

---

## LR<sup>in</sup> Langer-Weninger: F(r)isch aus Oberösterreich – ein gefragtes Lebensmittel nicht nur zu Weihnachten

*„Fisch ist ein wertvolles Nahrungsmittel, das gerade jetzt zu Weihnachten gerne auf den Tisch kommt. In vielen Familien ist der Weihnachtsskarpfen am Heiligen Abend traditionelle und gern gesehene Speise am Festtagstisch. Doch auch darüber hinaus findet Fisch als Hauptdarsteller in den Küchen der Konsumentinnen und Konsumenten immer häufiger Verwendung. Das haben bereits einige findige und innovative bäuerliche Fischproduzenten bemerkt und in diese wirtschaftlich interessante Sparte investiert. Denn feststeht: Fisch ist zwar eine Nische, aber definitiv eine mit Wachstumspotential.“*

**Agrar-Landesrätin Michaela Langer-Weninger**

Paniert, gedünstet, in Sauce, gebraten, geräuchert oder gegrillt – Fisch ist ein echter Allrounder und dabei stets gesund und nahrhaft, besonders dann wenn er aus Oberösterreich kommt.

Die Fischproduktion in Oberösterreich ist überwiegend kleinstrukturiert und bäuerlich geprägt. Hinsichtlich Betriebs- und Produktionszahlen trifft der Satz: Qualität vor Quantität ganz treffend zu. Das gilt auch für die einzelnen größeren Produktions- und Vermarktungsbetriebe im Land. Dort werden ebenso hohe Tierhaltungs- und Produktionsstandards über mengenmäßige Überlegenheit und Preisführerschaft gestellt.

Insgesamt 60 Fischzuchtbetriebe gibt es im Land ob der Enns – Tendenz steigend. „Zum Glück“, meint Agrar-Landesrätin Michaela Langer-Weninger: *„Der Selbstversorgungsgrad ist mit sieben Prozent verglichen zu anderen landwirtschaftlichen Sparten noch sehr gering und sollte jedenfalls ausgebaut werden.“*

---

Eine gute Nachricht für Bäuerinnen und Bauern, die auf der Suche nach einer vielversprechenden Betriebsidee oder einem neuen Einkommensstandbein sind. Bestrebungen dahingehend werden vom Land Oberösterreich gefördert. *„Wir sind an einer steigenden Inlandsproduktion sehr interessiert und unterstützen daher gerne den Ausbau des Fischereiwesens durch Beratung und Finanzierung“*, betont Langer-Weninger.

### **Fisch: Ein Lebensmittel, das mit dem Strom schwimmt**

---

Regionale Zutaten, gesunde Lebensmittel und eiweißreiche Mahlzeiten – Trends die seit einiger Zeit die Ernährung vieler Menschen bestimmen und zur Gänze vom Nahrungsmittel Fisch erfüllt werden. Ob Salmoniden, also Lachsfische wie Forellen und Saiblinge oder der Weihnachtsklassiker Karpfen, die heimischen Süßwasserfische sind für gesundheitsbewusste Menschen wie auch genussliebende Schlemmer ein heißer Tipp für leckere Mahlzeiten und schöne Stunden in der Küche.

Auch wer es ausgefallener mag oder sich Besonderes gönnen möchte, wird im Land ob der Enns fündig. Mit Kremstal Garnelen gibt es Salzwasser-Meeresfrüchte fangfrisch aus Oberösterreich. Fürs exquisite Kaviarfrühstück oder den erlesenen Silvesterhappen ist der gesalzen Störrogen von Alpenkaviar die perfekte Ergänzung zu Sekt und Champagner. *„Zwei Beispiele, die zeigen wie innovativ die landwirtschaftliche Branche der Fischzucht ist“*, erklärt Landesrätin Langer-Weninger und meint weiter: *„Der Erfolg dieser Betriebe wiederum bestätigt, dass sich die Lebensmittelgruppe Fisch wachsender Beliebtheit erfreut. Das hat sicher auch damit zu tun, dass Forelle, Garnele und Co. regionale, nachhaltige Qualitätsprodukte mit hohem Ernährungswert sind.“*

