

- Fisch sollte so lange gegart werden, bis er blättrig und undurchsichtig ist und eine Temperatur von 63 °C erreicht, um das Risiko lebensmittelbedingter Erkrankungen zu verringern. Verwenden Sie ein geeichtes Fleischthermometer, um eine korrekte Garzeit zu gewährleisten. Dicker Fischstücke müssen länger gegart werden als dünnere Stücke.
- Halten Sie den Fisch gefroren, bis Sie ihn zubereiten möchten. Wenn Ihr Fisch abgepackt ist, entfernen Sie die Verpackung, bevor Sie ihn auftauen. Tauen Sie den Fisch auf, bis er eiskalt, aber nicht mehr hart ist. Vermeiden Sie es, den Fisch in der Mikrowelle aufzutauen, da er möglicherweise ungleichmäßig auftaut.

Schneiden Sie das Bauchfett weg.



Schneiden Sie den Fettbereich entlang der Seite ab.

Das Fett entlang des Rückens wegschneiden.

Wenn Sie einen Fisch säubern und ausnehmen, schneiden Sie sichtbares Fett ab und entfernen Sie die Organe.

Vorbereiten und Garen Ihres Fangs

Zwei Chemikalien, die in Fischen dieser Region gefunden werden, sind PCB (polychlorierte Biphenyle) und Quecksilber. Diese Chemikalien können sich im Laufe der Zeit in Ihrem Körper ansammeln und gesundheitliche Auswirkungen haben, die von kleinen gesundheitlichen Veränderungen bis hin zu Geburtsfehlern und sogar Krebs reichen können.

Gesundheitsrisiken

Im Geschäft gekaufter Fisch

Im Geschäft gekaufter bzw. kommerziell genutzter Fisch kann ebenfalls Teil einer gesunden Ernährung sein, aber es ist wichtig, klug zu wählen, welchen Fisch man kauft und verzehrt.

Die U.S. Food and Drug Administration (FDA) regelt den Verkauf von kommerziellem Fisch auf Märkten und hat Empfehlungen zum Verzehr von Fisch aus Geschäften und Restaurants herausgegeben. Diese Empfehlungen richten sich speziell an Kinder und Frauen, die entweder schwanger sind oder werden könnten, und sind hier zu finden:



<https://www.fda.gov/food/consumers/advice-about-eating-fish>

Weitere Informationen



Indiana Fish Consumption Guidelines (Richtlinien des Bundesstaates Indiana zum Fischverzehr):
<https://www.in.gov/health/eph/fish-consumption-advisory/>



DNR Where to Fish Interactive Map (Interaktive Angelkarte): <https://secure.in.gov/dnr/fish-and-wildlife/fishing/where-to-fish-interactive-map/>



Choose Your Fish (Auswahl Ihres Fisches):
<https://www.chooseyourfish.org/fish/recipe>

Sie können sich schützen, indem Sie in geprüften Gewässern angeln. Die Empfehlungen zum Fischverzehr des Bundesstaates Indiana (Indiana Fish Consumption Advisory) enthalten Informationen über Fische aus Seen und Flüssen, die auf Chemikalien getestet wurden. Wenn es für das Gewässer, in dem Sie angeln, keine Empfehlungen gibt oder die Fische, die Sie essen möchten, nicht darunter fallen, richten Sie sich bitte nach den Verzehrrichtlinien des Bundesstaates Indiana (Indiana Statewide Safe Eating Guidelines).

Wo Sie angeln sollten:



Eine Fische können einen höheren Gehalt an Chemikalien aufweisen, die in Seen und Flüssen gelangen, setzen sich im Sediment ab und werden von kleinen Lebewesen bei der Nahrungssuche gefressen. Diese kleinen Lebewesen werden dann von Eritzen gefressen, Eritzen von mittelgroßen Fischen und diese wiederum von größeren Fischen. Jeder dieser Fische bioakkumuliert und speichert einen Teil der Chemikalien in seinem Körper. Aus diesem Grund sind jüngere, kleinere Fische im Allgemeinen weniger kontaminiert als ältere, größere Fische derselben Art.

