

Die Gefahr: Listerien

In den vergangenen Jahren ist verpackter Räucherlachs mehrfach auf Keime und Krankheitserreger untersucht worden. Die Ergebnisse waren häufig Besorgnis und Ekel erregend.

Immer wieder enthält ein erheblicher Prozentsatz der untersuchten Räucherlachsprodukte erhöhte Keimzahlen.

Besonders gefährlich wird die Situation dann, wenn es in der Produktion zu einer Verunreinigung mit **Listeria monocytogenes** kommt. Das Bakterium kann sich unter unhygienischen Produktionsbedingungen in vielen Verpackungen verteilen, und es hat die fatale Eigenschaft, sich auch bei Kühlschrank-Temperaturen weiter zu vermehren. Bei widerstandsfähigen Menschen ruft eine Listerien-Infektion eine grippeähnliche Erkrankung hervor, bei Risikogruppen, wie immunschwachen Menschen, Schwangeren oder auch Kleinkindern, kann es zu Hirnhautentzündungen, Fehlgeburten oder Todesfällen kommen. Allgemein wird in der Europäischen Union immer noch eine gewisse Keimzahl lebensmittelrechtlich toleriert, um so wichtiger ist ein sorgfältiger Umgang mit Lachs im Haushalt. Problematisch ist auch, dass sich die bakterielle Verunreinigung mit dem Erreger nicht „herausschmecken“ lässt.

Je näher der Verzehr am Verbrauchs- oder Mindesthaltbarkeitsdatum liegt, desto höher ist das Risiko einer bakteriellen Verunreinigung.



Tipps für Verbraucher

- Beim Einkauf von geräuchertem Lachs auf das Verbrauchs- beziehungsweise Mindesthaltbarkeitsdatum achten.
- Die Transportdauer möglichst kurz halten.
- Wildlachs als seltene Delikatesse dem häufigen Verzehr von Zuchtlachs vorziehen und Produkte mit dem MSC-Siegel für bestandserhaltende und umweltschonende Fischerei bevorzugen.
- Beim Kauf von Zuchtlachs möglichst Ökolachs wählen.
- Lachs vor Ablauf des Verbrauchs- beziehungsweise Mindesthaltbarkeitsdatums verzehren.
- Lachs unbedingt bei der angegebenen Kühltemperatur lagern.
- Lachs nur kurz bei Zimmertemperatur stehen lassen, geöffnete Packungen zügig verbrauchen.
- Lachs von zweifelhafter sensorischer Qualität, wie zum Beispiel mit unangenehmem Geruch und Geschmack, reklamieren.
- Für eventuelle Beanstandungen den Kassen-Bon nach dem Einkauf aufbewahren.
- Gegebenenfalls die Lebensmittelüberwachung informieren.
- Schwangere, immunschwache Menschen und Kleinkinder sollten auf geräucherten Lachs verzichten.

Weitere Informationen zum Thema erhalten Sie in Ihrer nächsten örtlichen Beratungsstelle der Verbraucherzentrale oder im Internet. Hier finden Sie auch die Adressen der Verbraucherzentralen: www.verbraucherzentrale.de

Räucherlachs: Risiko aus der Kühltheke?

Untersuchungen bringen es immer wieder an den Tag: Bereits vor Ablauf des Verbrauchs- oder Mindesthaltbarkeitsdatums ist verpackter Räucherlachs manchmal verkeimt und verdorben. Da bestimmte Bakterien sogar Fehlgeburten und Hirnhautentzündungen auslösen können, sollten Schwangere, immunschwache Menschen und Kleinkinder auf den Verzehr von Räucherlachs verzichten.

In diesem Falblatt finden Sie eine Reihe von Informationen und Tipps, damit Sie mit Genuss und ohne Risiko geräucherten Lachs verzehren können.

**Der Weg zu Ihrer Verbraucherzentrale:
www.verbraucherzentrale.de**

verbraucherzentrale

Verbraucherzentrale Bremen e.V.
Altenweg 4, 28195 Bremen
in Kooperation mit den Verbraucherzentralen
Niedersachsen und Schleswig-Holstein

Gefördert vom Bundesministerium für Ernährung,
Landwirtschaft und Verbraucherschutz

Stand: November 2007

Gesamtherstellung: dfn! Druckerei Fotosatz Nord, Kiel

Bilder: MSC 10429, Bundesinstitut für Risikobewertung,
Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein
(Thomas Hagen)



verbraucherzentrale

Räucherlachs

Risiko aus der Kühltheke?

➤ Räucherlachs: Vom Luxusprodukt zur riskanten Massenware?

