

WWF-SUSHI- RATGEBER ...

All you can eat

Sushi hat Fans überall auf der Welt. Verständlich. Die kleinen Happen sind lecker und gesund. Aber dieser Appetit hat Folgen – für die Meere. Beliebte Sushi-Fische wie Thunfisch oder Aal sind überfischt. Der Fang mit Grundschleppnetzen zerstört Lebensräume und zieht hohen Beifang nach sich. Nicht weniger problematisch ist die Zucht von Raubfischen wie Lachs oder Gelbschwanzmakrele. Viel Wildfisch ist als Futter dafür nötig. Also: **Genießen wir Fisch als seltene Delikatesse!**

Der kleine Happen ist schnell gegessen. So bleibt Zeit, darüber nachzudenken, welchen Fisch wir essen, woher er stammt und wie er gefangen wird. Jetzt ist Gelegenheit, die Speisekarte zu prüfen und die Restaurants zu befragen, was sie uns auftischen. Solche, die Auskunft geben, meinen es gut mit ihren Produkten wie mit ihren Gästen. Schließlich tragen wir alle Verantwortung.

Unsere nachfolgende Übersicht bietet erste Anhaltspunkte zur Nachhaltigkeit der beliebtesten Sushi-Zutaten. Allen, die es noch genauer wissen wollen, raten wir zum WWF-Fischratgeber (App oder unter wwf.de/fisch). Auch Bio-, ASC- und MSC-Siegel können zusätzliche Orientierung bieten.

Eine gute Alternative ist vegetarisches Sushi. Das hat meist einen kleineren Ökologischen Fußabdruck. Neben Klassikern wie Avocado oder Gurke lassen sich darin auch regionale Zutaten wie Kürbis oder Rote Bete kreativ einsetzen.

Legende

- **Erste Wahl: umweltschonende Fischerei oder Zucht**
- **Zweite Wahl: Fischerei oder Zucht hat einige negative Auswirkungen auf Küsten- und Meeresökosysteme**
- **Lieber nicht: Fischerei oder Zucht hat gravierende negative Auswirkungen auf Küsten- und Meeresökosysteme**



AAL

... Unagi ...



● Weltweit: Wildfang und Zucht

Japanischer und Europäischer Aal sind stark gefährdet. Ihr Fang verschärft den Rückgang der Bestände. Auch gezüchtete Aale sind keine nachhaltige Alternative, da sie aus Wildfängen von Jungtieren stammen. Der WWF rät von Aal daher ab.



KALMAR & SEPIA

... Ika ...



- Ost- und Nordostatlantik (FAO 27, 47),
Loligo sp.: Handleinen
Südostpazifik (FAO 87), *Dosidicus gigas*:
Handleinen und Angelleinen
Südwestatlantik (FAO 41), *Illex argentinus*:
Handleinen und Angelleinen
- Weltweit: Grundschieppnetze

Für Sushi werden in Europa verschiedene Tintenfischarten genutzt, darunter aus europäischen Gewässern der Gewöhnliche Kalmar (*Loligo vulgaris*) und der Gewöhnliche Tintenfisch (*Sepia officinalis*) sowie importierte Arten wie der Humboldt-Kalmar (*Dosidicus gigas*) und der Argentinische Kurzflossen-Kalmar (*Illex argentinus*).

Nachhaltiger Fang erfolgt mit Leinen oder Fallen, während Grundschleppnetze Meeresböden zerstören und viel Beifang verursachen. Achten Sie also auf Herkunft und Fangmethode.



KRAKE/OKTOPUS

• • • Tako • • •



- **Weltweit: Reusen und Fallen, Handleinen und Angelleinen**
- Weltweit: Grundschieppnetze

🌐 **Mehr Informationen dazu im WWF-Fischatgeber**

In europäischen Sushirestaurants wird meist der Gewöhnliche Krake (*Octopus vulgaris*) angeboten, der in den Küstengewässern des Atlantiks und des Mittelmeers verbreitet ist. Nachhaltig wird er mit Reusen oder Fallen gefangen. Sie schonen den Meeresboden und minimieren Beifang. Hingegen richten Grundschieppnetze erhebliche Schäden an. Da die Bestände in einigen Regionen unter Druck stehen, ist es wichtig, auf die Fangmethode zu achten.

