

Familien- Rezept



Zubereitung

- 1 Die Dashi Brühe in einem Kochtopf aufkochen. Die Wakame Blätter zerbröseln und mit in die Brühe geben. Danach die Süßkartoffeln schälen und in feine Würfel schneiden. In die Brühe geben und dort garen lassen, bis sie etwas weich geworden sind.
- 2 Anschließend den Tofu in mundgerechte Würfel schneiden und ebenfalls in die Suppe geben. Die Pilze säubern, kleinschneiden und in den Topf geben.
- 3 Nun die Karotte schälen und entweder in Würfel oder dünne Streifen schneiden. Die Zucchini klein schneiden. Beides in die Suppe geben.

Miso-Suppe

Bio-Zutaten für 4 Portionen

- 1,5 l Dashi Brühe
- 15 g Wakame Blätter
- 150 g Süßkartoffel
- 150 g fester Tofu
- 100 g Pilze (Shiitake/Champignon)
- 150 g Karotte
- 150 g Zucchini
- 50 g Lauchzwiebel
- 2 EL Sesam

- 4 Den Sesam ohne Öl in einer Pfanne rösten. Jede Portion mit etwas von dem gerösteten Sesam und den fein geschnittenen Frühlingszwiebeln toppen.

Wakame – mildes Allrounder Gemüse

Wakame ist eine Braunalge mit einem runden, leicht süßlichen Meeresgeschmack. Ursprünglich aus Japan, kam sie mit Austernsamen nach Europa und ist hier heimisch geworden. Die Alge wird mit anderen Gemüsen in Suppen, Salaten oder in vegetarischen Gerichten verwendet, um einen herzhaften Geschmack zu verstärken. Ihr europäisches Pendant ist die Alaria.

*"Meer auf dem Teller? Algen können das!
Lecker, gesund und voller Überraschungen!"*
Susanne Kiehl, Projektstelle Ökologisch Essen,
BUND Naturschutz München

3 FRAGEN ZU

Überfischung



WAS BEDEUTET ÜBERFISCHUNG ÜBERHAUPT?

Es werden mehr Fische aus den Gewässern entnommen als natürlicherweise nachkommen können. Als Folge schrumpfen die Bestände vieler Fischarten bis sie schließlich ganz aussterben. 35,5% der weltweiten Fischbestände sind derzeit überfischt, was eine große Bedrohung für die marine Tierwelt und das Gleichgewicht in den Ozeanen darstellt.

WAS SIND DIE FOLGEN VON ÜBERFISCHUNG?

Überfischung und Beifang sind die Hauptursachen für den Verlust der Artenvielfalt im Meer! Fische wie Thunfische, Haie und Dorsche sind zu 90% bereits verschwunden. Indem die Fischerei einige Arten in zu großen Mengen entnimmt, verändert sie das natürliche Gleichgewicht. Die Verwendung von Grundschleppnetzen in der industriellen Fischerei ist mehrfach problematisch: Sie setzen das CO₂ aus dem Meeresboden frei und versauern die Ozeane, zerstören wichtige Lebensräume und töten unzählige Bodenbewohner. Millionen anderer Fische und Meerestiere geraten jedes Jahr als ungewollter Beifang in die Netze und sterben qualvoll. Außerdem sind 46% des großen Müllstrudels im Pazifik Netze und anderer Abfall aus der Fischerei.

 Projektstelle **Ökologisch Essen**
BUND Naturschutz
in Bayern e.V.
Kreisgruppe München

Mit freundlicher
Unterstützung der



Landeshauptstadt
München
Referat für Klima-
und Umweltschutz

SIND AQUAKULTUREN DIE LÖSUNG?

Mittlerweile stammen mehr als 50 % unserer Speisefische aus Aquakulturen, einer kontrollierten Aufzucht und Haltung von Fischen und Meerestieren als Alternative für schädliche Fangmethoden. Doch auch Aquakulturen sind in vielen Fällen äußerst problematisch. In konventionellen Farmen werden die Tiere oftmals in sehr hohen Besatzdichten gehalten. Das erhöht den Krankheitsdruck und führt zum Einsatz von Medikamenten wie Antibiotika. Im Futter wird in der Regel Fischmehl aus industrieller Fischerei verwendet, was wiederum zur Überfischung dieser Fischarten beiträgt.

WIR VOM BUND NATURSCHUTZ MÜNCHEN MEINEN:

“Seefisch” ist aufgrund der Überfischung der Meere NICHT zu empfehlen. Zudem ist er häufig mit Mikroplastik und Schwermetallen belastet! Nachhaltiger Fischkauf bedeutet Bio-Qualität. Ökologische Aquakulturen bedeuten mehr Platz, weniger Medikamenten-Einsatz, saubere Gewässer und artspezifische Fütterung. Gut für Tier, Mensch und Umwelt. “Wildfang” bezeichnet Fisch aus natürlichen Gewässern (See, Fluss, Meer) und kann NICHT bio-zertifiziert werden! Denn Bio bezieht sich immer auf kontrollierte Haltungsbedingungen. Bei Fischereien an bayerischen Seen bekommst du aber meist nachhaltigen Fisch.

Bio, Regional & Saisonal – eine starke Kombi für
Artenvielfalt, Gesundheit und Klima!

HIER GEHT'S ZUR
NEWSLETTER-ANMELDUNG

