Verbraucherzentrale Hamburg

Guten Fisch kaufen – so geht's!

Wer Fisch aus ökologisch nachhaltiger Fischerei kauft, tut gleich dreimal Gutes: Das wichtige Ökosystem Meer bleibt intakt. Die Fischbestände schrumpfen nicht weiter zusammen. Der Fisch bleibt den Menschen als wichtige Nahrungsquelle erhalten. So finden Sie den richtigen Fisch!



© iStock.com/AJ_Watt

Stand: 04.12.2025

Schritt 1: Fischart wählen

Seelachs, Hering oder Scholle? Mit richtig gutem Gewissen können wir nur noch wenige Fischarten essen. Welche Wildfische noch empfehlenswert, steht auf unserer »Guter Fisch-Liste für den Kauf von Meeresfisch«. Wenn Sie im Handel nach diesen Fischen fragen, verändern die Anbieter ihr Sortiment vielleicht. Denn fragende Kundinnen und Kunden signalisieren, dass sie mit dem Angebot nicht zufrieden sind.

UNSERE GUTER FISCH-LISTE

Unsere Guter Fisch-Liste soll Ihnen beim Einkauf von nachhaltig gefangenem Fisch helfen. Er listet auf, welche Fischarten aus welchen Fanggebieten zurzeit »empfehlenswert« oder »bedingt zu empfehlen« sind. Für 2026 sind insgesamt 14 Fischarten empfehlenswert sowie eine Fischart bedingt empfehlenswert. Wichtig ist dabei aber auch die genannten Fanggebiete und Fanggeräte zu beachten.

- Den richtigen Fisch kaufen - mit der Guter Fisch-Liste

Am Ende des Artikels finden Sie auch ein PDF-Dokument zum Herunterladen, das Sie ausdrucken können.

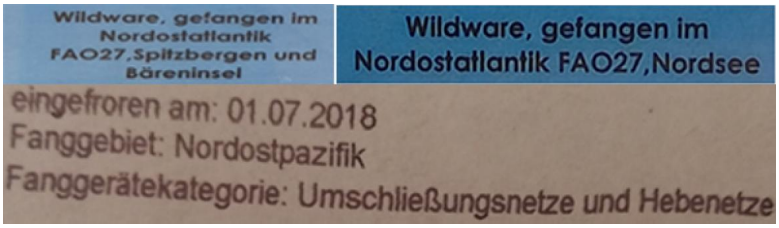
Frischer Fisch muss in Deutschland gekennzeichnet werden. Das gilt für Fische und Fischprodukte, die mehr oder weniger naturbelassen verkauft werden, also Frischfische, Räucherfische, Krebs- und Weichtiere sowie bearbeitete Tiefkühl-Fischerzeugnisse. Hierfür gibt es verpflichtende Kennzeichnungselemente: Neben der **Fischart** (ergänzt durch den **wissenschaftlichen Namen** zum Schutz vor Betrug) müssen das **Fanggebiet** und die **Fangmethode** genannt werden.

Von der Kennzeichnungspflicht ausgenommen sind dagegen verarbeitete und zubereitete Produkte, also zum Beispiel Fischsuppe, Fischbuletten oder Heringssalat. Auch in der Gastronomie sucht man in der Regel vergebens nach Informationen zur Herkunft der Fische, die auf dem Teller landen.

Schritt 2: Herkunft checken

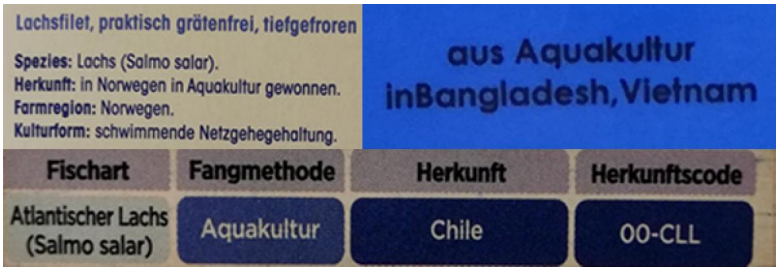
Ob Sie einen Fisch guten Gewissens kaufen können oder eher nicht, hängt vor allem davon ab, wo er herkommt. Nach den geltendem Vorgaben lassen sich die Herkunft eines Fisches mittlerweile leicht klären. Je nach Herkunftsgebiet kann eine Fischsorte »empfehlenswert« oder »nicht empfehlenswert« sein.