THUNFISCH

• • • Maguro • • •

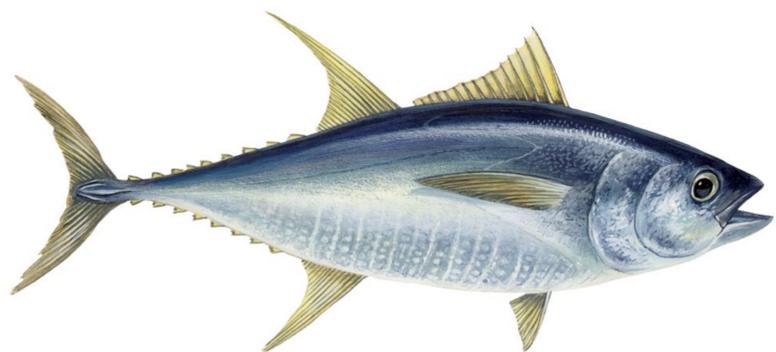


Allgemein: Für die Zubereitung von Sushi werden hauptsächlich Gelbflossenthun (*Thunnus albacares*), Echter Bonito/Skipjack (*Katsuwonus pelamis*) und Blauflossenthun (*Thunnus thynnus*) verwendet. Viele der Bestände sind allerdings überfischt, und problematische Fangmethoden mit Langleinen und FAD-Ringwaden ziehen massiven Beifang nach sich. FADs (Fish Aggregating Devices/Lockbojen) locken Thunfischschwärme an und ziehen zugleich viele andere Meerestiere wie Haie und Schildkröten in die Netze. Nachhaltig wird Thunfisch mit Handleinen oder Angelruten gefischt (auch „Pole and Line“ genannt) und ist idealerweise Fairtrade- und MSC-zertifiziert.

GELBFLOSSENTHUN

Thunnus albacares

- **Westlicher und mittlerer Pazifik (FAO 61, 71, 77, 81): Handleinen**
 - Westlicher und mittlerer Pazifik (FAO 61, 71, 77, 81): Ringwaden ohne Lockbojen (FAD)
Atlantik (FAO 21–47): Handleinen und Angelleinen
 - Weltweit: Ringwaden mit Lockbojen (FAD), Langleinen
- 🌐 **Mehr Informationen dazu im WWF-Fischatgeber**



Er ist die häufigste im Sushi verarbeitete Thunfischart und weltweit stark befischt. Fast alle seiner Bestände sind voll befischt oder überfischt. Seine Beliebtheit im Sushi verstärkt den Druck auf die Bestände zusätzlich. Gelbflossenthun kann bis zu 2,4 Meter lang und rund 200 Kilogramm schwer werden. Damit gehört er zu den größeren Thunfischarten. Nachhaltiger ist Thunfisch aus Handleinen- oder Angelrutenfischerei. Vermieden werden sollte hingegen die Fischerei mit Ringwaden mit FADs und Langleinen.

SKIPJACK/ECHTER BONITO

Katsuwonus pelamis

- **Pazifik (FAO 61-87) und Atlantik (FAO 21-47): Handleinen und Angelleinen**
- Pazifik (FAO 61–87) und Atlantik (FAO 21–47): Ringwaden
Indischer Ozean (FAO 51, 57): Handleinen und Angelleinen
- Pazifik (FAO 61–87): Langleinen
Indischer Ozean (FAO 51, 57): Kiemennetze, Ringwaden

