



Einkaufsratgeber zum Herausnehmen.

# Für den nachhaltigen Fischgenuss.

Mit vier Rezepten.

**coop**

Für mich und dich.

# FÜR DIE ZUKUNFT DER FISCHES.



## Beliebt und bedroht wie noch nie.

Immer mehr Fische und Meeresfrüchte werden weltweit gegessen. Aus gutem Grund: Sie enthalten wenig Fett, dafür viel hochwertiges Eiweiss sowie wichtige Mineralstoffe und Vitamine.

Doch die weltweit steigende Nachfrage führt zu Überfischung und Gefährdung der natürlichen Fischbestände. Selbst konventionell betriebene Fischzuchten sind oft keine nachhaltige Alternative. Durch die teilweise hohe Haltungsdichte, die massive Nährstoffanreicherung und die präventiv eingesetzten Medikamente wird das Wohl der Tiere und das der Umwelt übermässig belastet.

Auf den folgenden Seiten wird das Engagement von Coop erläutert.

## GEFÄHRDETE TIERWELT

85% der weltweiten Bestände sind bereits überfischt oder davon bedroht. Nachdenklich stimmt auch, dass viele Meereslebewesen als nicht verwertbarer Beifang in den Netzen enden und wieder über Bord geworfen werden.

# FÜR EINHEIMISCHEN FISCH.



## Gutes aus hiesigen Gewässern.

In der Schweiz gibt es über 50 Fischarten. Nur wenige dieser einheimischen Arten finden den Weg auf die Teller. Zu den bekanntesten gehören die Felchen, die Eglis, die Hechte, die Saiblinge sowie die Bach-, Regenbogen- und See-Forellen.

All diese Fische sind bei Coop unter dem neuen Label «Schweizer Fisch» erhältlich. Bedingt durch die teils kleinen Fangmengen sind einige davon, wie z. B. die Seesaiblinge aus dem Genfersee, nur regional erhältlich.

Zudem spielen auch saisonale Gründe (Schonzeiten) und Mindestfanggrössen eine Rolle für die jeweilige Verfügbarkeit.

Coop konnte vor allem in den letzten zwei Jahren das Angebot speziell von einheimischen Felchen, Forellen und Eglis kontinuierlich verbessern und baut das Sortiment an Schweizer Fisch laufend aus.



# FÜR NACHHALTIG ZERTIFIZIERTEN WILDFANG: MSC.



## Mit gutem Gewissen geniessen.

Der von WWF und einem Fischereikonzern gegründete Marine Stewardship Council MSC setzt sich seit 1997 für einen schonenden Wildfang ein. Das Nachhaltigkeitslabel erhalten nur Fischereibetriebe, die folgende einfache, aber wirkungsvolle Regeln befolgen:

- Es darf nur so viel gefischt werden, wie auf natürliche Weise nachwachsen kann. Schonzeiten müssen eingehalten werden.
- Bei überfischten oder bedrohten Populationen muss die Fangquote so weit gesenkt werden, dass sie sich erholen können.
- Die Fischerei darf Struktur, Vielfalt und Produktivität des betroffenen Ökosystems und seiner Arten nicht beeinträchtigen.

## Bereits 56% des Angebots aus Wildfang bei Coop erfüllen den MSC Standard.

Bei den Coop-Fischkonserven stammen aktuell 13% der Produkte aus MSC zertifiziertem Wildfang. Bis Ende 2012 soll der Anteil 100% betragen.

[www.msc.org](http://www.msc.org)  
[www.coop.ch/mscfisch](http://www.coop.ch/mscfisch)



TNC-COC-44 297 091694

# FÜR NACHHALTIG ZERTIFIZIERTE ZUCHT: BIO.



## So naturnah wie möglich.

Bio-Fisch und -Crevetten stammen aus kontrollierter biologischer Zucht in sogenannten Aquakulturen. Von Aquakultur spricht man, wenn Fische und Crevetten in natürlichen Teichen, in künstlich angelegten Becken oder in Netzgehegen im offenen Meer gezüchtet werden. Unter dem Label «Bio Suisse» dürfen nur Lebensmittel angeboten werden, die aus regelmässig und unabhängig kontrollierten Betrieben stammen und folgende Anforderungen einhalten:

- tierfreundliche Haltung
- kontrollierte Fütterung ohne Zugabe von Hormonen oder Wachstumsförderern
- kein vorbeugender Einsatz von Medikamenten
- wenn möglich müssen diese Fische aus Schweizer Herkunft sein und/oder in der Schweiz verarbeitet werden

Auch für die importierten Produkte gelten die strengen Richtlinien von «Bio Suisse». Nur Schiff-, Bahn- und Strassentransporte sind erlaubt, keine Luftfracht. Daher werden Crevetten tiefgekühlt importiert. Tiefgekühlt bedeutet zugleich absolut frisch: Die Qualität wird unmittelbar nach dem Fang durch das Tiefkühlen stabilisiert und bewahrt. **Bereits über 30% der Zuchtfische bei Coop erfüllen die Bio Suisse Richtlinien.**

[www.coop.ch/biofisch](http://www.coop.ch/biofisch)

naturaplan



# FÜR DIE PIONIERLEISTUNG MIT DER WWF SEAFOOD GROUP.



## Für Fische und Meeresfrüchte.

Einkaufsratgeber für das Coop Sortiment.

