

Lachs



OPTIK UND ERKENNUNGSMERKMALE

Der Atlantische Lachs hat einen schlanken Körper, der mit kleinen Schuppen besetzt ist. Die Haut ist silbrig und mit schwarzen Tupfen bedeckt. Wie alle lachsartigen Fische hat er zwischen der Rücken- und der Schwanzflosse eine dicke, strahlenlose Hautfalte, die sogenannte Fettflosse.

Das Fleisch des Lachses hat eine charakteristische rötliche Färbung, die er durch seine Nahrung erhält.

DIE AQUAKULTUR & NAHRUNG

Lachs wird nahezu an der gesamten Küste von Ost-Finnmark bis Westnorwegen gezüchtet. Die umsichtig geplanten Zuchtanlagen befinden sich in Fjorden und anderen Gebieten mit gutem Wasseraustausch, sodass für optimale Lebensbedingungen gesorgt ist.

Die Lachszucht in Norwegen ist keine Massentierhaltung, denn der norwegische Lachs hat viel Freiraum. Die Netzgehege, in denen die Lachse aufwachsen, haben einen Umfang von bis zu 200 m und sind bis zu 50 m tief.

Pro Netzgehege gilt: Auf 2,5 Prozent Fisch kommen rund 97,5 Prozent Wasser.

Lachse leben anfänglich in Süßwasser und werden später in Meerwassergehege umgesiedelt. 14-22 Monate bleiben sie im Meer und in den Fjorden, bis sie ihr Schlachtgewicht von 4-6 kg erreicht haben.

Das Lachsfutter besteht aus Fischöl und Fischmehl, Pflanzenöl und pflanzlichen Stoffen sowie Proteinen und Kohlenhydraten. Das Fischöl und das Fischmehl werden aus Fisch-Sidecuts, die beispielsweise bei der Produktion übrig bleiben sowie aus Wildfisch, der nicht für den menschlichen Verzehr geeignet ist, hergestellt. Fischfutter besteht heute zu 70 Prozent aus pflanzlichen Stoffen und nur zu 30 Prozent aus marinen Ressourcen.

NÄHRWERTE

Sowohl Omega-3- als auch Omega-6-Fettsäuren sind essentiell für den menschlichen Körper. Nach heutigem Kenntnisstand wird ein Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren von 5:1 und weniger empfohlen. Durch industrialisierte Kost, mehr Fertigprodukte und einem erhöhten Fleischkonsum nimmt der Mensch heute zu viele Omega-6-Fettsäuren zu sich. Dabei steigert er aber in den meisten Ländern nicht seinen Fischkonsum. „Lachs aus Aquakultur ist nach wie vor mit einem günstigen Verhältnis beider Fettsäuren ausgestattet“, so das Ergebnis einer Studie des Norwegian College of Fisheries Science an der Universität Tromsø. Heute hat der norwegische Lachs aus Aquakultur ein Omega-3- zu Omega-6-Verhältnis von 1:1.

GESCHMACK & ZUBEREITUNG

Der Lachs zählt in Deutschland zu den beliebtesten Speisefischen. Er hat einen milden, vollen und reichen Geschmack, mit einem feinen Nachgeschmack. Sein Fleisch ist fest und orange-rot mit weißer Marmorierung.

Der Lachs ist sehr vielseitig verwendbar und zum festen Bestandteil vieler verschiedener Essenskulturen weltweit geworden. Er eignet sich für nahezu jede Zubereitungsmethode in sowohl kalten als auch warmen Gerichten und passt zu nahezu allen Gewürzen.