Meeresfisch: Die Food and Agriculture Organisation (deutsch: Welternährungsorganisation) hat die Weltmeere in 19 Fangzonen aufgeteilt, die sogenannten FAO-Fanggebiete. Diese werden wiederum in Teilfanggebiete aufgeteilt. Diese Unterteilung ist sinnvoll, da nicht immer der Bestand eines ganzen Hauptfanggebiets bedroht ist, sondern manchmal lediglich Populationen in einem kleineren Teilgebiet.
Hinter der Abkürzung FAO ist bei der Deklaration von Fisch jeweils die Zahl für eines der Fanggebiete zu nennen. Deklariert wird dann zum Beispiel *„gefangen in Fanggebiet FAO 67 (Nordostpazifik)“.* Manchmal werden auch kleinere Gebiete wie *FAO 27.8 (Nordostatlantik, Golf von Biskaya)* angegeben.



© Verbraucherzentrale Hamburg

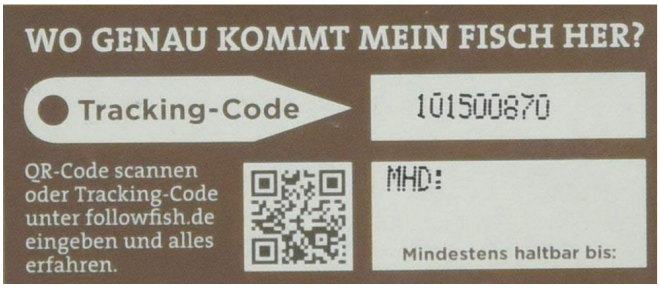
Zuchtfische: Stammen Fische aus Aquakulturen, steht *„aus Aquakultur“* oder *„gezüchtet in…“* auf der Verpackung oder an der Theke. Anzugeben ist in diesem Fall das Land, in dem die Fische die längste Zeit ihrer Aufzucht verbracht oder das meiste Gewicht zugelegt haben. Sind die Fische in Binnengewässern wie Teichen oder Seen großgeworden, so muss der Hinweis *„aus Binnenfischerei“* zu lesen sein.



© Verbraucherzentrale Hamburg

Der MSC und andere Unternehmen wie Followfish bieten darüber hinaus noch eigene Rückverfolgungssysteme an. Auch hierfür finden sich aufgedruckte Codes auf den Verpackungen, die über die Internetseite des jeweiligen Anbieters getrackt werden können. Leider funktionieren diese freiwilligen Angebote nicht immer. Teilweise sind sie nichtssagend oder enthalten keine ergänzenden Informationen zu der sowieso

vorgeschriebenen Pflichtkennzeichnung. Das war auch ein Ergebnis unseres Marktchecks zu Fisch und Meeresfrüchten aus Aquakultur im April 2021.



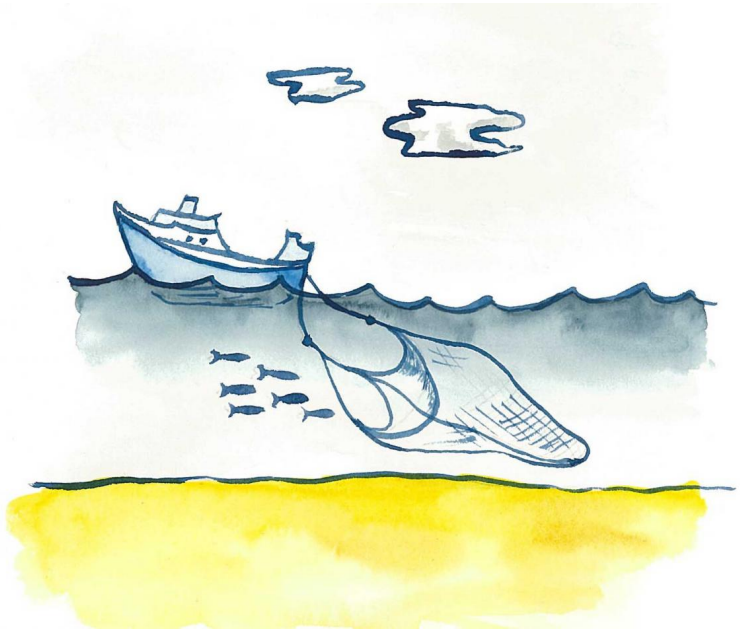
Ausschnitt einer Fisch-Verpackung von Followfish mit Tracking Code

