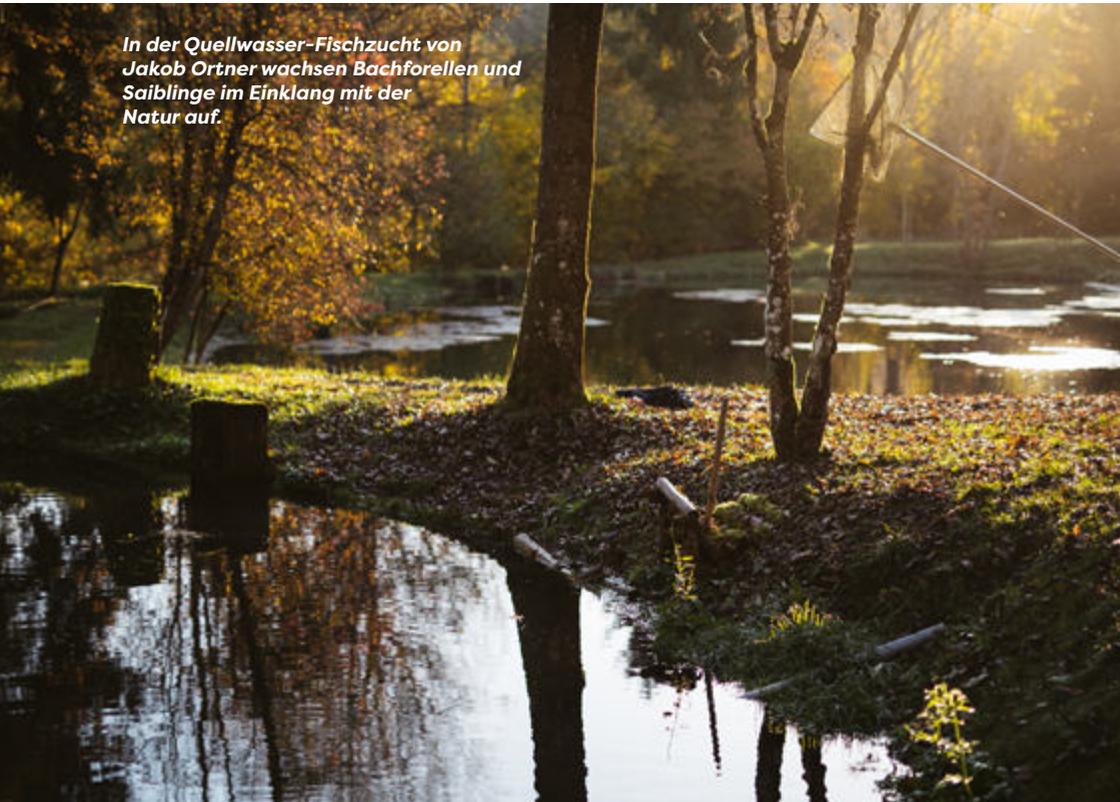
Naturland ökologische Aquakulturen

- **schützen Gewässer** und umliegende Ökosysteme
- sorgen für eine **artgerechte Haltung** und halten die Besatzdichten niedrig
- verzichten auf Gentechnik, chemische Zusätze und Hormone
- verwenden **zertifiziertes Öko-Futter**, dessen optimierter Fischanteil aus Resten der Speisefischverarbeitung stammt und nicht aus Gammelfischerei (Fischerei eigens für die Fischmehlproduktion)

Weltweit zertifiziert Naturland mehr als ein Dutzend verschiedene Arten.

Neben der heimischen Bachforelle und dem atlantischen Lachs zählen auch Muscheln, Warmwassergarnelen sowie Mikro- und Makroalgen dazu.

In der Quellwasser-Fischzucht von Jakob Ortner wachsen Bachforellen und Saiblinge im Einklang mit der Natur auf.





Die Naturland Fischer auf den Azoren fangen den Thunfisch ausschließlich mit Angelruten.

NATURLAND WILDFISCH

Naturland Fischereien

- entnehmen dem Meer nicht mehr Fisch als **nachwachsen** kann
- schonen die aquatischen Ökosysteme
- **engagieren sich für Mensch und Meer** weit über die rechtlichen Vorschriften hinaus
- haben **Vorbildcharakter**
- erfüllen strenge, individuell definierte Auflagen

Im Fokus der Naturland Wildfisch-Zertifizierung stehen vor allem **kleine handwerkliche oder auch besonders vorbildliche Fischereien**. Alle Fischereien werden von Naturland in Kooperation mit externen Experten eng betreut.