 **Mehr Informationen dazu
im WWF-Fischatgeber**



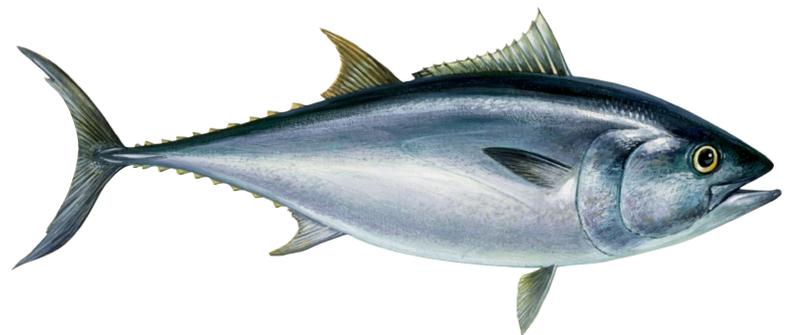
Oft wird Skipjack als Alternative zum Gelbflossenthun genommen, vor allem beim Sushi aus dem Supermarkt. Er wächst schneller. Seine Bestände sind stabiler. Der Fang mit FAD-Ringwaden und Langleinen ist aber oft mit viel Beifang verbunden. Hand- und Angelleinen sind dagegen die bessere Wahl.

BLAUFLOSSENTHUN

Thunnus thynnus

- **Mittelmeer (FAO 37): Fallen (Tonnara), Handleinen und Angelleinen**
- Weltweit: Mast (Aquakultur), Langleinen

🌐 **Mehr Informationen dazu
im WWF-Fischatgeber**



Blauflossenthun ist die begehrteste und am stärksten gefährdete Thunfischart. Global gesehen geht es den meisten Beständen schlecht, mit Ausnahme jener im Mittelmeer und Nordostatlantik, wo sich die Populationen durch strenge Fangquoten und Maßnahmen gegen illegale Fischerei erholt haben. Die Mast – bei der wild gefangene Jungfische in Netzgehegen aufgezogen werden – belastet die marinen Ökosysteme zusätzlich. Der WWF empfiehlt, auf Blauflossenthun zu verzichten oder nur nachweislich nachhaltig gefangene Exemplare zu verzehren.

LACHS

• • • Sake • • •



- **Alaska (FAO 67), Pazifischer Lachs: Wildfang**
Europa, Atlantischer Lachs: geschlossene Kreislaufanlage (Aquakultur)
- Europa, Atlantischer Lachs: Aquakultur
(bevorzugen Sie Bio- und ASC-Zertifizierungen)
- Chile, Atlantischer Lachs: konventionelle Aquakultur

Beim Sushi ist Atlantischer Lachs (*Salmo salar*) aus Aquakultur am häufigsten. Wildbestände stehen unter Druck. Und problematisch an der Zucht in konventioneller Aquakultur sind gleich mehrere Aspekte: die Verfütterung von Wildfisch, Parasitenbefall und die Infizierung von Wildlachsbeständen durch entkommene Zuchtfische. Daher sind Zuchtlachse aus bio- oder aus ASC-zertifizierten Farmen nur bedingt bessere Alternativen. Eine tatsächlich bessere Wahl sind Lachse aus landbasierten Kreislaufanlagen oder Pazifischer Wildlachs aus nachhaltiger Fischerei in Alaska.

 **Mehr Informationen zum Lachs im WWF-Fischatgeber**



GARNELE

• • • Ebi • • •



- **Weltweit, Tropische Garnelen: bio-zertifiziert (Aquakultur)**
Europa, Tropische Garnelen: Kreislaufanlagen (Aquakultur)
- Nordostatlantik (FAO 27), Kaltwassergarnele: Island, Grönland, Nordost-Arktis
Weltweit, Tropische Garnelen: ASC-zertifiziert (Aquakultur)
- Weltweit: Wildfang oder Zucht, abgesehen von den oben genannten Ausnahmen

Einst galten Garnelen als Luxus. Heute sind sie ein Massenprodukt. Den Preis muss die Umwelt tragen. Garnelen für Sushi stammen meist aus tropischer Aquakultur. Dabei handelt es sich insbesondere um Vannamei-Garnelen (*Litopenaeus vannamei*) und Schwarze Tigergarnelen (*Penaeus monodon*).

