

# Forelle

- (Lat.) *Oncorhynchus mykiss*
- (D) Regenbogenforelle
- (GB) *Trucha arco iris*
- (N) Regnboga-silungur
- (GB) Rainbow trout, Steelhead
- (DK) Regnbueørred
- (F) Truite arc-en ciel
- (NL) Regenboogforel
- (S) Regnbåge, Regnbågslox



Seeforelle



Regenbogenforelle



Bachforelle

## Aussehen und Erkennungsmerkmale

Forellen haben einen langgezogenen, torpedoförmigen Körperbau mit einer für Salmoniden typischen Fettflosse zwischen Rücken- und Schwanzflosse. Die Bachforelle erkennt man oft an ihren hellen, roten Flecken auf den Seiten und den schwarzen Flecken auf dem Rücken. Die Körperfarbe ist olivgrün bis bräunlich, teilweise mit silbriger Flanke und gelblich-weißem Bauch. Ihre Zeichnung und Farbe kann je nach Standort variieren, so dass ihre Tarnung fast perfekt ist. See- und Meerforellen haben oft nur schwarze Punkte und sind ansonsten grau bis silbrig gefärbt. Besonders während der Wanderungen zur Laichzeit kann sich das Erscheinungsbild ändern.

Die Regenbogenforelle ähnelt der Bachforelle in Körperform und Aussehen, ist aber oft gedrungener gebaut. Ihr Hauptkennzeichen ist ein breites, meist metallisch leuchtendes rotes Band entlang der Körperseiten. Kopf, Körper, Rücken- und Schwanzflosse sind mit zahlreichen dunklen Tupfen gezeichnet.

Forellen können ein Alter von über 30 Jahren erreichen, weit über einen Meter groß und 10 kg schwer werden. In der Regel sind die Fische jedoch mit ca. 25 bis 50 cm deutlich kleiner. Die Wanderformen der Forellen sind im Durchschnitt meist größer.

### Lachsforelle – Forelle oder Lachs?

Zoologisch gesehen gehören Forellen zur Gruppe der lachsartigen Fische, den sogenannten Salmoniden. Die Bezeichnung „Lachsforelle“ ist jedoch keine biologische, sondern eine Handelsbezeichnung für große, rotfleischige Forellen (mit einem Gewicht über 1,5 kg). Alle Forellenarten können über die Nahrung den natürlichen Farbstoff Astaxanthin aufnehmen, der ihrem Fleisch eine rosa-rötliche Färbung gibt. Durch spezielles Futter können auch gezüchtete Forellen diese Farben bekommen. In der Wildnis ist der Farbstoff in der natürlichen Nahrung vorhanden.

## Herkunft und Lebensweise

Es gibt verschiedene Forellenarten, die alle zu den Salmoniden – den lachsartigen Fischen – gehören. Die in Deutschland wichtigsten Arten sind die Bachforelle (*Salmo trutta*) und die Regenbogenforelle (*Oncorhynchus mykiss*). Wanderformen gibt es sowohl bei der Bachforelle (See- oder Meerforellen) als auch bei der Regenbogenforelle (sog. Steelheads).

Die Forelle kommt in ihren verschiedenen Arten mittlerweile weltweit vor. Dies liegt vor allem an Sportanglern, die Forellen häufig in Gewässer besetzen. Forellen bevorzugen nicht zu warmes, sauerstoffreiches Wasser. Auch in Deutschland kommen heute sowohl Bach- als auch Regenbogenforellen in natürlichen Gewässern vor. Speiseforellen werden aber zum überwiegenden Teil in Aquakultur gezüchtet. Es handelt sich meist um Regenbogenforellen, da diese als schnellwüchsiger und robuster gelten.

### Regenbogenforelle (*Oncorhynchus mykiss*):

Sie war ursprünglich nur in Nordamerika verbreitet. Heute wird sie weltweit, auch in Deutschland, als Süß- oder Brackwasserfisch gezüchtet, lebt aber zum Teil auch in freien Gewässern. Hauptnahrung dieses Raubfisches sind Insekten, Krebstiere und Fische. Sie gelten im Vergleich zur Bachforelle als robuster und schnellwüchsiger.

### Bachforelle (*Salmo trutta*):

Wie die Regenbogenforelle liebt sie kalte und sauerstoffreiche Gewässer. See- und Meerforellen sind die Wanderform der Bachforelle. Sie ziehen zum Laichen aus den Seen und dem Meer in die Flüsse und Bäche. Als Hauptnahrung dienen den räuberischen Bachforellen Insekten, Krebstiere, kleine Schnecken, Würmer und Fische.

