

## WELCHER FISCH DARF NOCH AUF DEN TISCH?

### IN ORDNUNG

- **Hering** (allerdings nicht aus der Ostsee)
- **Seelachs/Koehler/Pollack**  
(allerdings nicht aus der Arktis und kein „Alaska-Seelachs“)
- **Makrele**
- **Tintenfisch/Kalmare (keine Krake)**
- **Pangasius**  
(jedoch nur tiefgekühlt, da frischer Pangasius per Luftfracht nach Europa kommt)
- **Pazifischer Wildlachs** mit MSC-Siegel (Marine Stewardship Council)
- **Karpfen**
- bedingt **Zuchtforelle/Regenbogenforelle/Lachsforelle**  
(aus nachhaltiger Öko-Aquakultur ok)

### HÄNDE WEG

- **Sämtlicher Zuchtlachs** (egal ob aus Norwegen, Schottland oder Kanada)
- **Atlantischer Wildlachs**
- alle Arten **Thunfisch/Bonito/Schwertfisch**
- **Kabeljau/Dorsch**
- **Seehecht**
- **Rotbarsch**
- **Viktoriabarsch**
- **Dorade**
- **Shrimps/Scampi/Kaisergranat**
- **Nordseegarnele**
- **Scholle**
- **Seezunge**
- **Schellfisch**
- **Sardine**
- **Dornhai/insgesamt alle Haiarten**
- **Heilbutt**
- **Leng/insgesamt alle Tiefseefische**
- **Aal**
- **Zuchtforelle/Regenbogenforelle/Lachsforelle** (aus Netzfarmen)