

# Atlantischer Lachs

- Ⓐ *Salmo salar*
- Ⓓ *Lachs, Atlantischer*
- Ⓒ *salmon*
- Ⓕ *saumon*
- Ⓔ *salmòn*
- Ⓘ *salmone*



## Aussehen 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.

Der Atlantische Lachs wird ca. 70 cm groß und erreicht ein Gewicht zwischen 3 und 4 Kilogramm. Es wurden aber schon deutlich größere Exemplare mit einer Länge von 1,50 m gefangen.

## Herkunft und Lebensweise

Der Atlantische Lachs lebt in den küstennahen Regionen des Nordatlantiks. Im westlichen Teil ist er zwischen Quebec in Kanada und Connecticut in den USA beheimatet. Im östlichen Teil des Nordatlantiks reicht sein natürlicher Lebensraum vom Nordpolarmeer bis nach Nordportugal.

Lachse sind diadrome Fische, d. h., je nach Phase ihres Lebenszyklus wandern sie vom Süß- ins Salzwasser bzw. von den Meeren wieder hoch in die Flüsse. Lachse werden im Süßwasser geboren. Je nach Standort wandern sie nach ca. einem bis fünf Jahren ins Meer ab. Die ins Meer abwandernden kleinen Lachse durchlaufen eine physiologische Veränderung, die es ihnen ermöglicht, im Meerwasser mit 28 – 32 ‰ Salzgehalt zu leben. Dieser Vorgang der Smoltifizierung verändert auch das Erscheinungsbild der jetzt „Smolt“ genannten kleinen Lachse. Sie verlieren ihre dunkel gefärbten Streifen und erhalten ihr silbriges Aussehen mit dunklem Rücken.

Der Lachs ist ein Raubfisch und ernährt sich von Kleinfischen (wie von Heringen und Sprotten) und Krebstieren. Nach einem bis vier Jahren im Meer wandern die Lachse in ihre Heimatgewässer zum Laichen zurück. Beobachtungen haben gezeigt, dass Wege von tausenden Kilometern zurückgelegt werden. Auf ihrem Weg zu den Laichplätzen haben die Fische oft große Hindernisse zu überwinden, wie Wasserfälle, die sie durch kräftige Schwanzschläge und Sprünge überwinden. Um ihnen den Aufstieg zu erleichtern, wurden vielfach künstliche Lachstreppen oder Lachseleitern angelegt. Die kräftigen und mit enormen Fettreserven ausgestatteten Laichtiere verlieren während der Heimwanderung und des Abblaus bis zu 40 % ihres Gewichts. Der Atlantische Lachs (*Salmo salar*) kann bis zu fünfmal ablaichen – im Gegensatz zum Pazifischen Lachs (*Oncorhynchus* spp.), der nach dem ersten Laichvorgang stirbt.

In der freien Wildbahn ist das Lachsaufkommen zurückgegangen, so dass auch die Fänge von Lachs erheblich reduziert werden mussten: von 11.000 t im Jahr 1990 auf 2.600 t im Jahr 2012 (Quelle: FAO).

In der weltweiten Aquakultur dagegen zeigt die Produktion von Atlantischem Lachs enorme Zuwachsraten. In den im Meer verankerten Netzgehegen, die ein Produktionsvolumen von bis zu 10.000 m<sup>3</sup> erreichen, wachsen die Lachse bis zur Marktreife heran.

Die Erbrütung der Fischeier erfolgt in klarem Süßwasser. Nach einem Jahr können die 12 bis 15 cm großen Jungfische Salzwasser vertragen und werden in die Netzgehege im Meer ausgesetzt. Dort durchläuft der Lachs eine zwei- bis dreijährige Wachstumsphase unter natürlichen Bedingungen. Um zu vermeiden, dass Krankheiten auftreten, werden die Lachse alle geimpft. Gefüttert werden sie mit einem speziell für

# Atlantischer Lachs

Lachse entwickelten Futter in Form von Pellets. Das Lachsfutter besteht aus Proteinen, Fetten, Kohlenhydraten, Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien sowie Pigmenten zur Farbgebung des Fleisches. Der Anteil an Fischmehl und Fischöl ist in den letzten Jahren stark reduziert worden. Mittlerweile stammen 70 % des Futters aus pflanzlichen Quellen.

Das weiterhin eingesetzte Fischmehl und Fischöl wird aus Fischarten hergestellt, die nicht für die menschliche Ernährung verwendet werden. Die Länder mit der bedeutendsten Lachszucht sind Norwegen, Chile, Schottland und Irland. Insgesamt stieg lt. Angaben der FAO das Aufkommen an Atlantischem Lachs aus der Zucht auf 2,1 Mio. t (Jahr 2012) an.

## Wirtschaftliche Bedeutung

Die Popularität beim Verbraucher und damit die wirtschaftliche Bedeutung des Lachses haben in den letzten Jahren erheblich zugenommen. In Deutschland kommt Atlantischer Lachs nur aus Aquakultur in den Handel. Unter den in der Bundesrepublik Deutschland beliebtesten Speisefischen nimmt der Lachs einen vorderen Rang ein. (Marktanteile: siehe Broschüre „Daten und Fakten“.)

## Produktarten

- frisch mit und ohne Kopf
- in Scheiben (Karbonade, Lachssteak)
- Filet mit und ohne Haut
- tiefgefroren
- geräuchert
- gebeizt (Graved Lachs)



Frisch



Scheiben



Filet



Tiefgekühlt



Geräuchert



Gebeizt

## Zubereitungsmethoden

- Grillen
- Braten
- Dünsten in Folie
- Kochen im Beutel



Grillen



Braten



Dünsten in Folie

## Nährwerte und Energie von 100 g Atlantischem Lachs

(verzehrbarer Anteil; mittlere Gehalte und Schwankungsbreite, soweit vorhanden)

### Grundzusammensetzung:

Wasser	75,0 %
Eiweiß	19,9 %
Fett	13,6 %

**Cholesterin:** 60 mg

### Mineralstoffe:

Natrium	51 mg
Kalium	371 mg
Calcium	13 mg

### Spurenelemente:

Fluor	0,58 mg
Phosphor	266 mg
Eisen	1 mg

### Vitamine:

Vitamin A	65,0 µg
Vitamin B1	0,17 µg
Vitamin B2	0,17 µg

### Energie:

Kilojoule	907
Kilokalorien	215