---

## Inlandserzeugung: Dorthin geht die Reise

---

Aktuell verzehren Herr und Frau Österreicher circa acht Kilogramm Fisch pro Jahr. Vor zwei Jahrzehnten waren es lediglich fünf Kilo. Auch für die kommenden Jahre wird ein steigender Pro-Kopf-Verbrauch prognostiziert. *„Erfreuliche Aussichten“*, erklärt Langer-Weninger: *„Jetzt muss nur noch der Selbstversorgungsgrad steigen, damit der wachsende Bedarf im Inland gedeckt werden kann und daraus auch Wertschöpfung für die Landwirtschaft sowie die Regionen erwächst.“*

Wie eingangs erwähnt liegt der Selbstversorgungsgrad für Salz- und Süßwasserfisch zusammengefasst lediglich im einstelligen Bereich (sieben Prozent). Importe sind daher an der Tagesordnung, besonders im Bereich des Verkaufsschlagers Lachs. Aktuellen Zahlen zufolge (Statistik Austria) wurden im Vorjahr mehr als 70.000 Tonnen Fisch nach Österreich verbracht.

Darunter auch viele Süßwasserfische, obwohl sich hier die Selbstversorgungsbilanz deutlich besser darstellt. Circa 35 Prozent des Inlandsbedarfs können durch einheimischen Fisch gedeckt werden. Das sind umgerechnet etwa 4.500 Kilogramm pro Jahr. Mit 700 Tonnen trägt Oberösterreich fast ein Sechstel zur Inlandsbilanz bei. So kommen etwa fünf Prozent des heimischen Karpfens, dem Weihnachtsklassiker schlechthin, aus Oberösterreich. Das sind circa 40 Tonnen. Ganz groß ist man im Land ob der Enns jedoch im Bereich der Salmoniden. 660 Tonnen werden hierzulande jährlich produziert. Das trifft auch den Nerv der Zeit, denn Regenbogenforellen, Saiblinge und Bachforellen sind die beliebtesten Speisefische.

Auch die zukunftsweisenden Kreislaufanlagen in denen meist Fischarten wie Welse, Zander und Barsche (oder auch Garnelen) gezüchtet werden, sind in Oberösterreich bereits am Vormarsch. Das System hat viel Potential, weil es eine klimaunabhängige Produktion ohne Gefährdung durch Prädatoren wie dem

---

Fischotter ermöglicht. Jedoch ist diese Form der Erzeugung arbeits- und zeitintensiv und erfordert großes Know-how.

Anspruchsvoll ist generell ein gutes Wort um die Fischzucht zu beschreiben. Branchenexperten sprechen daher gerne von der „hohen Kunst der Landwirtschaft“ an die sich leider nur wenige Neueinsteiger herantrauen würden. Das bestätigt auch ein Blick auf die erzielten Produktionssteigerungen. Sie wurden hauptsächlich durch Betriebserweiterungen und Revitalisierung von bestehenden Teichen bewerkstelligt. Hinzu kommt, dass die traditionelle Aquakultur (Fischteiche) mit hohen wirtschaftlichen Risiken verbunden ist. Zukünftig wird sich daher die Fischzucht vielfach nach innen verlagern. Warmwasserkreislaufanlagen und Aquaponik sind zukunftsweisende Produktionsformen für eine nachhaltige Steigerung der Inlandsproduktion.

### **Förderung: Für mehr Betriebe & mehr Fisch**

---

*„Innovativen Ideen und vielversprechenden Einkommensstandbeinen zum Durchbruch zu verhelfen ist klares Ziel meines Landwirtschaftsressorts. Mit Beratungen und Förderungen können und werden wir hierzu einen zentralen Beitrag leisten. So werden regionale Wirtschaftskreisläufe gestärkt und die Eigenversorgung mit wertvollen Lebensmitteln gesichert“,* erklärt Agrar-Landesrätin Michaela Langer-Weninger.

Die finanziellen Hilfestellungen des Landes Oberösterreichs gliedern sich in drei Fördertöpfe: die allgemeine Fischereiförderung, Präventionsmaßnahmen zur Abwehr fischfressender Prädatoren sowie die Förderung bäuerlicher Fischproduktion.