Früher galt geräucherter Lachs als Inbegriff für Luxus und Wohlstand. Wer etwas auf sich hielt, hatte Lachs auf seinem Buffet – war er auch noch so teuer. Doch dann verlor er seine Exklusivität, weil man damit begonnen hatte, in Zuchtanlagen Massen zu produzieren. In der Folge wurde Lachs beim Discounter billiger als so mancher Käse. Zudem haben Untersuchungen gezeigt, dass abgepackter Räucherlachs oder Graved Lachs zum Teil vor Ablauf des Verbrauchs- oder Mindesthaltbarkeitsdatums nicht mehr verkehrsfähig, das heißt, nicht mehr zum Verkauf geeignet ist. Häufig ist er verkeimt, verdorben und manchmal sogar gesundheitsschädlich. Neben den Keimen, insbesondere den Listerien, sind es die Nematoden, die oft im pazifischen Wildlachs vorkommen. In der Regel leben die Larven zwar nicht mehr, sie sind aber ekelerregend. Aufgrund der intensiven natürlichen Farbe des Lachses sind sie für den Endverbraucher meistens nicht zu erkennen. Industrielle Rückstände werden ebenfalls im Lachs nachgewiesen. So ist festgestellt worden, dass

Zuchtlachs um ein Vielfaches höher mit Dioxinen belastet ist, als Wildlachs. Der Grund hierfür ist Futter, das mit Dioxinen verunreinigt ist. Zwar liegen die Rückstände in der Regel unterhalb der festgesetzten Höchstmengen, sie sollten jedoch – im Sinne eines vorsorgenden Gesundheitsschutzes – möglichst gar nicht nachweisbar sein.

➤ Lachs: Ein Fisch mit hohem Nährwert

Lachs ist eigentlich ein sehr gesundes Lebensmittel, er ist reich an Vitaminen (Vitamin D, B₆, B₁₂, Niacin und Folsäure) und er enthält viel Kalium, Jod und Omega-3-Fettsäuren. Diese mehrfach ungesättigten Fettsäuren schützen vor Herz-Kreislauferkrankungen und haben einen positiven Einfluss auf rheumatische Beschwerden.

Die Angaben über die Fettgehalte von geräuchertem Lachs schwanken stark, sie bewegen sich nach Testberichten zwischen etwa einem Prozent bei Wildlachs bis über 16 Prozent bei Zuchtlachs.

➤ Der Unterschied: Wild oder Zucht?

Teurer Wild- oder günstigerer Zuchtlachs – die Verarbeitungsbetriebe haben zwei Möglichkeiten, ihre Rohware zu beziehen. Die Preisunterschiede sind erheblich.

Zuchtlachs wird vor allem in Norwegen, Schottland, Chile und Irland gemästet. Etwa 1,2 Millionen Tonnen Lachs werden jährlich weltweit produziert. Ausgetüftelte Systeme, computergesteuerte Fütterungen mit genau berechneten Futtermengen und geringere Besatzdichten haben mittlerweile die ökologische Belastung durch die riesigen – im offenen Meer verankerten – Gehege gesenkt. Geringer sind die Belastungen durch Öko-Lachs, weil unter anderem die Besatzdichten geringer sind. Unproblematisch ist die Zucht dennoch nicht, zumal dann, wenn es Zuchttieren gelingt, den schwimmenden Käfigen zu entweichen. Sie paaren sich mit ihren wilden Artgenossen und schwächen durch gefährliche Fischkrankheiten die frei lebende Population.

Wildlachs dagegen belastet die Meere weder mit großen Mengen an Kot noch mit Tierarzneimitteln. Er wird vor allem im nördlichen Pazifik gefangen.

Besonders empfehlenswert ist Lachs mit dem blauen, ovalen MSC-Siegel (Marine Stewardship Council). Es steht für eine umweltverträgliche Fischerei, die die Fischbestände und die Meeresumwelt schont (www.msc.org).



➤ Die Verarbeitung: Salzen, Räuchern, Beizen

Zur Konservierung wird der rohe Lachs zunächst gesalzen, dabei injiziert man entweder eine Salzlösung in das Fischfleisch oder aber reibt den Fisch von Hand mit Salz ein. Die anschließende Kalträucherung (bei rund 26° C) dauert zwischen fünf und vierzehn Stunden.

Graved Lachs wird nach skandinavischer Sitte mit Salz, Zucker und Dill gewürzt und gebeizt (eingelegt), nicht jedoch geräuchert. Stremellachs ist ein traditionelles Rezept aus dem ehemaligen Ostpreußen – er wird milder gesalzen und bei etwa 65° C heiß geräuchert.

➤ Die Kennzeichnung

Für verpackte Lebensmittel, und damit auch für eingeschweißten Räucherlachs, gibt es eine Reihe von Kennzeichnungsvorschriften:

- **Handelsbezeichnung** – die Art des Fisches
- **Zutatenliste** – alle Zutaten in absteigender Reihenfolge
- **Verbrauchs- oder Mindesthaltbarkeitsdatum** – danach sollte der Lachs nicht mehr gegessen werden
- **Preis** – steht entweder auf der Verpackung oder am Kühlregal
- **Grundpreis** – ist die Preis-Angabe für 100 beziehungsweise 1000 Gramm und dient einer einfacheren Vergleichbarkeit. Er findet sich meistens an den Kühlregalen.

Bei Fischprodukten sind noch weitere Angaben erforderlich. Neben der Handelsbezeichnung, zum Beispiel **Räucherlachs**, müssen die Produktionsmethode sowie das Fanggebiet genannt werden. So wird gleich deutlich, ob es sich um einen Wild- oder einen Zuchtlachs handelt. Bei einem Wildlachs könnte die entsprechende Aufschrift beispielsweise „**Gefangen im Pazifischen Ozean**“ lauten und bei einem Zuchtlachs zum Beispiel „**Gezüchtet in Norwegen**“.

