

Forelle

- (Lat.) *Oncorhynchus mykiss*
- (D) Regenbogenforelle
- (GB) *Trucha arco iris*
- (N) Regnboga-silungur
- (GB) Rainbow trout, Steelhead
- (DK) Regnbueørred
- (F) Truite arc-en ciel
- (NL) Regenboogforel
- (S) Regnbåge, Regnbågslox



Regenbogenforelle



Seeforelle



Bachforelle

Wie alle lachsartigen Fische – dazu gehören auch die Forellen – findet man viele verschiedene lokalen Rassen und Formen, die sich in Lebensweise und Körperform voneinander unterscheiden. Die drei Hauptarten sind See-, Bach-, und Regenbogenforelle.

Lebensweise

Regenbogenforelle (*Oncorhynchus mykiss*):

Sie war ursprünglich nur in Nordamerika in den Küstengebieten verbreitet. Heute wird sie in Deutschland als Süßwasserfisch gezüchtet, lebt aber zum Teil auch in freien Gewässern. Hauptnahrung sind Insekten, Krebse und kleinere Fische.

Bachforelle (*Salmo trutta fario*):

Sie liebt kalte, sauerstoffreiche und schnellfließende Gewässer bis in eine Höhe von 2.500 m über dem Meer. Als Hauptnahrung dienen den Bachforellen Insekten, Flohkrebse, kleine Schnecken und Würmer.

Seeforelle (*Salmo trutta lacustris*):

Sie lebt in sauerstoffreichen Seen bis in einer Höhe von 1.800 m über dem Meer. Zum Ablachen wandert sie vom See in die Zuflüsse. Seeforellen werden auch gezüchtet. Sie ernähren sich von kleinen Fischen, Krebschen und Garnelen.

Aussehen/Erkennungsmerkmale

Die Regenbogenforelle ähnelt der Bachforelle in Körperform und Aussehen, ist aber stumpfer gebaut. Ihr Hauptkennzeichen ist ein breites, meist metallisch leuchtendes rotes Band entlang der Körperseiten. Kopf, Körper, Rücken- und Schwanzflosse sind mit zahlreichen dunklen Tupfen gezeichnet.

Die Bachforelle erkennt man an ihren hellen, manchmal rot umrandeten Flecken auf den Seiten und den schwarzen Flecken auf dem Rücken. Sie mag Gebirgs- und Quellregionen von Flüssen und Bächen mit geröllartigem Kiesboden. Ihre Zeichnung und Farbe kann sich dem Hintergrund anpassen, so daß ihre Tarnung fast perfekt ist. Bachforellen werden nicht größer als 15 – 20 cm.

Die Seeforelle unterscheidet sich von ihren Verwandten durch ihren torpedoförmigen, seitlich abgeflachten Körper. Forellen werden im Durchschnitt 4 bis 6 Jahre alt. Während die Bachforelle höchstens 20 cm lang wird, kann die Regenbogenforelle 70 cm lang und 7 kg schwer werden.

Lachsforelle – Forelle oder Lachs?

Zoologisch gesehen gehören Forellen zur Gruppe der lachsartigen Fische, den sogenannten Salmoniden. Die Bezeichnung „Lachsforelle“ ist jedoch keine biologische, sondern eine Handelsbezeichnung für große, rote Forellen (mit einem Gewicht über 1,5 kg). Alle Forellenarten können nämlich durch die Ernährung mit Bachflohkrebsen den natürlichen Farbstoff Astaxanthin aufnehmen, der ihrem Fleisch eine rötliche Färbung gibt. Durch spezielles Futter können auch gezüchtete Forellen diese Farbe bekommen.

Herkunft

Die Forelle kommt in ihren verschiedenen Arten und Unterarten weltweit vor. Sie lebt teilweise in freien Gewässern, wird aber zum großen Teil gezüchtet. Neben den skandinavischen Ländern sind für die Versorgung der deutschen Verbraucher mit gezüchteten Forellen Dänemark, Frankreich, Spanien und Italien von Bedeutung.