Die Eismeergarnele (*Pandalus borealis*), bekannt als „Ama Ebi“, stammt aus Wildfang. Der Garnelen-Boom hat eine noch zu wenig bekannte Schattenseite. Denn die Fischerei setzt Grundschieppnetze ein, die die Meeresböden zerstören und bis zu 90 Prozent Beifang verursachen, darunter Jungfische und Rochen. Hinzu kommt: Für Aquakulturen werden wertvolle Mangroven abgeholzt. Und die Böden dieser Küstengebiete werden durch Abwässer und Salzablagerungen unbrauchbar. Die beste Wahl sind bio-zertifizierte Zuchtgarnelen.

 **Mehr Informationen zu Garnelen im WWF-Fischratgeber**

FISCHPASTE

... Surimi ...



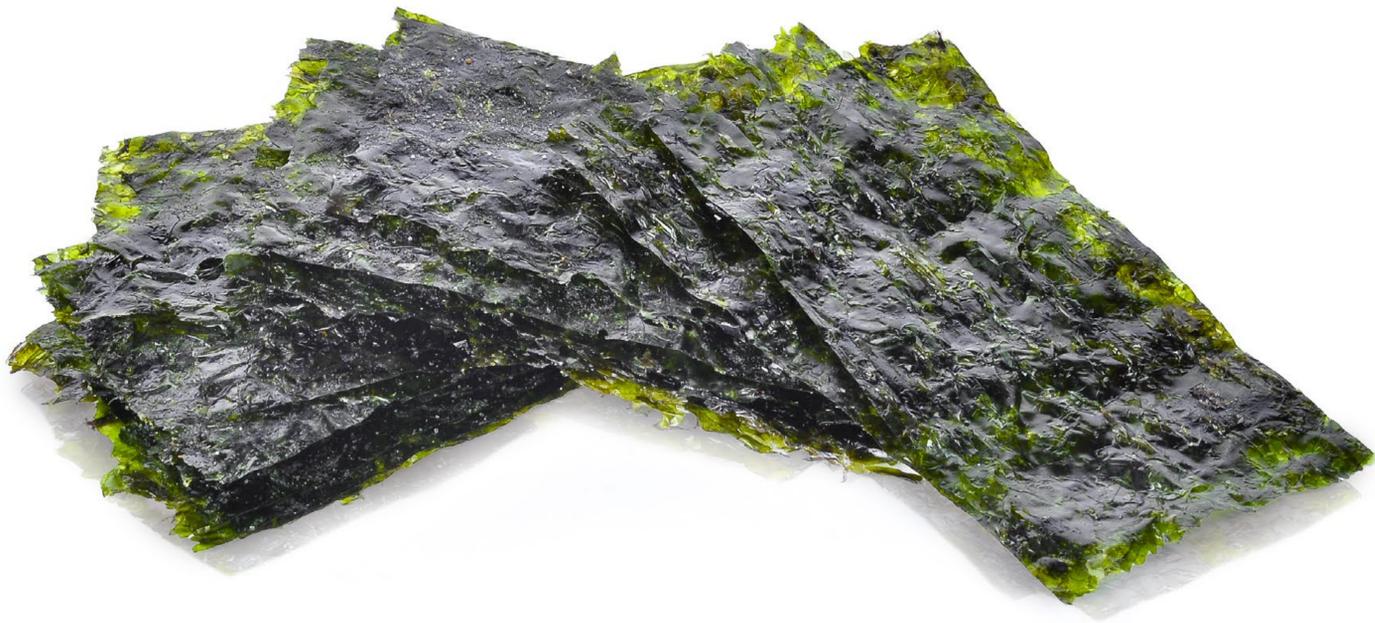
- **Weltweit: MSC-Surimi**
- Weltweit: Surimi ohne Angaben zur Fischart und Herkunft

Surimi sieht aus wie Krabbenfleisch, besteht aber aus gewaschener, entgräteter und geformter Fischpaste, die in Japan eine jahrhundertealte Tradition hat. Heute wird meist Alaska-Seelachs (*Gadus chalcogrammus*) oder Pazifischer Seehecht (*Merluccius productus*) verwendet. Surimi kann aber auch andere Fischarten enthalten. Ob Nachhaltigkeit besteht, hängt von der Fischart, dem Fanggebiet und der Fangmethode ab. Doch diese sind in den meisten Fällen unbekannt.