Wesentliche Mittel kommen zudem aus dem Europäischen Meeres- und Fischereifonds (EMFF) der von EU und Mitgliedsstaaten kofinanziert wird.

---

Letzterer befindet sich dieser Tage aufgrund der endenden EU-Förderperiode in der Abschlussphase.

In Oberösterreich konnten durch den EMFF insgesamt 55 Projekte gefördert werden. Insgesamt stand dafür ein Länderkontingent von 2,9 Millionen Euro zur Verfügung. Der größte Teil davon war für die Finanzierung von neuen Aquakulturen zweckgewidmet (1,8 Millionen Euro). Auch die Vermarktung und Verarbeitung wurde mit einer Million Euro kräftig bezuschusst. Dementsprechend sieht auch die Verteilung bei den 55 genehmigten und geförderten Projekten aus: 5 sind der Binnenfischerei zuzuordnen, 30 der produktiven Aquakultur und 20 eingereichte Förderanträge haben die Vermarktung und Verarbeitung von Fisch zum Ziel.

Ein Paradebeispiel wie aus einem guten Konzept und zweckgerichteter Förderung ein vielversprechendes Unternehmen werden kann, ist „Hoffisch“ aus Pötting.

### **Hoffisch: Wels-Zucht im ehemaligen Schweinestall**

---

Christoph und Kathrin Rott aus Pötting (Grieskirchen) haben Mut zum Unbekannten bewiesen und schwimmen nun – gerechterweise – auf der Erfolgswelle. Ihre Fischfilets und Spezialitäten vom Afrikanischen Wels sind beliebte Ware auf den Bauernmärkten, in den Geschäften regionaler Lebensmittelhändler und gehen auch Ab Hof stetig über die Theke. In der aktuellen Vorweihnachtszeit mehr noch als sonst: „Die Festtage und vielen Familienfeiern merken wir natürlich – gerade bei den Stammkunden. Statt den üblichen drei oder vier Filets nehmen sie nun oft das Doppelte oder mehr. Als Direktvermarkter freut uns das natürlich sehr, schließlich haben wir davon nicht nur ein Umsatzplus, sondern sehen darin auch eine Wertschätzung unserer

---

Arbeit und der daraus entstandenen Qualitätsprodukte“, freut sich Wels-Züchter Christoph Rott.

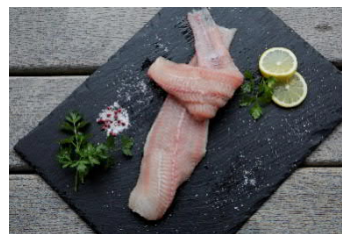
Die Idee zu „Hoffisch“ ergab sich quasi durch die Verkettung glücklicher Umstände. Schon früh hat sich Christoph Rott für die Fischhaltung interessiert. Gemeinsam mit seinem Vater züchtete er Forellen auf traditionelle Weise, im Fischeich. Doch an eine Betriebserweiterung war nicht zu denken, so begann die Idee einer Indoor-Fischzucht zu wachsen. Mit dem leerstehenden Schweinestall der Schwiegereltern war rasch ein geeignetes Gebäude hierfür gefunden. Wo sich vormals 30 Schweine tummelten, schwimmen nun auf 300 Quadratmetern munter Afrikanische Welse. Sie verteilen sich auf 20 Fischbecken mit einer Wassertemperatur von circa 27 Grad Celsius.

Produziert wird mehr oder weniger autark. Das Wasser kommt vom hauseigenen Brunnen und wird mittels Bio-Filter gereinigt. Eine Holzheizung verwandelt hofeigenes Hackgut in Wärme. Zugekauft wird nur das Futter. „Hier ist haben wir uns ganz gezielt für einen Hersteller entschieden, der ressourcenschonend produziert. Die Futterrohstoffe kommen aus umweltschonenden Quellen“, schildert Christoph Rott. Der Nachhaltigkeitsgedanke ist generell Teil der Pöttinger Wels-Zucht: „Unsere Fische sind sehr gute Futterverwerter. Sie wandeln beinahe die ganze Futtermenge in Körpergewicht um“, so das Ehepaar Rott, das auch die Kreislaufwasser-Anlage gemeinsam in Eigenregie gebaut hat. Das Land Oberösterreich hat sie bei der Investition durch finanzielle Mittel aus dem EMFF-Fördertopf unterstützt.