---

Schritt 3: Fangmethode prüfen

Schleppnetze, Grundschleppnetze, Stellnetze, Langleinen, Schleppangeln, Reusen… Fische werden auf vielerlei Art und Weise gefangen. Einige Fangmethoden sind problematischer als andere. Dazu gehört insbesondere der Einsatz von Grundschleppnetzen, weil diese den Meeresboden stark beschädigen und negative Effekte auf die Ökosysteme dort haben oder sie im schlimmsten Fall ganz zerstören.

Treibnetze wiederum führen zu sehr viel „Beifang“; es werden auch andere Meeresbewohner wie Delfine, Schildkröten oder zu kleine Jungfische mitgefangen. Mehr über Fanggeräte-Bezeichnungen und ihre Codes hat die Europäische Union in ihrem Amtsblatt veröffentlicht.



Pelagisches Schleppnetz

© Sarah Fricke



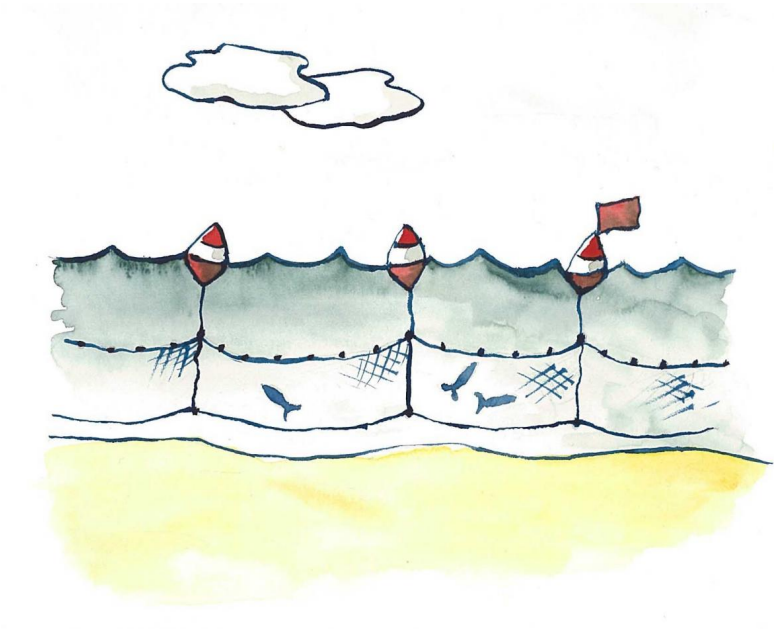
Grundschleppnetz

© Sarah Fricke



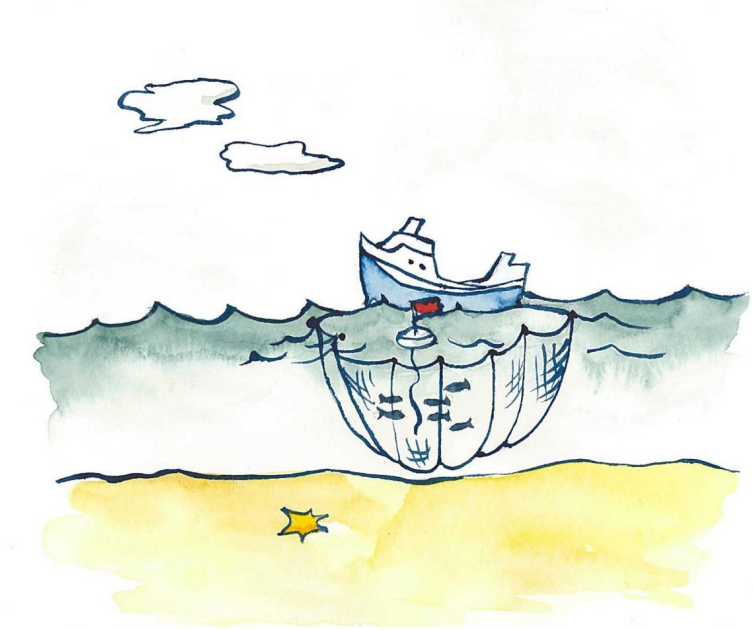
Stellnetz

© Sarah Fricke



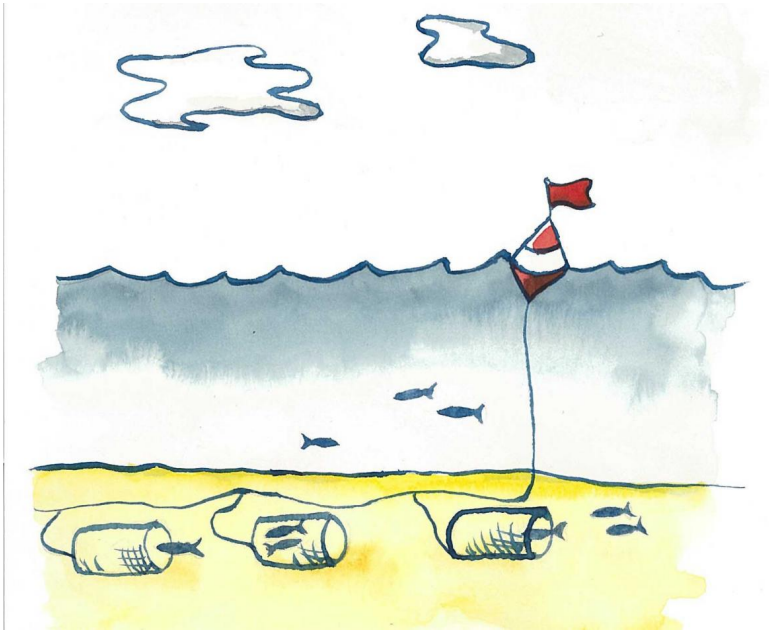
Treibnetz

© Sarah Fricke



Ringwade

© Sarah Fricke



Fallen und Reusen

© Sarah Fricke

Schritt 4: Siegel suchen