Was Sie angeln sollten:



Jeder kann von den schädlichen Chemikalien in bestimmten Fischarten betroffen sein. Am stärksten gefährdet sind jedoch Schwangere, Personen, die eine Schwangerschaft planen, stillende Mütter und alle Personen unter 15 Jahren. Diese Chemikalien können die Entwicklung von Kleinkindern beeinträchtigen, und schwangere Frauen haben ein erhöhtes Risiko, Kinder zu bekommen, die sich langsamer entwickeln und langsamer lernen.

Wer Sie sind:



Fisch ist ein mageres eiweißhaltiges Nahrungsmittel mit wenig gesättigten Fettsäuren, das eine wichtige Quelle für Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D, Selen und andere Vitamine und Mineralstoffe darstellt. Diese Vitamine, Mineralstoffe und anderen Nährstoffe fördern die Gesundheit von Herz und Gehirn und können den Blutdruck senken, wodurch das Risiko eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls verringert wird. Einige Fischarten enthalten jedoch möglicherweise Chemikalien in Mengen, die gesundheitsschädlich sein können.

Gesunder Verzehr von Fisch

Great Lakes Basins

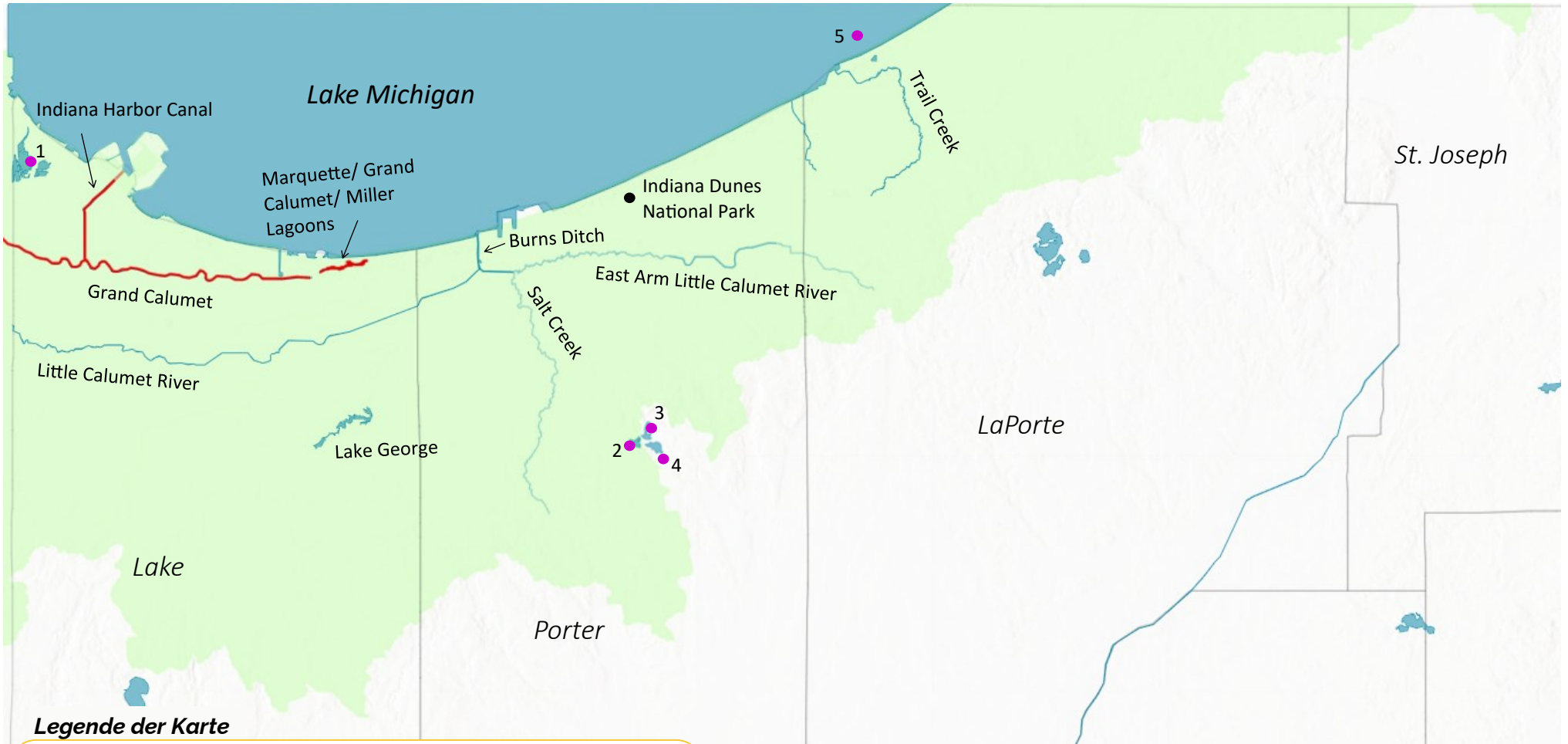
Little Calumet-Galien Basin

Verzehr Ihrer gefangenen Fische



Indiana Department of Health

Karte des Little Calumet-Galien Basin

