

# Hering

- Ⓐ *Clupea harengus*
- Ⓓ Hering
- Ⓔ Arenque
- Ⓗ Sild, Strømning
- Ⓒ Herring
- Ⓓ Sild
- Ⓘ Aringa
- Ⓕ Hareng de l'Atlantique
- Ⓖ L Haring
- Ⓐ Sill, Strømning



## Aussehen und Erkennungsmerkmale

Unter Wasser fasziniert das Farbspiel des Herings: Der Rücken leuchtet in allen Farben von gelbgrün über blauschwarz bis blaugrün mit einem dezenten Purpurschimmer. Der Bauch ist weiß, die Flanken glänzen silbrig – „Silber des Meeres“ werden Heringschwärme auch genannt. Als gefangener Fisch sieht er jedoch eher unscheinbar grünblau aus. Er hat glatte Kiemendeckel, Schuppen ohne Dornen, der Unterkiefer ist länger als der Oberkiefer. Die Bauchflosse des Herings sitzt hinter dem vorderen Ende der Rückenflosse.

## Herkunft und Lebensweise

Der Hering ist ein Schwarmfisch und lebt im Übergangsgebiet zwischen nördlicher, gemäßigter und polarer Zone. Er kommt nicht nur in Ost- und Nordsee vor, sondern im gesamten Nordatlantik von Norwegen, um die Färöer und Nordisland, bei Grönland bis North Carolina. Heringe leben von tierischem Plankton und werden selbst Beute vieler Meerestiere, sind also für das marine Ökosystem von großer Bedeutung. Sie können bis über 40 cm lang und älter als 20 Jahre werden.

Die verschiedenen Heringsbestände haben u. a. auch unterschiedliche Laichzeiten. So beginnt z. B. der Zyklus der sogenannten Herbstlaicher mit der Meereserwärmung im Frühjahr. Dann vermehrt sich das Plankton, so daß der abgemagerte Winterhering ein fast unerschöpfliches Futterreservoir vorfindet. Bis zum Sommeranfang ist er prall gefüllt mit Wuchs- und Aufbaustoffen, die er braucht, um später „Milch“ (Samen) oder Rogen (Eier) bilden zu können. Etwa ab August machen Milch bzw. Rogen bis zu einem Fünftel seines Gewichts aus. Nach dem Abbläuen im Herbst beginnt er wieder den neuen Zyklus und setzt Fett an.

## Fangmethoden

Heringe werden auf mehrere Arten gefangen: auf hoher See mit Schleppnetzen. Mit Hilfe des Echolots kann man heute Fischschwärme aufspüren und die Fangrichtung genau berechnen. In Küstennähe wird der Hering mit Stellnetzen gefangen und direkt an der Küste mit Uferwadern und Bundgarn.

## Wirtschaftliche Bedeutung

Hering gehört seit jeher zu den beliebtesten Speisefischen in Deutschland. Kein anderer Fisch hat in der Geschichte eine so große wirtschaftliche und politische Bedeutung gehabt wie der Hering. Im Mittelalter hat er die Menschen oftmals vor Hungersnöten bewahrt.

Die Dänen waren die ersten, die den Hering in großen Mengen fingen und durch ihn zu Reichtum gelangten. Seinetwegen fanden zwischen England und Holland Kriege statt. Auch der Aufstieg der Hanse war eng mit dem Hering verbunden.

Schon um das Jahr 1000 soll Bischof Otto von Bamberg das Salzen von Heringen zum Haltbarmachen „entdeckt“ haben. Damit wurde eine neue Phase der Fischwirtschaft und der Seefahrt eingeleitet: Die Haltbarkeit gesalzener Fische erlaubte längere und weitere Seereisen als vorher möglich.

So hat der Salzhering mitgeholfen, neue Kontinente zu entdecken und Handelswege zu erschließen. Durch das Salzen wurde der bis dato leicht verderbliche Hering auch zu einem wichtigen „Exportartikel“, der bis tief nach Rußland, in die Alpenländer und auf den Balkan geliefert wurde.