Jährlich produzieren die Pöttinger Fischzüchter 7,5 Tonnen Afrikanische Welse. „Vermarktet werden unsere Hoffische entweder als Rohfilets, geräuchert oder auch als Räucherfischknödel, Fischverhackerts oder Räucherfischaufstrich“, schildert Kathrin Rott. Und zwar so erfolgreich, dass in Zukunft ein schrittweises Wachstum geplant ist. „Für uns war die Investition in die Wels-Zucht absolut

richtig. Wir freuen uns, dass unsere Produkte so gut ankommen und werden bald in den Ausbau der Kreislaufanlage investieren.“

Bleibt nur eine Frage: Wie schmeckt so ein afrikanischer Wels? „Er ist im Geschmack sehr dezent und überzeugt durch festes, helles Fleisch“, meint Kathrin Rott. Ihr Ehemann Christoph ergänzt: „Zudem ist das Filet fast grätenfrei. Das kommt natürlich bei vielen Konsumentinnen und Konsumenten gut an.“



Das Ehepaar Rott ist mit „Hoffisch“ erfolgreich. Ihre Produkte sind nach Vorbestellung (Tel.: 0664/51 27 006) Ab Hof (Pötting 7) oder auf diversen Bauernmärkten und bei einzelnen regionalen Lebensmittelgeschäften erhältlich. © Hoffisch

### Fisch: Ein- bis zwei Mal pro Woche

Heimischer Fisch sollte eigentlich fixer wöchentlicher Ernährungsbestandteil erwachsener Menschen sein. Am besten zwei Mal pro Woche. So zumindest die Empfehlung des Österreichischen Ernährungsberichts. Für viele schwer vorstellbar, schon alleine deshalb weil Ideen und Rezepte fehlen. Inspiration hierzu gibt's beispielsweise auf dem Ernährungsblock Schmeck's ([www.schmecks-ooe.at](http://www.schmecks-ooe.at)) auf der Genussland-Website ([www.genussland.at](http://www.genussland.at)) oder aber bei den bäuerlichen Fischproduzenten. Letztere wissen auch am besten wie man den Fisch zubereitet und verwendet.



Warum es sich lohnt, etwas Zeit in die Zubereitung zu investieren, zeigt ein Blick auf die ernährungsphysiologische Bedeutung von Fisch. So ist heimischer Fisch, also Süßwasserfisch, reich an Eiweiß und dabei arm an Fett. Das macht ihn leicht verdaulich und gut bekömmlich. Das enthaltene Fett besteht vielfach aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren, vielen auch unter dem Sammelbegriff Omega-3-Fettsäuren bekannt. Da unser Körper diese nicht selber herstellen kann, ist es essentiell diese lebensnotwendigen Bausteine über die Nahrung zuzuführen. Im Körper werden sie für die Entwicklung von Gehirn und Nervensystem gebraucht, zudem wirken sie entzündungshemmend und beeinflussen das Immunsystem wie auch den Cholesterinspiegel positiv.

Natürlich enthält auch Meeresfisch Omega-3-Fettsäuren, fettreiche Fische wie Lachs und Makrele sogar in hohem Maße, jedoch können diese mit Schwermetallen belastet sein und kommen oft von weither.

Auch der hohe Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen ist erwähnenswert. Fisch enthält viel Vitamin B12, Jod, Selen und Vitamin D. Letzteres ist auch als Sonnenvitamin oder Gute-Laune-Vitamin bekannt und an kalten, tristen Wintertagen Mangelware. Darum heimischen Fisch essen. Das bringt doppelt Glück – dem Genießer und der heimischen Fischzucht.