Ausgabe Dezember 2011



### Mit Verantwortung handeln.

Im Kampf gegen die Überfischung der Weltmeere setzt Coop klare Zeichen. So wurden zahlreiche akut bedrohte Fischarten aus Wildfang aus dem Sortiment genommen.

Bei Zuchtfischen wird auf nachhaltige Aquakulturen nach Bio-Suisse-Richtlinien (siehe Seite 9) gesetzt. Beim Wildfang werden Fischereien bevorzugt, die MSC-zertifiziert (siehe Seite 6) sind. Der Verkauf von Fischen aus der Schweiz wird sukzessive gefördert. Mit 45 Produkten verfügt Coop heute weltweit über das wohl grösste Sortiment an Bio-Fisch und -Seafood. Coop erzielt damit über 30% des Umsatzes, der aus Aquakulturen stammt. Das Ziel: Schon bald nur noch Fische und Meeresfrüchte aus nachhaltiger Fischerei/Zucht anzubieten.

Als Gründungsmitglied der WWF Seafood Group lässt Coop das gesamte Sortiment an Fischen und Meerestieren jährlich durch den WWF prüfen und leitet in der Folge die nötigen Massnahmen ein (siehe Seite 20).

Die von WWF empfohlenen Labels Bio und MSC sind ein Erkennungszeichen von nachhaltiger Fisch-/Meerestierproduktion. Der integrierte Einkaufsratgeber auf der nächsten Seite bietet eine Übersicht über die Fischarten, welche bei Coop erhältlich sind. Mit dem Engagement von Coop als WWF Seafood Group Partner setzt sich Coop für unsere Meere ein.

[www.wwf.ch/fisch](http://www.wwf.ch/fisch)



# BIO-CREVETTENSPIESSLI MIT GEKÜHLTER TOMATEN-VANILLESUPPE



## Für 4 Personen

**Vor- und Zubereitungszeit:** ca. 30 Min.

**Energiewert/Person:** ca. 963 kJ/230 kcal

### Zutaten

1 EL	Olivenöl	12	Bio-Crevettenschwänze
1	kleine Zwiebel, fein gehackt	4	Holzspießchen
1	Knoblauchzehe, gepresst		Olivenöl zum Braten
1 EL	Tomatenpüree	1	Knoblauchzehe, gepresst
500 g	Tomaten, in Stücken	1	Bio-Zitrone, wenig abgeriebene Schale und 1 EL Saft
1	Vanillestängel, längs aufgeschnitten, Samen ausgekratzt	1 TL	Salz
5 dl	Gemüsebouillon		wenig Pfeffer
2 EL	schwarze Oliven		einige Basilikumblätter, fein geschnitten
	Salz, Pfeffer		

### Zubereitung

Öl warm werden lassen, Zwiebel, Knoblauch und Tomatenpüree andämpfen. Tomaten, Vanillestängel und -samen ca. 5 Min. mitdämpfen. Bouillon dazugießen, aufkochen, bei kleiner Hitze ca. 15 Min. köcheln. Vanillestängel entfernen, Suppe pürieren, Oliven daruntermischen. Suppe würzen, auskühlen, zugedeckt ca. 2 Std. kühl stellen.

Crevetten auf die Spießchen stecken. Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen, Crevetten beidseitig je ca. 1 Min. braten. Knoblauch, Zitronenschale und -saft begeben, Crevetten würzen. Gekühlte Suppe mit Crevettenspiessli servieren, mit Basilikum garnieren.

# SCHWEIZER FELCHENFILET AUF KARTOFFEL-FENCHELPÜREE MIT HONIG-SPECK



## Für 4 Personen

**Vor- und Zubereitungszeit:** ca. 45 Min.

**Energiewert/Person:** ca. 2105 kJ/504 kcal

### Zutaten

<b>800 g</b> Kartoffeln, in Stücken	<b>4</b> Tranchen Bratspeck
<b>300 g</b> Fenchel, in Stücken	<b>1 EL</b> flüssiger Honig
Salzwasser, siedend	<b>¼ TL</b> Sternanispulver
<b>1 dl</b> Milch, heiss	Bratbutter zum Braten
<b>50 g</b> Butter	<b>½ TL</b> Salz
<b>½ EL</b> Anisschnaps	<b>600 g</b> Schweizer Felchenfilets
Salz, weisser Pfeffer	<b>1 EL</b> Schnittlauch, fein geschnitten

### Zubereitung

Für das Püree Kartoffeln und Fenchel im siedenden Salzwasser offen bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. köcheln, gut abtropfen, durchs Passivite direkt in die Pfanne treiben. Milch, Butter und Anisschnaps unter Rühren nach und nach begeben. Evtl. Pfanne hin und wieder kurz auf die noch warme Platte stellen, würzen. Speck in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett langsam knusprig braten.

