



Kabeljau

Wie die Natur ihn geschaffen hat

Kabeljau (*Gadus morhua*)

Ein Naturprodukt aus nachhaltiger Fischerei, ohne Zusatzstoffe

Wildfang - Aus dem hohen Norden

Der Lebensraum des Kabeljaus ist fast der gesamte Nordatlantik. Im Nordostatlantik gibt es ca. 13 Kabeljaubestände in den Größen von 5.000 bis über 1 Mio. Tonnen Laicherbiomasse (Gesamtmenge der Elterntiere).

Größe und Gewicht

Die durchschnittliche Größe eines ausgewachsenen Kabeljaus beträgt 60 cm und sein Durchschnittsgewicht 2,5 kg. Vereinzelt gibt es auch Exemplare, die bis zu 1,5 Meter lang, 40 kg schwer und 25 Jahre alt werden. Geschlechtsreif wird der Kabeljau mit 4-6 Jahren.

Typische Merkmale

Viele Flossen schmücken den Kabeljau. Drei eng zusammenstehende Rückenflossen sowie zwei After- und eine Bauchflosse. Der Bart ist jedoch auch ein bekanntes Merkmal des Kabeljaus. Die Farbe der Haut ist durch einen gelbgrünlichen Ton gut zu erkennen. Man nennt ihn unter anderem auch den „Gelben“.

Fangmethoden

Auf den Kabeljau werden alle bekannten Fangmethoden angewendet. Da er zu den Konsumfischen gehört, fängt man große Mengen mit Schleppnetzen und Stellnetzen, aber auch mit Leinenfischerei.

Wirtschaftliche Bedeutung

Schon bei den Wikingern hatte getrockneter Kabeljau als Nahrungsmittel und Handelsware eine große Bedeutung. Für die heutige deutsche Fischwirtschaft ist Kabeljau wegen seiner Beliebtheit beim Verbraucher ebenfalls ein wichtiger Bestandteil. Er rangiert in der Beliebtheitsskala mit an vorderster Stelle (Marktanteile: siehe Broschüre: „Daten und Fakten“). Die wirtschaftliche Bedeutung des Kabeljaus ist in den letzten Jahren jedoch ein wenig zurück gegangen. Viele Konsumenten haben auf Kabeljau verzichtet, aus Sorge die Art zu gefährden. Da es jedoch Kabeljau- und auch Dorschbestände in gutem Zustand gibt, ist diese Sorge unbegründet. Eine Onlinedatenbank unter www.fischinfo.de gibt Auskunft über einzelne Bestände, so dass die Beliebtheit von Kabeljau und damit seine wirtschaftliche Bedeutung in Zukunft wieder steigen werden.



Kabeljau als Speisefisch

„Kabeljau zählt zu den beliebtesten Speisefischen weltweit“, schreibt das Fisch Informationszentrum e.V. in ihrer aktuellsten Broschüre über Kabeljau. „Sein weißes Fleisch ist mager und schmeckt bekömmlich und vorzüglich“. Desweiteren geben sie den Tipp: „Wer sich etwas Gutes tun möchte, ist bei Kabeljau genau richtig. Wenig Fett, aber viel Vitamin A, D und Jod machen Kabeljau zu „Wellness“ aus dem Meer. Der gute Geschmack sorgt auch noch für Wohlbefinden.“

Dünsten, backen, braten, grillen oder in Alufolie pochieren – Dieser Fisch ist immer ein Genuss.

Die Fleischfarbe ist weiß und die Filets sind sehr saftig. Bei ausgewachsenen Fischen haben die Filets eine Struktur, die zum reinbeißen einlädt.

Wenn der Kabeljau ganz frisch ist bzw. direkt nach dem Fang tiefgefroren wird, braucht ein erfahrener Koch bzw. Köchin im Prinzip keine ausführlichen Zubereitungshinweise. Um die Frische bestmöglich zu erhalten, sollte er lediglich natürlich und etwas kürzer als sonst zubereitet werden.

Kabeljau mit Haut

Viele bereiten den Kabeljau mit Haut zu. Nicht nur um die Garantie zu haben, dass es sich um einen richtigen Kabeljau (*Gadus morhua*) handelt, sondern auch um die Frische und Saftigkeit noch besser zu erhalten. Die Haut hält das Filet bzw. die Portion während der Zubereitung besser zusammen. Es kann individuell entschieden werden, ob die Haut mitgegeben wird oder nicht. Sehr einladend sieht es ebenfalls aus, wenn die Haut nur zu einem Drittel aufgerollt wird und der Gast so das weiße Fleisch und die Hautseite sieht. Das Auge isst mit und ein einfacher Griff genügt um die Haut zu entfernen und zu genießen. Mit der richtigen Auswahl an Rohware ist eine hohe Gelingsicherheit sehr wahrscheinlich.

Bei größeren Fischen, die es unter anderem bei Island und im arktischen Meer gibt, ist es auch ein wunderbares Erlebnis die Muskeln im Fleisch auseinander zu klappen und einzeln zu genießen. Dies kann man am besten bei Portionen aus größeren Fischen, wie aus Mittelstücken und Loins.