### Zwei Fischrezepte von Schmeck's – eines besser als das andere

#### KARPFEN MIT KÜRBIS

##### Zutaten für 4 Personen

- ca. 2 kg Karpfen
- 200 g Kürbiskerne
- 50 g Maismehl
- 2 Eier
- 500 g Butterschmalz
- 1 kg reifer Holunder
- 100 g Zucker
- 1 Prise Salz



- 400 g reife Marillen
- 50 g Zucker



- 
- 120 g Polenta
  - 120 g Sahne
  - 20 g Butter
  - Holundersaft
  - 120 g Polenta
  - 60 g Sahne
  - 20 g Butter
  - 60 g Hokkaido Kürbispürée
  - 4 Zweige Estragon oder Ähnliches

### **Zubereitung:**

Karpfen waschen, filetieren, enthäuten & portionieren. Kalt stellen.

Den Holunder waschen, putzen und entsaften. Mit dem Zucker nach Belieben abschmecken und eine Prise Salz hinzugeben. Zur Seite stellen.

Die Marillen waschen, halbieren & entsteinen. Im Topf erhitzen und leicht einkochen, eine Prise Salz hinzu und mit dem Zucker abschmecken. Zur Seite stellen.

Die Kürbiskerne mahlen und in eine flache Schüssel geben. Maismehl & Eier auch jeweils in eine flache Schüssel geben.

Sahne in einer Pfanne unter Rühren zum Kochen bringen, Polenta & Holundersaft (bzw. Kürbispürée) hinzu geben. Auf kleiner Flamme ziehen lassen und dann die Butter hinzu geben. Nun leicht anbraten und dann auf kleinster Flamme warm halten.

Die Filets in Maismehl, Eier & Kürbiskernen panieren und im Butterschmalz ausbacken.

Holundersauce & Marillentröster erwärmen und auf vorgewärmte Tellern anrichten. Mit einer Form aus der Polenta Nockerl stechen und anrichten.

Den Fisch „schwimmend“ anrichten und mit einem Zweig Estragon ausgarnieren.

## LACHSFORELLE AUF CREMIGEM PAPRIKADINKELREIS

### Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Filets Lachsforelle
- 150 g Dinkelreis
- 3 Stk. Spitzpaprika (rot, gelb)
- 1 Stk. Zwiebel
- 1 Stk. Knoblauchzehe
- 1 Stk. Jungzwiebel
- 3 EL Walnüsse
- 1 Handvoll Kräuter  
(Rosmarin, Thymian, Bohnenkraut, Ysop, Petersilie, Salbei, ...)
- Rapsöl
- 1 Handvoll Pflücksalat
- Salz, Pfeffer



© Ernähre

### Zubereitung:

Das Backrohr auf 220° C. vorheizen. Die Paprikaschoten waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und grob schneiden. Paprika, Zwiebel, Knoblauch mit einem EL Rapsöl, Salz, Pfeffer und einem Teil der Sommerkräuter marinieren.

Anschließend auf einem Backblech verteilen und für ca. 20 Minuten im Ofen schmoren.

Den Dinkelreis in die 2-fache Menge kochendes Salzwasser geben und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Die geschmorten Paprikaschoten vom Blech nehmen und 3/4 der Menge in einen Messbecher geben. Mit Hilfe eines Stabmixers zu einer feinpürierten Paprikacreme mixen. Die restlichen Paprikastücke in kleine Würfel schneiden.

vom 23. Dezember 2021

---

Den Fisch salzen und in einer beschichteten, heißen Pfanne auf der Hautseite in etwas Rapsöl anbraten. Bei mittlerer Hitze den Fisch weiter braten und erst kurz vor Ende wenden. Durch die Weiß-Färbung erkennt man den Zeitpunkt des Gar-Endes.

Den gekochten Dinkelreis mit der Paprikacreme vermengen und bei Bedarf nochmals abschmecken. Die Jungzwiebel in feine Ringe schneiden und unterrühren.

Für das Pesto etwas Rapsöl mit den Walnüssen, Salz und Sommerkräutern mixen und damit den Pflücksalat marinieren.

Den cremigen Paprika-Dinkelreis in einem tiefen Teller anrichten, die Paprikawürfel darauf verteilen, Lachsforelle darauf platzieren und mit etwas mariniertem Pflücksalat garnieren.