Forelle

Fangmethoden

Forellen – insbesondere die Bach- und Seeforelle – werden gerne geangelt, vor allem in der Sportfischerei. In der Teichwirtschaft wird die Regenbogenforelle meist mit Netzen und Käschern aus den Teichen gefangen.

Wirtschaftliche Bedeutung

Die Forelle ist die bedeutendste Fischart der deutschen Binnenfischerei. (Jahresproduktion: rund 25.000 Tonnen). Etwa die gleiche Menge wird zusätzlich aus Importen auf den deutschen Markt gebracht. (Marktanteile: siehe Broschüre „Daten und Fakten“)

Fische aus der Aquakultur – notwendige Ergänzung für die menschliche Ernährung

Die Aquakultur spielt als Versorgungsquelle mit dem Nahrungsmittel Fisch eine wichtige Rolle. Die planmäßige Zucht von Speisefischen ist zwar keine Zukunftsalternative zum Fang wildlebender Fische, aber eine notwendige Ergänzung für die menschlichen Ernährung. Dazu der Bundesmarktverband der Fischwirtschaft, Hamburg: „Die Aquakultur bietet die große Zukunftschance, daß bei schonender Befischung der Meere und Binnengewässer der wachsende Bedarf an Fisch bei Menschen zu einem beträchtlichen Teil gedeckt werden kann.“

Produktarten

Forellen werden im Handel lebend, frisch, tiefgefroren, in Eis verpackt, gebeizt und geräuchert angeboten. Die aus heimischen Zuchtbetrieben stammenden Fische werden lebend, frisch oder geräuchert gehandelt. Von den Einfuhren sind knapp die Hälfte tiefgefroren.

Als klassische Spezialität gilt die geräucherte Forelle. Ganze Räucherforellen und geräucherte Forellenfilets werden von Feinschmeckern sehr geschätzt – insbesondere, wenn sie ganz frisch geräuchert sind.

Ein Tip zur Lagerung: Eigentlich gehört unverpackter Räucherfisch nicht in den Kühlschrank, sondern in einen Raum, wo man ihn kühl und luftig aufbewahren kann. Ist kein kühler Raum vorhanden, dann sollte man ihn mindestens eine Stunde vor Verzehr aus dem Kühlschrank nehmen, damit sich sein besonderes Aroma voll entfalten kann.

Produktarten

- lebend
- frisch
- tiefgekühlt
- geräuchert
- Konserven



lebend



Frisch



Tiefgekühlt



Geräuchert



Konserven

Zubereitungsmethoden

Das Fleisch der Forelle ist hell, zart und fein im Geschmack. Ihre Gräten sind leicht zu entfernen. Forellen eignen sich für fast alle Zubereitungsarten:

- Backen
- Braten
- Dünsten
- Kochen
- Grillen



Backen



Braten



Dünsten



Kochen



Grillen

Besonders beliebt sind nach wie vor die traditionellen Zubereitungsarten „Forelle Müllerin Art“ (gebraten) oder „Forelle blau“ (im Sud gekocht).

Nährwerte und Energie von 100 g Forelle

(verzehrbare Anteil) mittlere Gehalte und Schwankungsbreite (soweit vorhanden)

Grundzusammensetzung:

Wasser	76 (75 – 78) %
Eiweiß	19,5 (18 – 20,2) %
Fett	2,7 (1,9 – 4,6) %

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Summe	0,72 mg
-------	---------

Cholesteroll

	45 mg
--	-------

Mineralstoffe:

Natrium	40 mg
Kalium	465 mg
Calcium	18 mg
Magnesium	27 mg

Spurenelemente:

Jod	3,5 µg
Selen	24,5 µg
Phosphor	245 mg
Eisen	441 µg

Vitamine:

Vitamin A	45 µg
Vitamin B1	84 µg
Vitamin B2	76 µg
Niacin	3,4 mg

Energie:

Kilojoule	172
-----------	-----