Der Gast wird begeistert sein

Kabeljau ist meistens größer und dickfleischiger als z.B. Zanderfilet. Der Kabeljau hat entsprechend

mehr Struktur und für einige Zubereitungsvarianten ist er deshalb ideal geeignet.

Der Kabeljau gehört weltweit zu den bekanntesten Speisefischen.

Er ist nicht nur eine Delikatesse, sondern auch „Medizin“. Früher sprach man ihm aufgrund seines hohen Vitamingehaltes (Vitamin A und D) wundersame Heilkräfte zu. Heute wird er in der pharmazeutischen Industrie als Stärkungsmittel verwendet. Die Leber vom Kabeljau war es auch, die der Apotheker Peter Möller als Grundlage für Lebertran verwendete. In den 50er Jahren war Lebertran ein beliebter Vitaminspender für Kinder mit Vitaminmangel. Heute wird Lebertran wegen dem hohen Omega3 Gehalt empfohlen.

Für das Wohlbefinden und die Fitness.



Seegefrorener Wildfang

Die **MSC Zertifizierung** für die seegefrorenen Kabeljaufilets erwarten wir im April 2012. Für seegefrorenen Seelachs hingegen haben wir die MSC Zertifizierung schon länger im Programm. Die Produktpalette von GSF umfasst insbesondere seegefrorene Filets vom Kabeljau, Seelachs, Rotbarsch u.v.a. Unsere Kunden aus Industrie und Handel schätzen die besondere Qualität seegefrorenen Wildfangs. Durch die eigene Fischfangflotte, werden unsere Produkte direkt nach dem Fang und noch auf Hoher See tiefgefroren. Mit der Abdeckung der kompletten



Prozesskette im Gesamtunternehmen sind Frische und Qualität stets auf höchstem Niveau. Eigene Fangquoten, modernste Trawler, schonende Fangmethoden und lange Erfahrung im Fischfang sowie in der Fischverarbeitung sichern die konstante Qualität unserer Produkte.

Zertifizierter Kabeljau aus Island

Wegen der kalten und warmen Meeresströmungen um Island und die somit geschaffenen optimalen Wachstumsbedingungen, finden wir hier einen großen Teil des gesamten Fischbestandes. Deshalb sind die Gewässer um Island der Herkunftsort vieler weltweit gefragten Meeresprodukte.

Durch die weltweit zunehmende Forderung an einer nachhaltigen Nutzung von erneuerbaren Ressourcen, wie den Fischbeständen, ist die IRF Zertifizierung unabdingbar geworden. Island hat an der Gesamtwirtschaft der Fischerei einen großen Anteil. Deshalb ist ein verantwortungsbewusstes Fischereimanagement von enormer Bedeutung.

Dieser Verantwortung ist sich die isländische Fischerei schon länger bewusst.

Diese Tradition der Fischer wird jetzt durch die Zertifizierung nach dem IRF (Iceland Responsible Fisheries) Standard auch nach außen kommuniziert.

Das IRF Programm setzt auf der erfolgreichen isländischen Tradition der verantwortungsvollen Fischerei, nationalem isländischem und internationalem Recht sowie den Erfordernissen internationaler Standards zur Überwachung Ressourcen schonender Fischerei auf.

Die IRF-Zertifizierung bestätigt die Herkunft aus isländischen Gewässern und die damit verbundene Qualität und Frische unserer Produkte wie dem somit geleisteten Beitrag an verantwortungsbewusstem Fischereimanagement unsererseits.



CERTIFIED



GERMAN SEAFROZEN
QUALITY

Seegefrorene Filets

Direkt nach dem Fang tiefgefroren

- | | |
|---------------|-------------|
| ✓ Kabeljau | ✓ 3x6,81 kg |
| ✓ Seelachs | ✓ 3x9 kg |
| ✓ Rotbarsch | ✓ 5-8 oz |
| ✓ interleaved | ✓ 8-16 oz |
| ✓ ohne Haut | ✓ 16-32 oz |
| ✓ mit Haut | ✓ 32 oz + |

PORTION
CONTROL

- | | |
|--------------------------------------|-------------|
| ✓ Loins | ✓ 140-160 g |
| ✓ Mittelstücke | ✓ 160-180 g |
| ✓ Tails | ✓ 180-200 g |
| ✓ 1 x 5 kg, iqf,
mit Schutzglasur | |

Nährwerte und Energie

von **100g Kabeljau** (verzehrbarer Anteil)

Mittlere Gehalte und Schwankungsbreite
(soweit vorhanden)

Grundzusammensetzung:

Wasser	81 (72,0 - 84,0) %
Eiweiß	16,9 (15,0 - 19,6) %
Fett	0,6 (1,0 - 2,4) %

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren:

Summe	0,26 mg
Cholesterin	40 (20 - 57) mg

Mineralstoffe:

Natrium	72 mg
Kalium	356 mg
Calcium	24 mg

Spurenelemente:

Jod	120 µg
Selen	30 µg
Phosphor	187 mg
Magnesium	25 mg

Vitamine:

Vitamin A	9* µg
Vitamin B ₁	57 µg
Vitamin B ₂	40 µg
Niacin	2,0 mg
Vitamin C	nur in Spuren

*die Leber enthält ca. 15.000 µg / 100g

Energie:

Kilojoule	342
-----------	-----