Tranchen mit Honig bestreichen, herausnehmen, Sternanispulver darüberstreuen. Bratfett aufputzen, Bratbutter in derselben Pfanne heiss werden lassen, Fischfilets beidseitig je ca. 2 Min. braten, würzen. Felchenfilets auf dem Püree anrichten, Speck darauflegen, mit Schnittlauch garnieren.

# MSC-GOLDBUTTFILETS MIT PAPAYA-ZWIEBELSALAT



## Für 4 Personen

**Vor- und Zubereitungszeit:** ca. 30 Min.

**Energiewert/Person:** ca. 963 kJ/230 kcal

### Zutaten

1½ dl	Orangensaft	1	rote Zwiebel, in feinen Streifen
½	roter Chili, entkernt, fein gehackt	1	Bundzwiebel, mit dem Grün, in feinen Ringen
1–2 cm	Ingwer, fein gerieben		
1 EL	Rohrzucker	500 g	MSC-Goldbuttfilets, in 2 cm breiten Streifen
½ TL	Maizena	½ TL	Salz
½ dl	Limettensaft	3 EL	Weissmehl
	Salz, Pfeffer	1 TL	Korianderpulver
2	Papayas, in ca. 1,5 cm grossen Stücken		Bratbutter zum Braten
		2 EL	Korianderblättchen

### Zubereitung

Für den Salat Orangensaft mit Chili, Ingwer und Zucker aufkochen, auf ca. 1 ½ dl einköcheln. Maizena mit Limettensaft anrühren, unter Rühren mit dem Schwingbesen beigeben, ca. 2 Min. köcheln, Sauce würzen. Papayas, Zwiebel und Bundzwiebel beigeben, mischen. Für den Fisch die Filetstreifen würzen.

Mehl und Korianderpulver in einem flachen Teller mischen, Filetstreifen darin wenden, überschüssiges Mehl abschütteln. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen, Filetstreifen portionenweise beidseitig je ca. 1 Min. braten, warm stellen. Salat mit den Filetstreifen anrichten, mit Korianderblättchen garnieren. Dazu passt Brot.

# GEBRATENES BIO-LACHSFILET AN SOMMERKRÄUTERN MIT RISOTTO



## Für 4 Personen

**Vor- und Zubereitungszeit:** ca. 40 Min.

**Marinieren:** ca. 1 Std.

**Energiewert/Person:** ca. 2601 kJ/622 kcal

## Lachs

### Zutaten

- 4 Bio-Lachsfilets
- 2 EL Limettensaft
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Bratcrème
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- je 1 EL Thymian, Majoran und Rosmarin, fein geschnitten

### Zubereitung

Lachs beidseitig mit Limettensaft beträufeln, zugedeckt im Kühlschrank ca. 1 Std. marinieren, trocken tupfen, würzen. Bratcrème mit allen Zutaten bis und mit Rosmarin mischen. Lachsfilets damit bestreichen, in eine beschichtete Bratpfanne legen, erhitzen. Lachs beidseitig je ca. 3 Min. braten, warm stellen.

## Risotto mit Cherry-Tomaten und Basilikum

### Zutaten

- 1 EL Butter
- 1 rote Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 250 g Risottoreis
- 3 dl Weisswein
- 1 TL Salz, wenig Pfeffer
- ca. 6 dl Wasser, heiss
- 200 g Cherry-Tomaten
- ½ Bund Basilikum, fein geschnitten
- 1 EL Pesto
- 50 g geriebener Parmesan

### Zubereitung

Butter erwärmen, Zwiebel und Knoblauch andämpfen, Reis begeben, unter Rühren dünsten, bis er glasig ist. Weisswein dazugießen, zur Hälfte einkochen, würzen. Wasser unter häufigem Rühren dazugießen, sodass der Reis knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist, ca. 20 Min. köcheln, bis der Reis cremig und al dente ist. Cherry-Tomaten und restliche Zutaten daruntermischen.

# FÜR SINNVOLLE MASSNAHMEN.



Der neuseeländische Tiefseepeterfisch wurde aufgrund WWF-Bewertung aus dem Angebot gestrichen. Als Ersatz wurde der neuseeländische Peterfisch (Zeus faber) ins Sortiment aufgenommen. Dieser wird ohne Schleppnetzeinsatz gefangen.

## Beschaffung von Wildfang-Spezies aus MSC zertifizierten Quellen wie zum Beispiel:



MSC Bacalao (Dorsch)



MSC Seezunge



MSC Jakobsmuschel

Weitere Informationen zum Fisch- und Meerestierangebot bei Coop erhalten Sie über den Info-Service, Postfach 2550, 4002 Basel, Tel. 0848 888 444, [www.coop.ch](http://www.coop.ch)