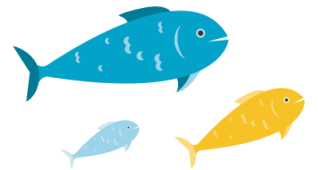


Legende der Karte

- Gebiet innerhalb der Grenzen der Region des Great Lakes Basin
- Gewässer (See, Fluss, Bach usw.)
- Gewässer mit einem „Nicht essen“-Verzehrhinweis
- Beliebte Angelstelle

Beliebte Angelstellen:

- 1: Wolf Lake
- 2: Loomis Lake
- 3: Long Lake
- 4: Flint Lake
- 5: Lake Michigan (LaPorte County)



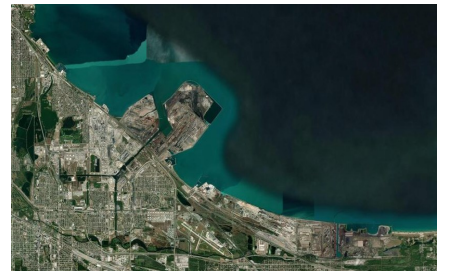
Angelrichtlinien für Lake Michigan

Standort	Fisch	Richtlinien
Lake Michigan	Kleine Lachsheringe (Bloater Chubs)	1 Mahlzeit/Monat
	Bachforelle	1 Mahlzeit/Monat
	Chinook- oder Königslachs	1 Mahlzeit/Monat
	Coho- oder Silberlachs	Bis zu 61 cm (24 Zoll): 1 Mahlzeit/Woche; Über 61 cm (24 Zoll): 1 Mahlzeit/Monat
	Seeforelle	Bis zu 56 cm (22 Zoll): 1 Mahlzeit/Woche; 56 bis 76 cm (22 bis 30 Zoll): 1 Mahlzeit/Monat Über 76 cm (30 Zoll): NICHT ESSEN
	Heringsmaräne	1 Mahlzeit/Woche
	Regenbogenstint	1 Mahlzeit/Woche
	Regenbogenforelle/	1 Mahlzeit/Woche
	Amerikanischer Flussbarsch	1 Mahlzeit/Woche
Indiana Harbor Canal	Alle Fische	NICHT ESSEN
Grand Calumet River	Alle Fische	NICHT ESSEN
Marquette/Grand Calumet/Miller Lagoons	Alle Fische	NICHT ESSEN

In den Fischverzehr-Richtlinien finden Sie eine vollständige Liste der Richtlinien für Ihre Region und den Bundesstaat.