 **Mehr Informationen dazu im WWF-Fischatgeber**

ALGEN

• • • Nori • • •



● Weltweit

Nori besteht aus gerösteten Blättern aus Rotalgen, die im Sushi, Maki und Onigiri verarbeitet werden. Angebaut wird das Meeresgemüse in flachen, geschützten Küstenregionen Chinas, Japans und Südkoreas. Bei der Produktion wird in der Regel auf den Einsatz von Chemikalien und Düngemitteln verzichtet, sodass die Umweltbelastung gering bleibt.

GELBSCHWANZ- UND BERNSTEINMAKRELE

• • • Hamachi/Hiramasa/Kanpachi • • •



● **Azoren, Südafrika (FAO 27, 47, 51):
Handleinen und Angelleinen**

● **Weltweit: Zucht**

Hamachi (*Seriola quinqueradiata*) und Hiramasa (*Seriola lalandi*) gehören zur Familie der Gelbschwanzmakrelen und stammen meistens aus Aquakultur. Für ein Kilogramm gezüchtete Gelbschwanzmakrele werden ca. sechs Kilogramm Wildfisch verfüttert, was die Meere überproportional belastet. Zwar gibt es auch nachhaltigen Wildfang von Kleinfischereien, die mit Handangeln arbeiten, etwa in Südafrika oder auf den Azoren, wo Kanpachi und Hiramasa vereinzelt so gefischt werden.. Doch dies sind seltene Ausnahmen.

JAKOBSMUSCHEL

• • • Hotategai • • •



- **Nordostatlantik (FAO 27):
mit der Hand gesammelt
Weltweit: Aquakultur**
- Weltweit (Wildfang): Dredgen und Grundschleppnetze

Verwendung für Sushi finden Jakobsmuscheln (*Pecten sp.*, *Mizuhopecten sp.*) sowohl aus Wildfang als auch aus Aquakultur. Als nachhaltiger erweist sich hier die Aquakultur oder das händische Aufsammeln von durch Taucher:innen. Wildfang ist problembehaftet, wenn beispielsweise Dredgen und Grundschleppnetze zum Einsatz kommen, die den Meeresboden zerstören. Eine MSC-Zertifizierung sichert Mindeststandards.

BRASSE

• • • Tai • • •



● Weltweit: Zucht und Wildfang

Für Tai-Sushi werden in Deutschland meist die Rote Meerbrasse (*Pagrus major*) und die Goldbrasse (*Sparus aurata*) verarbeitet. Beide Arten stammen überwiegend aus Aquakultur im Mittelmeer. Meerbrassen werden in offenen Netzgehegen gezüchtet. Dadurch gelangen Futterreste, Krankheitserreger und Medikamente in die Umwelt. Zudem müssen für diese Fische selbst Meerestiere verfüttert werden. So sind für ein Kilogramm Zuchtbrasse mehr als drei Kilogramm Wildfisch nötig, der meist aus nicht nachhaltigen Quellen stammt. Seltener sind Wildfänge, da die Bestände in vielen Regionen unter Druck stehen.

Impressum

Herausgeber: WWF Deutschland

Stand: März 2025

Autoren: Thomas Köberich/WWF Deutschland, Franck Hollander/WWF Deutschland

Ansprechpartner: franck.hollander@wwf.de

Gestaltung: Judith Uhlemann/Uhlemann Design, Claudia Pfeiffer/WWF Deutschland

Bildnachweise: © WWF, Nadine Kalcher, Judith Uhlemann, Getty Images



WWF-Fischratgeber unter **wwf.de/fisch**

Als kostenlose App für

>> **Android Smartphone/Tablet**

>> **iOS/iPhone/iPad**

Unterstützen Sie die Arbeit des WWF

IBAN: DE06 5502 0500 0222 2222 22



Unser Ziel

Wir wollen die weltweite Zerstörung der Natur und Umwelt stoppen und eine Zukunft gestalten, in der Mensch und Natur in Einklang miteinander leben.