

Seezunge



- (Lat.) *Solea vulgaris*,
Solea solea
- (D) Seezunge
- (GB) Sole, Common sole,
Dover sole, Tongue,
Slip
- (F) *Sole commune*, Sole
- (E) Lenguado
- (I) Sogliola

Lebensweise

Die Seezunge gehört zu den ältesten bekannten Speisefischen, und über Jahrtausende wurde ihr zartes weißes Fleisch geschätzt. Sie wird zu der Gruppe der Plattfische gezählt, von denen es allein in europäischen Gewässern 46 verschiedene Arten gibt. Die Seezunge ist einer der delikatesten Vertreter der Plattfische.

Ihre Lebensweise ist typisch für Grundfische. Tagsüber gräbt sie sich im sandigen Meeresboden ein, nachts geht sie auf Beutesuche. Ihre Hauptnahrung besteht aus dünnchaligen Muscheln, Borstenwürmern, Krebsen und gelegentlich auch aus kleinen Fischen, z.B. Gründeln und Sandaalen. Wird sie von einem Feind angegriffen, imitiert sie mit großem „Talent“ das von Fischen gefürchtete, giftige Petermännchen, indem sie ihre mit einem großen tiefschwarzen Fleck versehene rechte Brustflosse steil auffaltet und den Angreifer wie mit einem „Todessegel“ in die Flucht jagt.

Seezungen leben in Tiefen von 10 bis 60 Metern. Da sie kälteempfindlich sind, ziehen sie sich in den Wintermonaten in die tiefen Senken des Meeres zurück, um dort wärmere Wasserzonen zu erreichen. Im Frühsommer wandern sie wieder in die flachen Küstengewässer, um dort zu laichen.

Die symmetrisch gebauten Larven, die sich erst im Laufe ihrer Entwicklung „flachlegen“ und dann das typische Plattfisch-Aussehen annehmen, schlüpfen nach etwa zehn Tagen im freien Wasser und haben eine Länge von drei Millimetern. Die Zungen werden mit dem dritten bis fünften Lebensjahr geschlechtsreif und sind dann 25 bis 30 Zentimeter lang. Bis zu 17 Jahre können Seezungen alt werden – falls sie nicht vorher gefangen werden.

Die erwachsenen Tiere erreichen eine Länge von 50 bis 60 Zentimetern und dabei ein Gewicht um 300 bis 400, manchmal von über 2000 Gramm. Charakteristisch für Seezungen: Die Männchen sind etwas kleiner als gleichaltrige Weibchen.

Aussehen/Erkennungsmerkmale

Hauptmerkmale dieses äußerlich eher unscheinbaren Edelfisches sind seine – im Gegensatz zu seinen Artverwandten – voll entwickelten Brustflossen. Ein kurzer, gerundeter Kopf mit zwei oben liegenden Augen, der ohne Trennungslinie in den Körper übergeht, charakterisiert die Seezunge, wie auch zwei an den Seiten liegende, den Körper ganz umrandende Flossen. Die Rückenflosse beginnt bereits an den Augen, und die Afterflosse reicht bis zum rund ausgebildeten Schwanz. Die Nasenlöcher auf der Blickseite sind auffallend klein und weit voneinander entfernt. Die Körperform des Fisches ist länglich oval. Farblich paßt sich der Plattfisch dem Untergrund optimal an und ist dadurch immer getarnt. Die Blindseite der Seezunge ist hell.

Leicht kann die Seezunge mit der echten Rotzunge (Limande) verwechselt werden. Hier die wichtigsten Unterscheidungsmerkmale: Die echte Rotzunge hat (im Gegensatz zur Seezunge) einen spitzen Kopf und einen auffallend kleinen Mund. Die fast gerade gezogene, nur über der Brust leicht gebogene Seitenlinie der Rotzunge ist viel markanter ausgeprägt als die Seitenlinie der Seezunge. Die Augenseite der Rotzunge ist rötlich bis gelbbraun gefärbt und mit einer dunklen Marmorierung versehen, während die Oberseite der Seezunge einheitlich unscheinbar aussieht.

Herkunft

Die Seezunge kommt in der Nordsee vor – hauptsächlich in den südlichen Teilen, im Ärmelkanal und vor der norwegischen Küste. Sie ist aber auch entlang der Atlantikküste bis zum Senegal und den Kanaren, in der westlichen Ostsee sowie im Mittelmeer anzutreffen.

Die Fänge der deutschen Kutter reichen zur Versorgung des inländischen Marktes nicht aus. So wird Seezunge vorwiegend auch aus den Niederlanden, Belgien und Dänemark nach Deutschland eingeführt.

Seezunge

Fangmethoden

Die Zungenfischerei wird mit Schleppnetzen und Drehwaden betrieben, sowie mit Stellnetzen, die die Berufsfischer quer zur Strömungsrichtung aussetzen.

Angesichts der geringen Seezungenbestände hat die Nordseekonvention für den Fang von Seezungen ein Mindestmaß vorgeschrieben. Danach dürfen nur Seezungen von mindestens 24 Zentimetern Länge angelandet werden.

Wirtschaftliche Bedeutung

Mengenmäßig spielt die Seezunge im Angebot der Fischwirtschaft eine Randrolle. Ihre wirtschaftliche Bedeutung ist jedoch größer, als die Tonnage vermuten läßt. Denn Seezungen sind heute eine gefragte, rare und hochbezahlte Ware. Fischeinzelhändler, die ihren Kundenstamm pflegen, müssen Seezunge im Angebot führen.

Produktarten

- frisch, ganz oder Filets
- tiefgefroren, ganz oder Filets



Frisch



Tiefgekühlt

Zubereitungsmethoden

- Braten
- Dünsten



Braten



Dünsten



Nährwerte und Energie von 100 g Seezunge

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

Grundzusammensetzung:

Wasser	79,0 (77,0 – 80,0) %
Eiweiß	17,5 (15,2– 18,3) %
Fett	2,5 (1,3– 3,7) %

Cholesterol 60 mg

Mineralstoffe:

Natrium	100 mg
Kalium	309 mg
Calcium	29 mg
Magnesium	49 mg

Spurenelemente:

Jod	17 µg
Selen	32 µg
Phosphor	252 mg
Eisen	0,8 mg

Vitamine:

Vitamin A	10 µg
Vitamin B1	0,06 mg
Vitamin B2	0,10 mg

Energie:

Kilojoule 377