

«Kabeljau – das ist  
mein Lieblingsfisch»

Christophe Maeder (39) ist mit Leib  
und Seele Fischverkäufer im Marin  
Centre NE: «Ich berate gerne unsere  
Kunden, und ich finde es spannend,  
dass ich jeden Tag mein Fachwissen  
weitergeben kann.»

# Mit gutem Gewissen Fisch essen

Bilder Lotti Bebie, Sandro Diener, Haare und Make-up Katja Jaisli



## Kompetent beraten

In der Migros finden Sie die ersten  
Fischtheken in der Schweiz mit  
MSC-Produkten aus nachhaltigem  
Wildfang. Lassen Sie sich beraten:  
Mehr als 2300 Mitarbeiter der  
Migros wurden zum Thema  
«Nachhaltigkeit» geschult und  
sensibilisiert. Fragen betreffend  
Herkunft, Rückverfolgbarkeit und  
allgemeine MSC-Informationen  
können so  
kompetent  
beantwortet  
werden.



**Frischer Fisch – eine Delikatesse. Doch wie lange noch? Unterstützen Sie nachhaltigen Fischfang und setzen Sie auf das blaue MSC-Logo. Die Migros verkauft neu MSC-Fisch an der Theke.**

**F**isch ist ein vielfältiges und vor allem gesundes Nahrungsmittel, das sich grosser Beliebtheit erfreut und eine tolle Alternative zu Fleisch darstellt – nicht nur freitags und an Feiertagen. Lange schien es, als wäre in den Tiefen der Meere eine unendliche Menge an nahrhaftem Fisch vorhanden. Eine Illusion. Die Überfischung der Weltmeere ist eines der dringendsten Umweltprobleme unserer Zeit. Der Marine Stewardship Council (MSC) wurde auf Initiative des WWF gegründet. Ziel: die Zukunft der Fischbestände zu garantieren, den Lebensraum Meer und die Existenzgrundlage von Fischern und deren Familien langfristig zu sichern. Die Migros unterstützt den MSC seit 1997 und bietet nun als erste Detailhändlerin der Schweiz MSC-Fisch an der Fischtheke an. Wer Fisch mit dem MSC-Logo kauft, belohnt die verantwortungsvolle und nachhaltige Fischerei und trägt zu einer intakten Natur bei.

### Noch Fragen?

Möchten Sie wissen, woher der Fisch stammt, wie er gefangen und verarbeitet wurde? Wenden Sie sich mit Ihrem Anliegen an die Migros-Fischverkäufer, die sie jederzeit gerne und kompetent beraten.

Fische schmecken aber nicht nur gut, sondern versorgen den Körper auch mit wichtigen Nährstoffen wie Eiweiss, Vitamine und



«Ich bin Spanier. Deshalb liegt mir Fisch im Blut – auch der Seehecht»

Jose Gonzalez (57), Fischverkäufer im Center Schönbühl LU, machte sein Hobby zum Beruf: «Ich sehe es als meine Aufgabe an, unseren Kunden die Vorteile von MSC näherzubringen. Denn egal, ob der Fisch gebraten oder gegrillt wird. Hauptsache, er stammt aus nachhaltiger Fischerei.»

LESEN SIE WEITER  
AUF SEITE 68 →

➔ Mineralstoffe. Die Fettsäuren im Fisch sind gut für Herz, Gehirn und Immunsystem. Entscheidend für die Wirkung auf den Körper ist die Zusammensetzung der Fette. Vor allem Fischöle und die fetteren Fische liefern die wichtigen Omega-3-Fettsäuren.

### Fisch aus der Pfanne?

So gehts einfach und rasch: Jeder Fisch sollte vorab unter fliessend kaltem Wasser gesäubert werden.

Dann reichen schon etwas Salz und Zitronensaft, kurzes Dünsten in der Pfanne, und schon ist eine schmackhafte Mahlzeit erstellt. Besonders gut harmonieren die verschiedenen Fischarten mit frischen Kräutern. Da sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Als Beilage empfiehlt sich Reis oder auch Kartoffeln. Wo keine

LESEN SIE WEITER  
AUF SEITE 71



«Ich habe für jeden Fisch das passende Rezept»

Vincenzo del Grosso (39) arbeitet seit 18 Jahren mit Fisch und seit zwei Jahren im Migros Neumarkt Altstetten ZH. Stolz präsentiert der sympathische Italiener einen 2,8 Kilogramm schweren Seelachs und verrät noch: «Unter [www.saison.ch](http://www.saison.ch) gibts tolle Fischrezepte.»

## Die Migros-Fischtheke



# führt neu ein breites MSC-Sortiment.



MSC-Filets Gourmet à la Provençale, 400 g, Fr. 7.90  
 MSC-Filets Gourmet à l'Orientale, 400 g, Fr. 8.-  
 MSC Pazifische Dorschfilets paniert, 500 g, Fr. 11.80



MSC-Filets Gourmet Napoli, 400 g, Fr. 7.-



MSC-Seehecht-Rückenfilets, 400 g, Fr. 7.-\*

\* Vom 31. März bis 6. April gibt es 20 Prozent Rabatt auf alle tiefgekühlten Nature-MSC-Produkte.



MSC-Alaska-Seelachsfilets, 400 g, Fr. 4.90\*



MSC-Filet Gourmets à l'amande, 400 g, Fr. 7.-

➔ Fischtheke mit Frischfisch zur Verfügung steht, finden Sie auch im Tiefkühlregal eine grosse Auswahl an MSC-Produkten. Direkt nach dem Fang werden die Fische ausgenommen, gereinigt und gefroren. Daraus lassen sich im Handumdrehen kulinarische Köstlichkeiten zaubern. Für unerwartete Gäste gibts Gourmet-Filets, die schnell zube-

reitet sind. Dazu ein Glas Weisswein, und schon darf zu Tisch gebeten werden.

Tipp: Vor der Zubereitung sollte man die Fischfilets im Kühlschrank langsam auftauen, sonst verlieren sie zu viel Saft, schmecken trocken und fad. Einmal aufgetaut, sollten Sie den Fisch sofort zubereiten und nicht wieder einfrieren.  
 Heidi Bachilega

### Der Mehrwert des MSC

Der Marine Stewardship Council (MSC) hat das Ziel, die Zukunft der Fischbestände, den Lebensraum Meer und die Existenzgrundlage von Fischern und deren Familien langfristig zu sichern. Die Fischbestände dürfen nicht überfischt werden und müssen Zeit haben, sich zu erholen und zu vermehren. Die Einhaltung der strengen Richtlinien werden durch unabhängige Kontrollen sichergestellt. Weitere Infos zu Fisch und MSC: [www.migros.ch/fisch](http://www.migros.ch/fisch)

**MEHR ZU ÜBERFISCHUNG  
 LESEN SIE AUF SEITE 39** ➔

