

Autor : Michael Houben
Schnitt : Dirk Oetelshoven
Kamera : Nico Trawinsky, Dominik Grötschel

Länge : 4.42 letzte Worte:

Zwischenmoderation 1: Die norwegischen Fischzüchter sagen, die Schadstoffmenge sei durchaus noch im Rahmen - und die gesunden Eigenschaften ihres Lachses würden das Risiko durch Schadstoffe mehr als nur aufwiegen. Auch Ernährungswissenschaftler schwören weiterhin auf den gesundheitlichen Zutzen der Fische.. Aber warum gilt Fisch, vor allem Lachs, eigentlich als besonders gesund ? Und gilt: das auch für Zuchtlachs ?

- 0.01 Wir starten eine kleine Aktion:
- 0.03 Frisch aus der Kühlbox:
Zwei Sorten Lachs.
Wildlachs, auf roten spießen,
Zuchtlachs auf blau.
- 0.12 Doch das verraten wir nicht.
- 0.16 Wir fragen erst einmal:
Welcher schmeckt besser?
- Vox-Pop 0.20 "Der blaue" "der rote" "der blaue hat mir besser geschmeckt" "der rote" Damit steht es absolut unentschieden.

0. Zweite Frage: Warum, glauben die Leute, gilt Lachs als gesund ?
Drei Vorschläge haben wir:
- Vox-Pop 0.42 "wenig Fett? Wenig Schadstoffe? oder gesunde Fettsäuren." - "Also wenig Schadstoffe", "Wenig Fett, Wenig Fett", "ungesättigte Fettsäuren", "gesunde Fettsäuren (das denken die Meisten)", "Omega-3-Fettsäure", "genau Omega-3-Fettsäuren- ja"
- 1.02 Das tippen die meisten: Gesunde Fettsäuren, Omega-3, die richtige Antwort!

1.08 Dies Omega-3 wird im Meer eigentlich von Algen gebildet.

Die Algen werden gefressen;
von kleinen Krebsen und Fischen.

Und der Lachs frisst die Krebse und kleinen Fische,
reichert das wertvolle Omega-3 in seinem Körper an.

1.23 Aber Zuchtlachse ?

Die bekommen Zucht-Futter,
kleine braune Pellets!

Und woraus bestehen die ?

1.33 Eigentlich auch aus Fisch - der zu Fischmehl und Pellets verarbeitet wird.

Doch was heutzutage in die Netze geht, wird für Menschen gebraucht.
Die Meere sind fast leergefischt.

1.44 Darum wird das Fischmehl für das Fischfutter gestreckt.

Mit Getreide und Pflanzenöl.

1.50 Der Fischfresser Lachs wird zum Pflanzenfresser gemacht...

Das ist auch der Grund, warum immer mehr Pflanzenschutzmittel im Lachs zu finden sind finden...

aber nicht nur das:

- O-Ton 2.02 **Jerome Ruzzin, Universität Bergen**
- Voice Over 2.05 Die Konsequenz daraus ist, dass der Gehalt an Omega-3-Fettsäuren, die als besonders gesund für Menschen gelten, in den letzten Jahren zurückgegangen ist.
- 2.14 Das wollen wir testen.
- Mit versteckter Kamera gehen wir einkaufen.
- 2.19 Bei Lidl fanden wir Lachsteaks marke Grillmeister - aus intensiver Aquakultur in Norwegen.
- 2.28 Bei Edeka...
Zuchtlachs von Costa.
Der stammt laut Etikett von den Faroer-Inseln.
- 2.37 Der Zuchtlachs bei Aldi, Marke Almare stammt aus Chile.
2. Nach Wildlachs - zum Vergleich - mussten wir lange suchen...
fanden ihn bei Karstadt in der Feinkostabteilung.
- 2.56 Die Proben kommen ins Labor der Uni Jena. Hier wird der Lachs portioniert...
danach: gefrieretrocknet.

3.08 Zwei Tage später haben wir Lachspulver. Da sehen die Fische sehr Unterschiedlich aus...

Danach noch viele weitere Schritte im Labor, dann gibt es ein Ergebnis

3.20 Der Wildlachs enthielt knapp 1 Gramm Omega-3Fett pro 100 Gramm Fisch - und fast keine unerwünschten Omega-6-Fette. Ein rundum gesunder Fisch.

3.30 Doch Überraschung:

Die Zuchtlachse enthielten sogar etwas mehr Omega-3.

Aber auch viel mehr Omega 6,

und das ist - im Übermaß - schädlich, hat in Lachs nichts zu suchen !

3.44 **Prof. Gerhard Jahreis, Universität Jena**
Wenn die Tiere Schweinefutter bekomme dann kann eben auch am Ende nur ein Schwein herauskommen. und kein ordentlicher Fisch. Ein ordentlicher Fisch kann nur dann entstehen, wenn die tiere wirklich im Meer leben und dort die guten Omega-3-Quellen aufnehmen.

4.01 Warum das im Zuchtlachs vorhandene Übermaß an Omega-6 schädlich ist, werden wir noch sehen.

Aber vorher wollten wir noch eines wissen:

Wir hatten unseren Test-Essern Wild- und Zuchtlachs gegeben.

Erkennen sie den unterschied ?

- Vox Pop 4.15 "Was glauben sie, welcher welcher war wild, welcher war Zucht ?" "Ich glaube schon das das zucht war," "der blaue war Zucht. (Dann hat Ihnen der Zuchtlachs besser geschmeckt) Ja , ich glaube, dass wir das von den Supermärkten so gewohnt sind." "Der kommt hier rein", "Der hier"
- 4.37 Der Zuchtlachs war der blaue,
und die meisten haben es richtig
erkannt.