NATURLAND FISCH AUS ÖKOLOGISCHER AQUAKULTUR



FORELLE

Angeboten werden in Naturland Qualität die **heimische Bachforelle aus Deutschland** ebenso wie die etwas größere **Regenbogenforelle** auch aus anderen europäischen Regionen. Forellen sind **im Ofen oder auf dem Grill** am einfachsten im Ganzen zuzubereiten. Praktisch und sehr schmackhaft sind die geräucherten Forellenfilets. Und eine gute Alternative zum Räucherlachs.

Saison: ganzjährig, am besten im Frühjahr und Sommer
In der Küche: dünsten, braten, grillen, räuchern



SAIBLING

Der Saibling ist mit Lachs und Forelle verwandt. Und wie die Forelle liebt er **klare Gewässer**. Die Naturland Saiblinge stammen aus **Deutschland oder Nachbarländern**. Ihr festes rötliches Fleisch hat ein **zart-würziges Aroma**, ohne aufdringlich zu sein. Das rohe Saiblingsfilet als Carpaccio geschnitten ist eine besondere Delikatesse.

Saison: ganzjährig
In der Küche: braten, dünsten, räuchern, marinieren, roh



KARPFEN

Der **Naturland Karpfen aus Deutschland** punktet mit einem **festen, aromatischen Fleisch**. Dabei liegt der **Fettgehalt im Fischfleisch unter 10 Prozent**. Und bei einem „gekämmten“ Filet sind die Gräten Vergangenheit. Dem Genuss eines süß-sauren Karpfens in Bierteig oder eines Karpfen-Sushis steht also nichts im Wege.

Saison: September bis April
In der Küche: dünsten, kochen, backen, frittieren, räuchern



DORADE

Die Dorade ist im **Mittelmeer** zuhause. In der Naturland Aquakultur schwimmen die Fische in **Netzgehegen mit geringen Besatzdichten** im Meeresstrom. Das weiße Fleisch der Dorade hat ein **sanftes Aroma**. Gerne wird sie im Ganzen mit mediterranen Kräutern auf dem **Grill oder im Backofen** zubereitet. Übrigens, je leuchtender das goldene Band unter den Augen der Dorade, umso frischer ist der Fisch.

Saison: ganzjährig, am besten Juli bis Oktober

In der Küche: backen, grillen, braten



LACHS

Der beliebte Fisch war einer der ersten Naturland zertifizierten Fische. Die **Naturland Lachse aus Irland** werden mit **geringen Besatzdichten in großzügigen Netzgehegen** gehalten. Die extensive Haltung und das hochwertige Öko-Futter geben dem Lachsfleisch eine **zarte, feste Textur** und einen milden Geschmack. Genießen kann man Lachs auf unendlich verschiedene Arten.

Saison: ganzjährig, am besten im Frühjahr und Sommer

In der Küche: dünsten, braten, grillen, räuchern



WOLFSBARSCH

In den **klaren Gewässern** vor der kroatischen und griechischen Küste leben die Wolfsbarsche in **großzügigen Netzgehegen**. Mehr als **10 Kilogramm Fisch** pro Kubikmeter Wasser lassen die Naturland Richtlinien nicht zu. Optimal für die **Gesundheit der Raubfische**. Der würzig-aromatische Wolfsbarsch schmeckt hervorragend im Ganzen zubereitet **aus dem Ofen**. Zum Beispiel im Salzmantel oder auf einem Gemüsebett.

Fangsaison: ganzjährig, am besten im Winter

In der Küche: backen, grillen, braten



GARNELEN

Warmwasser-Garnelen leben in **tropischen Küstenwäldern in Teichen**. Während eine intensive konventionelle Shrimpszucht diese Mangrovenwälder aber bedroht, **bewahren** Naturland Farmen mit ihrer extensiven Bewirtschaftungsform die natürlichen Lebensräume in Südamerika oder Asien und **forsten die Mangrovenwälder auch wieder auf**.

Saison: ganzjährig

In der Küche: kochen, braten, frittieren, räuchern, marinieren



MIESMUSCHELN

Die **irischen Naturland Miesmuscheln** fühlen sich sehr wohl in der Gezeitenzone des Atlantiks. Aus dem Wasserstrom holen sie ihre Nahrung und filtern gleichzeitig das Meerwasser. Das gelbe Muschelfleisch hat ein **leicht nussiges Aroma mit zarter Meernote**. Die Zubereitung ist ganz einfach: Man kocht die Muscheln im Gemüsesud, bis sich ihre Schalen öffnen. Muscheln, die geschlossen bleiben, sollte man nicht verzehren.

Saison: am besten September bis Februar

In der Küche: kochen



ALGEN

Algen sind in den **kulinarischen Traditionen** der Welt fest verankert. So stammen Wakamé, Kombu und Nori aus den Küchen Japans und Koreas, während Dulse, Queller und Meeressalat in der keltischen Küche zu Hause waren. Jede Alge hat ihr **eigenes, besonderes Meer-Aroma**. Dabei eignen sich die Naturland Algen aus Frankreich oder Spanien für **Salate** ebenso gut wie für warme **Reis- oder Nudelgerichte**.

