

# Zander

(Lat.) *Stizostedion lucioperca*

(D) Zander

(GB) Pike-Perch

(F) Sandre

(I) Luccioperca, Sandra



## Lebensweise

Der Zander ist ein auch bei uns heimischer Süßwasserfisch, der zur Familie der Barsche gehört. Er ist ein empfindlicher Bursche und stellt besondere Ansprüche an die Umweltbedingungen unter Wasser. Im Gegensatz zu vielen anderen Artgenossen, die im Süßwasser leben, bevorzugt er getrübte Gewässer. Der Untergrund seines Lebensraumes sollte hart sein, und die Seen und Flüsse, in denen er zu finden ist, dürfen im Sommer sogar höhere Wärmegrade aufweisen, damit der Zander sich wohlfühlt.

Der Zander ist ein schneller Räuber. Besonders bevorzugt er Stint. Aber auch Krebse und Kleinlebewesen gehören zu seiner Beute. Aufgrund seiner Freßgier ist der Zander relativ schnellwüchsig. Einjährige Zander sind in der Regel unter günstigen Lebensbedingungen 10 bis 15 Zentimeter lang, zweijährige erreichen 17 bis 20 Zentimeter Länge, und mit drei Jahren, bei etwa 25 Zentimetern, werden die Fische geschlechtsreif.

Zwischen April und Mai legt das Zander-Weibchen in Ufernähe oder im Flachwasser mehrere hunderttausend Eier ab. Dabei bedient es sich natürlicher Schutzzonen zwischen Steinen und Kleingest, wo es seine Nestgrube für das Gelege einrichtet. Die Zanderbrut klebt leicht zusammen, wodurch nur ein Teil zur Entwicklung von Jungfischen befähigt wird, außerdem kann so die Brut leicht anderen Raubfischen wie Hecht und Barsch als Beute zum Opfer fallen.

Zander werden üblicherweise zwischen 40 und 130 Zentimetern lang und bis zu zehn Kilogramm schwer.

## Aussehen/Erkennungsmerkmale

Obwohl er zur Barsch-Familie gehört, ähnelt der Zander im Aussehen und in seinem Jagdverhalten eher dem bekanntesten Süßwasserräuber, dem Hecht. Besonders die schlanke Körperform erinnert an den Hecht. Neben dem mit starken Stachelstrahlen versehenen ersten beiden deutlich getrennten Rückenflossen ist die gestreckte, Hecht-ähnliche Form eines der prägnantesten Merkmale des Zanders.

Die Färbung des Fisches ist blaß-grünlich. Dunkle, am Rücken verlaufende Fleckenreihen, die sich auch über Flossen und Schwanz fortsetzen, verzieren ihn mit einem interessanten Muster. Das räuberische Maul des Zanders weist eine größere Anzahl von Fangzähnen auf, die in Reihen im Kiefer eingestreut sind. Das Maul und der Magen sind jedoch relativ klein. Das bedingt, daß der Zander in erster Linie kleinen Fischen nachstellt.

## Herkunft

Die ursprüngliche Heimat des Zanders ist der Osten und Norden Europas. Besonders in Rußland spielt der Zander für die Fischversorgung eine große Rolle. Durch Zuchtversuche und den Einsatz von Jungfischen in andere Gewässer ist der Zander mittlerweile in ganz Mitteleuropa verbreitet. Man findet ihn auch in salzarmen Teilen der Ostsee, im sogenannten Haff („Haff-Zander“). Außerdem ist Zander vom Aralsee über das Schwarze Meer bis in die oberen Teile der Donau sowie im ungarischen Balatonsee zu finden. In Nordeuropa ist er auch in einigen Regionen Finnlands und Schwedens heimisch. Zum Teil wird Zander auch in Teichanlagen gezüchtet.

# Zander

## Fangmethoden

Berufsfischer nutzen zum Zander-Fang Reusen, Angeln, Zug- und Stellnetze. Auch für Hobby- und Sportangler ist es reizvoll, dem Zander nachzustellen, da er zu den kunstvoll zu fangenden Fischarten gehört. Zander-Jungfische bis zu einer Länge von 35 und 40 Zentimetern sind in den meisten europäischen Ländern geschützt und dürfen von der Fischerei oder Anglern nicht genutzt, sondern müssen ins Gewässer zurückgegeben werden.

## Wirtschaftliche Bedeutung

Im Rahmen des gesamten Fischverzehrs in der Bundesrepublik Deutschland spielt der Zander eine Nischenrolle. Dennoch liegt es im Trend, Zander zu genießen. Sein weißes, wohlschmeckendes, fettarmes Fleisch gehört zum Besten, was aus dem Süßwasser auf den Teller kommt. Insbesondere die gehobene Gastronomie hat Zander in den letzten Jahren neu entdeckt, und mit diesem Aufschwung wurde auch die Nachfrage nach diesem Süßwasserfisch immer größer. Da das Angebot aus heimischen Gewässern und Zuchtanlagen dazu nicht ausreicht, spielen Importe vorwiegend von gefrorenem Zanderfleisch und Zander-Konserven eine zunehmende Rolle.

## Produktarten

- frisch, ganz oder als Filet
- tiefgefroren, ganz oder als Filets



Frisch



Tiefgekühlt

## Zubereitungsmethoden

- Kochen
- Dünsten in feuerfester Form oder Folie
- Backen in der Pfanne oder Friteuse
- Grillen



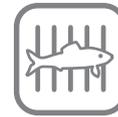
Kochen



Dünsten in Folie



Backen



Grillen



## Nährwerte und Energie von 100 g Zanderfleisch

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

<b>Grundzusammensetzung:</b>	
Wasser	78,0 (77,0 – 80,0) %
Eiweiß	19,2 (18,0 – 22,1) %
Fett	0,7 (0,3 – 1,6) %

<b>Mineralstoffe:</b>	
Natrium	81 mg
Kalium	237 mg
Calcium	27 mg
Magnesium	18 mg

<b>Spurenelemente:</b>	
Phosphor	194 mg
Eisen	1,4 mg

<b>Vitamine:</b>	
Vitamin B1	0,16 mg
Vitamin B2	0,25 mg

<b>Energie:</b>	
Kilojoule	382