

Wo Sie angeln sollten: 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).



Was Sie angeln sollten: Einige Fische können einen höheren Gehalt an Chemikalien aufweisen als andere. Chemikalien, die in Seen und Flüsse 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.



Wer Sie sind: Jeder kann von den schädlichen Chemikalien in bestimmten Fischen 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.



Gesunder Verzehr von Fisch
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.

- 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 eis kalt, aber nicht mehr hart ist. Vermeiden Sie es, den Fisch in der Mikrowelle aufzutauen, da er möglicherweise ungleichmäßig auftaut.
- Fisch sollte so lange gegart werden, bis er blättrig und undurchsichtig ist und eine Temperatur von 63 °C erreicht, um das Risiko lebensmittelbedingter Krankheiten zu verringern. Verwenden Sie ein geeichtes Fleischthermometer, um eine korrekte Garzeit zu gewährleisten. Dicker Fischstücke müssen länger gegart werden als dünnere Stücke.

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

Gesundheitsrisiken
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.

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>



Great Lakes Basins

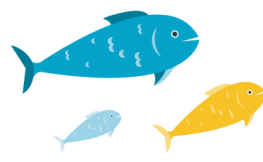
Maumee River Basin

Verzehr Ihrer gefangenen Fische



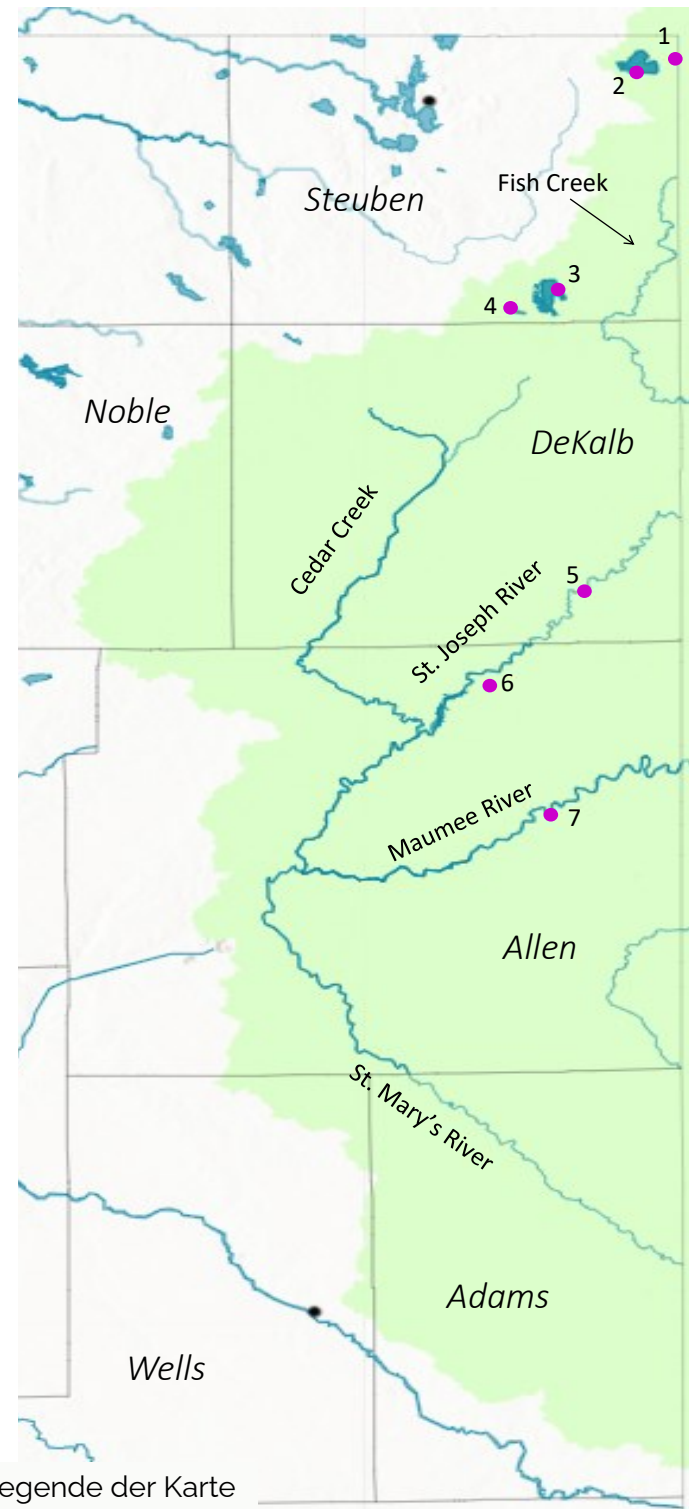
Indiana Department of Health

Verzehrrichtlinien für das Gebiet um Fort Wayne



Karte des Maumee River Basin

Standort	Fisch	Richtlinien für empfindliche Bevölkerungsgruppen	Richtlinien für die allgemeine Bevölkerung
St. Mary's River	Büffelfisch-Arten	Bis zu 63,5 cm (25 Zoll): 1 Mahlzeit/Woche	Bis zu 63,5 cm (25 Zoll): 1 Mahlzeit/Woche
	Saugkarpfen-Arten	1 Mahlzeit/Woche	1 Mahlzeit/Woche
	Wels bzw. Katzenfisch	1 Mahlzeit/Monat	1 Mahlzeit/Monat