Saison: ganzjährig

In der Küche: kalt und warm

NATURLAND FISCH AUS NACHHALTIGER FISCHEREI



SEELACHS

Der Seelachs ist ein **enger Verwandter des Kabeljaus**. Seelachse leben im Schwarm in **grundnahen Wasserschichten**. Die Bezeichnung Seelachs wird übrigens auch für den Alaska-Pollock genutzt. Der Naturland Seelachs ist eigentlich ein Köhler und wird **ausschließlich in der heimischen Nordsee** gefangen. Er schmeckt gedünstet ebenso gut wie gebraten.

Fangaison: ganzjährig

In der Küche: braten, dünsten

DAS PERFEKTE LEBENSMITTEL

Fisch ist **lecker, gesund und nahrhaft** und außerdem ein wunderbar **nachhaltiges Lebensmittel**.

So braucht ein Zuchtfisch viel weniger Energiezufuhr als ein an Land lebendes Nutztier.

Ein Wildfisch lebt sogar vollständig CO2 neutral und reproduziert sich sein Leben lang. Aber das allein reicht natürlich nicht. Deshalb engagieren sich Naturland Fischer:innen und Fischer:innen für wirklich nachhaltigen Fisch.

Naturland Fisch – egal ob aus Aquakultur oder Fischerei – wird **lückenlos kontrolliert** und nach den **Naturland Richtlinien für ökologische Lebensmittel** verarbeitet. Und nicht zuletzt bieten Naturland Fischfarmen und Fischereien ihren Mitarbeitern **weltweit hohe Sozialstandards**.



ECHTER BONITO (THUNFISCH)

Die Echten Bonitos leben **in großen Gruppen** sogenannten Schulen – oft assoziiert mit Vögeln, Haien, Walen oder Delfinen. Die Naturland Fischer auf den Azoren nutzen ausschließlich **Angelruten**, die den Meeresvögeln und -säugern nicht gefährlich werden. Im Handel ist dieser **kleine Thunfisch** bisher ausschließlich als **hochwertige Konserve** erhältlich.

Fangaison: Juni bis September

In der Küche: warm und kalt



VICTORIASEE-BARSCH

Mit einer Fläche von 68.800 Quadratkilometern ist der Victoriasee der größte See Afrikas. Der hier heimische Victoriasee-Barsch **sichert die Existenz** der kleinen, lokalen Stellnetzfishereien. Damit das langfristig auch so bleibt, sorgt die Naturland Zertifizierung für eine **verantwortliche Befischung der Bestände** und **verbessert die Lebens- und Arbeitsbedingungen** in den Fischereigemeinden.

Fangaison: ganzjährig

In der Küche: dünsten, backen



Das Filet des Victoriasee-Barsches hat eine angenehm feste Textur.



Die geringen Besatzdichten sorgen für gesunde Naturland Lachse.

NATURLAND FISCH EINKAUFEN

Naturland Fisch erkennt man an den Naturland Labeln für Bio-Fisch und für Wildfisch.

Naturland Fisch finden Sie im Bio-Fachhandel oder im konventionellen Einzelhandel. Einzelne Naturland Fisch-Partner haben auch einen Online-Shop oder bieten einen Direktverkauf.

Naturland Fisch und Meeresfrüchte sind vielfältig. Ob als Frischfisch, geräucherte Ware oder als hochwertige Feinkost. Tiefgekühlt bietet

Naturland Fisch eine bequeme wie gute Alternative. Denn der Fisch wird kurz nach dem Fang schockgefroren. **So bleiben wertvolle Nährstoffe und auch das Aroma erhalten.**

WUSSTEN SIE SCHON ...

... dass wirklich frischer Fisch nicht nach Fisch riecht? Auch das Aussehen verrät viel: Frischer Fisch hat klare Augen, seine Kiemen sind dunkelrot und ein leichter Fingerdruck hinterlässt auf dem festen Fleisch keinerlei Vertiefungen.



öko
fürs wir

In der Naturland Seelachsfischerei sind die Fische nur kurze Zeit im Netz und werden an Bord sofort verarbeitet.

Naturland Zeichen GmbH

Kleinhaderner Weg 6
82166 Gräfelfing
Deutschland

Tel. + 49 (0) 89-898082-700

gastro@naturland-zeichen.de
naturland.de

Photo credits: Centre for Sustainable
Life-modes Slettestrand (S. 3),
fish4ever (S. 6), catch66 (S. 8),
FoodAndPhoto - stock.adobe.com (S. 1),
alle anderen Naturland Zeichen GmbH



Naturland