Problembereich

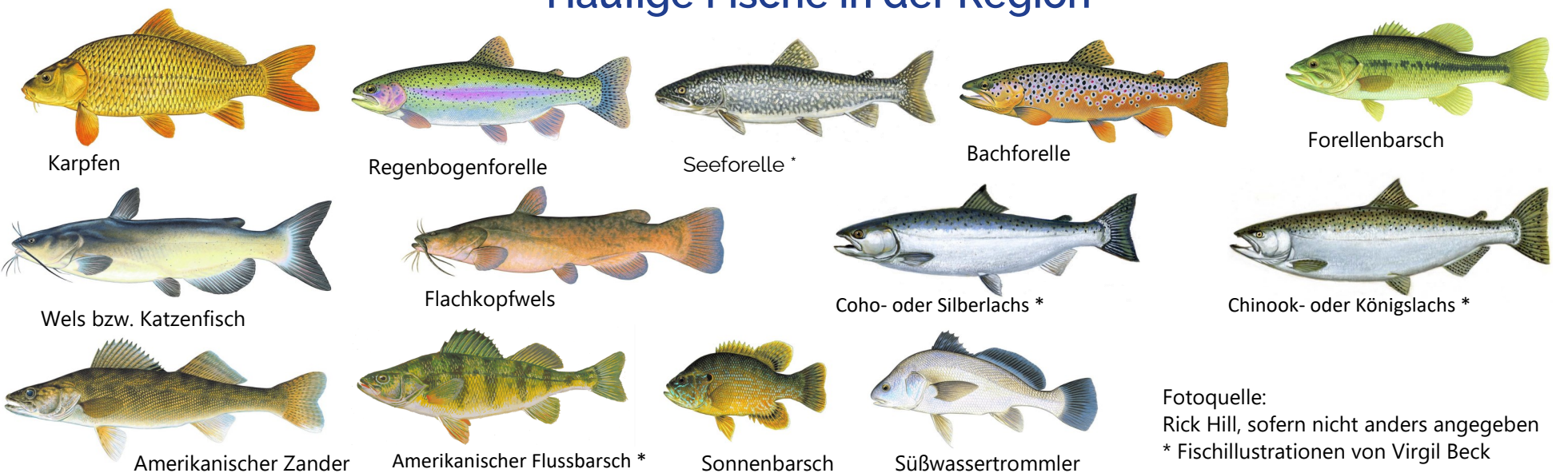
Der Grand Calumet River, der Indiana Harbor Canal und Teile des Lake Michigan wurden im Rahmen des Wasserqualitätsabkommens für die Großen Seen als Problembereich (area of concern = AOC) ausgewiesen.



AOCs bedürfen besonderer Aufmerksamkeit, in der Regel aufgrund historischer (Alt-) Sedimentverschmutzung und Habitatverlust. Diese Faktoren haben zu einer Verringerung des öffentlichen Nutzens geführt. PCBs, polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAHs). Schwermetalle wie Quecksilber und Blei, Pestizide, Öle und Fette sind historische Schadstoffe, die im Grand Calumet River festgestellt wurden.

Viele Programme und Partnerschaften haben zur Wiederherstellung der AOCs beigetragen. Zu den Maßnahmen gehören die Sanierung kontaminierter Sedimente, die Wiederherstellung von Lebensräumen für Fische und Wildtiere sowie die Verringerung der E.-coli-Verunreinigung an den AOC-Stränden. Mit der Verabschiedung der Great Lakes Restoration Initiative (GLRI) im Jahr 2010 wurden auch wichtige Schritte zur Sanierung des Gebiets eingeleitet. Mithilfe von GLRI-Fördermitteln werden mehr als 9.000 Morgen Habitat wiederhergestellt. Obwohl große Anstrengungen zur Sanierung von AOCs unternommen wurden, sollten Fische aus den AOC-Gewässern nach wie vor nicht verzehrt werden. Siehe <https://www.in.gov/idem/lakemichigan/rap> für weitere Informationen.

Häufige Fische in der Region



Fotoquelle:
Rick Hill, sofern nicht anders angegeben
* Fischillustrationen von Virgil Beck