

Pangasius

- Ⓐ Pangasius spp.,
Pangasianodon spp.
- Ⓓ Pangasius,
Schlankwels
- Ⓒ Pangasius
- Ⓕ Pangas,
Poisson-chat du Mékong
- Ⓔ Pangasius
- Ⓘ Pangasius



Aussehen und Erkennungsmerkmale

Der Pangasius hat eine silbrig rosa Grundfarbe mit einem weißen Bauch. Sein Körper ist lang gestreckt und seitlich abgeflacht, er hat keine Schuppen. Am Ober- sowie am Unterkiefer befinden sich die für Welse typischen Bartfäden. Die Flossen sind dunkelgrau bis schwarz. Jungfische haben einen schwarzen Streifen entlang der Seitenlinie. Das Fleisch ist weiß bis zartgelb und hat kaum Gräten.

Herkunft

Pangasii sind zu finden in Flüssen und Seen von Thailand und Vietnam bis nach Kambodscha. Besonders bekannt sind sie aus dem Mekong-Delta und seinen Nebenflüssen, da dort seit 1994 die beiden wichtigsten Arten *Pangasius hypophthalmus* und *Pangasius bocourti* gezüchtet werden. Den Hauptanteil der Produktion in der Aquakultur trägt der *Pangasianodon hypophthalmus*. Er ist fettarm, benötigt geringere Sauerstoffmengen im Wasser, wächst schneller und wird daher für die Aufzucht und den Export bevorzugt. Die Aufzucht erfolgt entweder in Flussgehegen oder in Teichen. Dort wird der Vegetarier mit einem Trockenmischfutter aus Reisspelzen und Sojamehl sowie mit gekochtem Reis und Bananen gefüttert. In der Zucht wächst er in nur 6 bis 8 Monaten zu einem Schlachtgewicht von 1,5 bis 2 kg heran.

Lebensweise

Der Pangasius gehört zur großen Familie der Welse. Er wird auch Schlankwels, Riesenwels oder Haiwels genannt. Die Pangasii (der Plural von Pangasius) sind Süßwasserfische und leben in Flüssen und Seen in Südostasien. Geschlechtsreife Tiere wandern zum Laichen oft Hunderte Kilometer stromaufwärts. Ein *Pangasius bocourti*-Weibchen produziert 50.000 bis 80.000 Eier, ein *Pangasianodon hypophthalmus* bringt es dagegen auf 500.000 bis zu 1 Million. Der Pangasius ist ein schnell wachsender Vegetarier, der zum Gründeln neigt, das heißt, er sucht sich seine Nahrung auch am Boden. Er wächst vergleichsweise schnell und kann eine Länge von bis zu 1,5 m erreichen.

Pangasius

Wirtschaftliche Bedeutung

Rund 90 % der weltweit verzehrten Pangasii stammt aus Aquakulturen in Vietnam. Damit er hat sich zu einem Wachstumsmotor der vietnamesischen Wirtschaft entwickelt. Er hat seinen Siegeszug um die Welt Mitte der 1990er Jahre angetreten, als den Vietnamesen die Aufzucht in Gehegen und Teichen gelang. In Europa ist der fettarme Pangasianodon hypohthalmus erhältlich, während der fettreichere Pangasius bocourti auf dem asiatischen Markt angeboten wird. Seitdem wird Pangasius auch in Deutschland viel gegessen, sogar mehr als Klassiker wie Scholle und Karpfen.

Produktarten

Filets, z. B. handfiletiert in Vietnam.

- Konserve
- Tiefgefroren



Konserven



Tiefgekühlt

Zubereitungsmethoden

Sein milder Geschmack lässt fast alle Zubereitungsarten zu.

- Pochieren
- Dünsten
- Braten
- Grillen



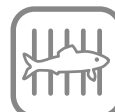
Pochieren



Dünsten



Braten



Grillen

Nährwerte und Energie von 100 g Pangasiusfilet (Pangasius spp.)

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

Grundzusammensetzung:

| | |
|--------|----------|
| Wasser | 80 g |
| Eiweiß | 17 g |
| Fett | 3 -4,8 g |

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren:

| | |
|-------|--------|
| Summe | 113 mg |
|-------|--------|

Mineralstoffe:

| | |
|-----------|--------|
| Natrium | 387 mg |
| Kalium | 335 mg |
| Magnesium | 27 mg |
| Calcium | 7,5 mg |

Spurenelemente:

| | |
|----------|--------|
| Phosphor | 179 mg |
| Fluor | 600 µg |

Vitamine:

| | |
|-------------|------|
| Vitamin A | 5 µg |
| Vitamin B12 | 1 µg |

Energie:

| | |
|-----------|-----|
| Kilojoule | 355 |
| kcal | 103 |