## Fangmethoden

Forellen werden gerne von Sportfischern geangelt und gehen auch Binnenfischern ins Netz. Wichtigste Produktionsform ist jedoch die Aquakultur. Hier werden Forellen in Teichwirtschaften, Durchflussanlagen, Netzgehegen oder auch Kreislaufanlagen erzeugt.

## Wirtschaftliche Bedeutung

Mit knapp 850.000 t globaler Jahresproduktion (2018, FAO) ist die Regenbogenforelle eine wichtige Fischart in der Aquakultur. In Deutschland ist die Regenbogenforelle mit einer Erzeugung von 7.800 t, davon 1.600 t Lachsforellen (2019, DESTATIS), die bedeutendste Aquakultur-Fischart. Zusätzlich wird eine große Menge aus Importen auf den deutschen Markt gebracht, denn mit einem Marktanteil von 7,1 % im Jahr 2019 werden deutlich mehr Forellen verspeist als hierzulande produziert (Marktanteile: siehe Broschüre „Daten und Fakten“). Wichtige Produktionsländer sind die Türkei und der Iran, aber auch Chile, Dänemark, Norwegen, Italien, Russland und China.

## Fische aus der Aquakultur – notwendige Ergänzung für die menschliche Ernährung

Die Aquakultur spielt als Versorgungsquelle mit dem Nahrungsmittel Fisch eine immer wichtigere Rolle. Die planmäßige Zucht von Speisefischen ist eine notwendige Ergänzung für die menschliche Ernährung. Dazu der Bundesmarktverband der Fischwirtschaft, Hamburg: „Die Aquakultur bietet die große Zukunftschance, dass bei schonender Befischung der Meere und Binnengewässer der wachsende Bedarf an Fisch bei Menschen zu einem beträchtlichen Teil gedeckt werden kann.“

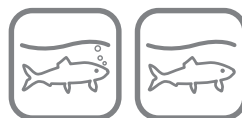
## Produktarten

Forellen werden im Handel frisch, tiefgefroren, in Eis verpackt, gebeizt und geräuchert angeboten. Die aus heimischen Zuchtbetrieben stammenden Fische werden vor allem frisch oder geräuchert gehandelt. Von den Einfuhren ist knapp die Hälfte tiefgefroren.

Als klassische Spezialität gilt die geräucherte Forelle. Ganze Räucherforellen und geräucherte Forellenfilets werden von Feinschmeckern sehr geschätzt – insbesondere, wenn sie ganz frisch geräuchert sind.

**Ein Tipp zur Lagerung:** Eigentlich gehört unverpackter Räucherfisch nicht in den Kühlschrank, sondern in einen Raum, wo man ihn kühl und luftig aufbewahren kann. Ist kein kühler Raum vorhanden, dann sollte man ihn mindestens eine Stunde vor Verzehr aus dem Kühlschrank nehmen, damit sich sein besonderes Aroma voll entfalten kann.

- lebend
- frisch
- tiefgekühlt
- geräuchert
- Konserven



lebend

frisch



Geräuchert

Tiefgekühlt



Konserven

## Zubereitungsmethoden

- Backen
- Braten
- Dünsten
- Kochen
- Grillen



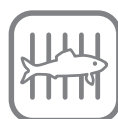
Backen

Braten



Dünsten

Kochen



Grillen

## Nährwerte und Energie von 100 g Forelle

(verzehrbarer Anteil; mittlere Gehalte und Schwankungsbreite soweit vorhanden)

### Grundzusammensetzung:

Wasser	76 (75 – 78) %
Eiweiß	19,5 (18 – 20,2) %
Fett	2,7 (1,9 – 4,6) %

### Mehrfach ungesättigte Fettsäuren:

Summe	0,72 mg
-------	---------

### Cholesteroll:

	45 mg
--	-------

### Mineralstoffe:

Natrium	40 mg
Kalium	465 mg
Calcium	18 mg
Magnesium	27 mg

### Spurenelemente:

Jod	3,5 µg
Selen	24,5 mg
Phosphor	245 mg
Eisen	441 µg

### Vitamine:

Vitamin A	45 µg
Vitamin B1	84 µg
Vitamin B2	76 µg
Niacin	3,4 µg

### Energie:

Kilojoule	172
-----------	-----