Sein Marktanteil liegt in den letzten Jahren jeweils zwischen 10 bis 15 %. Dies liegt nicht zuletzt an der Vielfalt der Produkte, die sich aus Hering zubereiten lassen.

# Hering

## Produktarten

### ■ Matjes

Hering lässt sich vielfältig zubereiten. Ob als Konserve oder Marinade, gibt es viele Produktklassiker, die seit Jahren sehr beliebt sind. Ein Produkt mit einer sehr langen Tradition ist auch der Matjes. Ein Matjes ist ein gekehlter, mild gesalzener und mit eigenen Enzymen gereifter Hering, der einen Fettgehalt von mindestens 12 % haben muss. Außerdem muss er „jungfräulich sein“. Das bedeutet, dass er in dieser Fangsaison noch keinen Rogen oder Milch gebildet hat. Die Fangzeit für Heringe, die zu Matjes verarbeitet werden, geht je nach Witterung von ca. Mai bis Juli. Die Fanggebiete liegen vor allem vor der norwegischen und dänischen Küste, aber auch in der südlichen und westlichen Nordsee.

Aus einem Hering wird aber nur ein echter Matjes, wenn er dem ganz besonderen Reifungsprozess unterzogen wird, den man „Kehlen“ nennt. Das Kehlen der Heringe ist eine holländische Erfindung aus dem 14. Jahrhundert. Der Hering wird dabei so ausgenommen, dass ein Teil der Bauchspeicheldrüse erhalten bleibt. Diese setzt im Hering Enzyme frei, die ihn zusammen mit Salz zu einer Delikatesse reifen lassen.

Außerdem wird jeder „Matjes in spe“ einmal schockgefroren. Das ist gesetzlich vorgeschrieben und garantiert, dass eventuell im Fisch enthaltene Parasiten wirkungsvoll abgetötet werden. Das Frosten ist auch der Grund, weshalb es Matjes das ganze Jahr zu genießen gibt.



- Grüner Hering
- Salzhering
- Bismarckhering
- Bückling
- Rollmops
- Brathering
- Herings-Vollkonserven  
mit verschiedenen Soßen und Cremes



Frisch



Konserven



Feinkost



Geräuchert

## Zubereitungsmethoden

- Grillen  
(in speziellen Grillkörben  
als ganze Fische)
- Dünsten in feuerfester Form  
oder Folie (ganze Fische)
- Backen und Braten  
(als Filet in der Pfanne oder  
Friteuse, als ganzer Fisch  
in Pfanne, Friteuse,  
Bratbeutel/Bratrohr)



Grillen



Dünsten



Backen



Braten

## Nährwerte und Energie von 100 g Hering

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

### Grundzusammensetzung:

Wasser	65 (60 – 72) %
Eiweiß	18 (17 – 19) %
Fett	14,9 (2,4 – 20,4) %

### Mehrfach ungesättigte Fettsäuren:

Summe	2,7 mg
-------	--------

### Cholesterin: 50 (44 – 65) mg

### Mineralstoffe:

Natrium	117 mg
Kalium	360 mg
Calcium	34 mg
Magnesium	31 mg
Phosphor	250 mg
Fluor	400 mg
Selen	50 mg
Jod	52 µg
Eisen	1,1 mg

### Vitamine:

Vitamin A	40 µg
Vitamin B1	40 µg
Vitamin B2	220 µg
Niacin	3,8 mg
Vitamin C	0,5 mg

### Energie:

Kilojoule	697
-----------	-----

© Fisch-Informationszentrum e.V. (FIZ)  
Große Elbstraße 133, 22767 Hamburg  
Tel.: 040 389 25 97  
Fax: 040 389 85 54  
www.fischinfo.de

Stand: November 2020