

Lachs

- (Lat.) *Salmo salar*
Oncorhynchus spp.
- (D) Lachs, Atlantischer/
Pazifischer
- (GB) Salmon
- (F) Saumon
- (E) Salmón
- (I) Salmone



Aussehen und Erkennungsmerkmale

Kennzeichnend für alle lachsartigen Fische ist die sogenannte Fettflosse, eine dicke, strahlenlose Hautfalte auf dem Schwanzstiel (zwischen Rücken- und Schwanzflosse). Die ins Meer abwandernden kleinen Lachse durchlaufen eine physiologische Veränderung, die es ihnen ermöglicht, im Meerwasser mit 28 – 32 ‰ Salzgehalt zu leben. Dieser Vorgang der Smoltifizierung verändert auch das Erscheinungsbild der jetzt „Smolt“ genannten kleinen Lachse.

Beim Herannahen der Geschlechtsreife und bei der darauffolgenden Laichwanderung aus dem Meer und dem Aufstieg in die „Geburtsflüsse“ legen die bis dahin silberblanken Lachse mit dunkelblauem Rücken je nach Art ihre Laichtracht mit oliv bis braun gefärbtem Rücken und gelbrötlichen Seiten an. Der zu diesem Zeitpunkt farbenprächtigste Vertreter der Lachse ist der pazifische Sockeye oder Rotlachs, der, wie der Name ausdrückt, annähernd scharlachrot in die in den nördlichen Pazifik führenden Flüsse zum Laichen aufsteigt. Neben der durch Hormone gesteuerten farblichen Veränderung der Hautfarbe bilden sich zu diesem Zeitpunkt bei den Männchen ausgeprägte, nach oben stehende Enden des Unterkiefers aus. Beim männlichen pazifischen Pink-/Buckellachs bildet sich außerdem während der Laichzeit ein überdimensionaler Höcker – daher die Bezeichnung – auf dem Rücken aus. Das durchschnittliche Alter eines Lachses bis zur Geschlechtsreife beträgt je nach Art 2 – 4 Jahre.

Herkunft und Lebensweise

Der Lebensraum des Atlantischen Lachses ist der Nordatlantik von Nordamerika bis Island, Grönland, Europa und Russland. Bezüglich des natürlichen Aufkommens der Atlantischen Lachse – die noch vor hundert Jahren auch in mitteleuropäischen Flüssen zu finden waren – ist ein dramatischer Rückgang der Fänge zu verzeichnen. Dies hat dazu geführt, dass selbst vor der amerikanischen wie der kanadischen Ostküste, ja sogar entlang der norwegischen Küste ein zeitlich begrenztes totales Fangverbot erlassen

wurde. Entsprechend selten kommen daher wild gefangene Atlantische Lachse in den Handel. Mittlerweile werden nur noch rund 2.300 Tonnen (Quelle: FAO, 2018) wild gefangen.

Die fünf wirtschaftlich bedeutendsten Pazifischen Lachse bevölkern ausschließlich den nördlichen Pazifik und die darin mündenden Flüsse. Das Fangaufkommen liegt bei rund 1.040 Mio. Tonnen (Quelle: FAO, 2018) pro Jahr.

Der Atlantische Lachs (*Salmo salar*) wie auch seine fünf qualitätsmäßig grundverschiedenen „Vettern“ der Pazifischen Lachse, die der Gattung *Oncorhynchus* angehören, zählen zu den Süßwasserfischen. Genauer gesagt sind es anadrome Fische, die im Süßwasser geboren werden, dort einen Lebensabschnitt verbringen und dann ins Salzwasser der Ozeane abwandern. Je nach Art und klimatischen Bedingungen bleiben die kleinen Lachse in freier Natur bis zur Abwanderungsfähigkeit ins Meer bis zu vier, fünf Jahren im Oberlauf der Flüsse. Danach wandern sie zum Meer ab. Nach einer kurzen Umgewöhnungszeit in den Flußmündungen nehmen die Fische durch die Meereskost schnell zu.