	Karpfen	Bis 51 cm (20 Zoll): 1 Mahlzeit/Monat	Bis 51 cm (20 Zoll): 1 Mahlzeit/Monat
	Crappie-Arten (Gesprenkelter Barsch)	1 Mahlzeit/Woche	Uneingeschränkter Verzehr
	Flachköpfiger Katzenwels	1 Mahlzeit/Woche	1 Mahlzeit/Woche
	Süßwassertrommler	1 Mahlzeit/Monat	1 Mahlzeit/Woche
	Spotted Sucker (Minytrema melanops)	1 Mahlzeit/Woche	1 Mahlzeit/Woche
	Amerikanischer Zander	1 Mahlzeit/Woche	1 Mahlzeit/Woche
Maumee River	Büffelfisch-Arten	1 Mahlzeit/Monat	1 Mahlzeit/Monat
	Wels bzw. Katzenfisch	1 Mahlzeit/Monat	1 Mahlzeit/Monat
	Karpfen	Bis zu 58,5 cm (23 Zoll): 1 Mahlzeit/Monat Über 58,5 cm (23 Zoll): 6 Mahlzeiten/Jahr	Bis zu 58,5 cm (23 Zoll): 1 Mahlzeit/Monat Über 58,5 cm (23 Zoll): 6 Mahlzeiten/Jahr
	Flachkopfwels	1 Mahlzeit/Monat	1 Mahlzeit/Monat
	Süßwassertrommler	1 Mahlzeit/Monat	1 Mahlzeit/Monat
	Sonnenbarsch-Arten	Uneingeschränkter Verzehr	Uneingeschränkter Verzehr
Elkhart River	Amerikanischer Zander	1 Mahlzeit/Monat	1 Mahlzeit/Monat
	Wels bzw. Katzenfisch	1 Mahlzeit/Monat	1 Mahlzeit/Monat
	Karpfen	Bis 51 cm (20 Zoll): 1 Mahlzeit/Woche	Bis 51 cm (20 Zoll): 1 Mahlzeit/Woche
	Crappie-Arten (Gesprenkelter Barsch)	1 Mahlzeit/Woche	Uneingeschränkter Verzehr
	Forellenbarsch	1 Mahlzeit/Woche	Uneingeschränkter Verzehr
Spotted Sucker (Minytrema melanops)	1 Mahlzeit/Woche	Uneingeschränkter Verzehr	



Legende der Karte

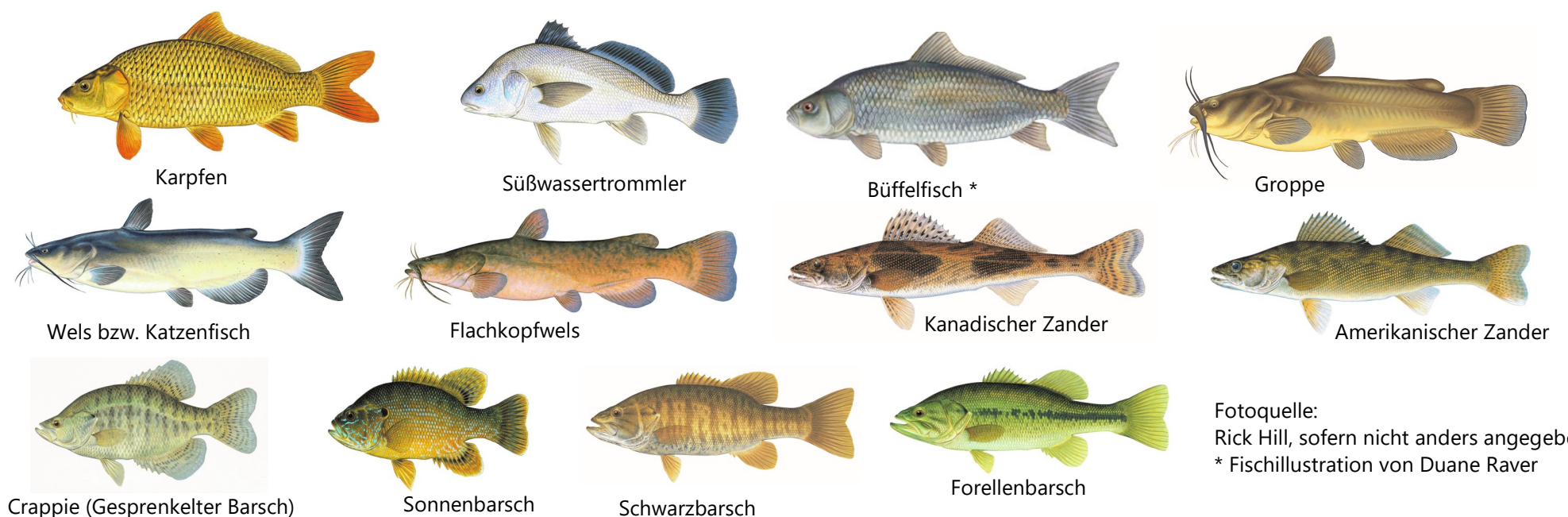
- Gebiet innerhalb der Grenzen der Region des Great Lakes
- Gewässer (See, Fluss, Bach usw.)
- State Park
- Beliebte Angelstelle

Beliebte Angelstellen

- 1: Long Lake
- 2: Clear Lake
- 3: Hamilton Lake
- 4: Ball Lake
- 5: St. Joseph River
- 6: Hurshtown Reservoir
- 7: Maumee River

In den Fischverzehr-Richtlinien finden Sie eine vollständige Auflistung.

Häufige Fische in der Region



Fotoquelle: Rick Hill, sofern nicht anders angegeben
* Fischillustration von Duane Raver