Label und Gütesiegel können beim Einkauf helfen, doch weil es für Fisch so viele gibt, sind sie eher ein Problem. Die Organisationen, die die Siegel teilweise vergeben (WWF, Greenpeace, Bioland, Naturland oder der Marine Stewardship Council und der Aquaculture Stewardship Councel) sind Gegner der Ausbeutung unserer Meere und engagieren sich für die Rettung der Fischbestände. Leider sind die Bewertungskriterien der verschiedenen Siegel nicht einheitlich. Vertrauen Sie nicht ausschließlich den Siegeln. Es kommt immer auf den Einzelfall an.

Ein staatlich kontrolliertes Siegel mit transparenten Anforderungen und unabhängigen Kontrollen wäre unseres Erachtens eine sehr nützliche Einkaufshilfe für Verbraucherinnen und Verbraucher und dringend geboten.

HINWEIS

Wir haben unsere Guter Fisch-Liste in Zusammenarbeit mit den Organisationen Deutsche Umwelthilfe (DUH) | Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung (GEOMAR) | Naturschutzbund Deutschland (NABU) und dem World Wildlife Fund (WWF) erstellt.

Da uns die Aktualität so wichtig ist, sind unsere Bewertungen **bis höchstens Dezember 2026 gültig**.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/themen/lebensmittel-ernaehrung/fisch-fleisch/guten-fisch-kaufen-so-gehts