Nahe der Meeresoberfläche streifen sie als Raubfische umher und ernähren sich von Kleinfischen (wie Heringen und Sprotten) und Krebstieren. Nach 1 bis 4 Jahren im Meer wandern die Lachse in ihre Heimatgewässer zum Laichen zurück – genau dorthin, wo sie aufgewachsen sind. Beobachtungen haben gezeigt, dass Wege von tausenden Kilometern zurückgelegt werden, mit Durchschnittsgeschwindigkeiten von 50 bis 100 Kilometern am Tag. Auf ihrem Weg zu den Laichplätzen haben die Fische oft große Hindernisse zu überwinden, wie Wasserfälle, die sie durch kräftige Schwanzschläge und Sprünge überwinden. Um Ihnen den Aufstieg zu erleichtern, wurden vielfach künstliche Lachstreppen oder Lachsleitern angelegt.

Die kräftigen und mit enormen Fettreserven ausgestatteten Laichtiere verlieren während der Heimwanderung und des Ablachens bis zu 40 Prozent ihres Gewichts. Im Gegensatz zum Atlantischen Lachs (*Salmo salar*), der bis zu vier-, fünfmal ablaichen

Lachs

kann, sterben sämtliche Pazifischen Lachse (*Oncorhynchus* spp.) nach dem ersten Laichvorgang ab.

In der weltweiten Aquakultur dagegen zeigt die Produktion von Atlantischem Lachs enorme Zuwachsraten. In den im Meer verankerten Netzgehegen wachsen die Lachse bis zur Marktreife heran. Diese Form der Produktion gewährleistet eine ganzjährige Versorgung des weltweiten Marktes mit qualitativ hochwertigem Atlantischem Lachs in der vom jeweiligen Kunden gewünschten Größe. Die Erbrütung der Fischeier erfolgt in klarem Süßwasser. Nach einem Jahr können die 12 bis 15 cm großen Jungfische Salzwasser vertragen und werden in die Netzgehege ausgesetzt. Dort durchläuft der Lachs eine zwei- bis dreijährige Wachstumsphase im Meer unter natürlichen Bedingungen in Ebbe und Flut. Durch Zufütterung eines ausgewogenen, mit Vitaminen und Mineralstoffen versehenen Futters wachsen die Lachse kontrolliert heran. Hergestellt wird das Futter aus Fischsorten, die für die menschliche Ernährung ungeeignet sind. Die Zugabe von Garnelen oder spezifischen Futterkomponenten sorgt für die rosa Lachsfarbe. Die Länder mit der bedeutendsten Lachszucht sind Norwegen, Chile, Schottland und Irland.

Wirtschaftliche Bedeutung

In den letzten Jahren hat die Popularität des Lachses beim Verbraucher und damit die wirtschaftliche Bedeutung erheblich zugenommen. Möglich wurde dies durch den Ausbau der Aquakulturen für Atlantischen Lachs. Unter den in der Bundesrepublik Deutschland beliebtesten Speisefischen nimmt der Lachs einen vorderen Rang ein (Marktanteile: siehe Broschüre „Daten und Fakten“).



Fangmethoden

Pazifische Lachse werden unter anderem mit Stellnetzen und Langleinen gefangen. Langleinen sind kilometerlange, schwimmende Angelleinen, deren Haken mit Heringen beködert werden.

Produktarten

- frisch mit und ohne Kopf
- in Scheiben (Karbonade, Lachssteak)
- Filet mit und ohne Haut
- tiefgefroren
- geräuchert
- gebeizt (Graved Lachs)



Frisch



Scheiben



Filet



Tiefgekühlt



Geräuchert



Gebeizt

Zubereitungsmethoden

- Grillen
- Braten
- Dünsten in Folie
- Kochen im Beutel



Grillen



Braten



Dünsten in Folie

Nährwerte und Energie von 100 g Lachs

(verzehrbarer Anteil; mittlere Gehalte und Schwankungsbreite, soweit vorhanden)

Grundzusammensetzung:

Wasser	75,0 %
Eiweiß	19,9 %
Fett	13,6 %

Cholesterin: 60 mg

Mineralstoffe:

Natrium	51 mg
Kalium	371 mg
Calcium	13 mg

Spurenelemente:

Fluor	0,58 mg
Phosphor	266 mg
Eisen	1 mg

Vitamine:

Vitamin A	65,0 µg
Vitamin B ₁	0,17 µg
Vitamin B ₂	0,17 µg

Energie:

Kilojoule	907
Kilokalorien	215

© Fisch-Informationszentrum e.V. (FIZ)
Große Elbstraße 133, 22767 Hamburg
Tel.: 040 389 25 97
Fax: 040 389 85 54
www.fischinfo.de

Stand: November 2020