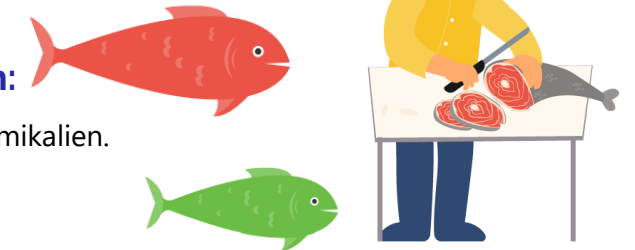


Ergreifen Sie Maßnahmen für den sicheren Fischverzehr

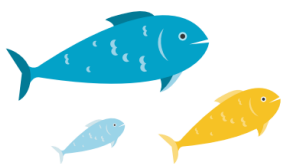
Wählen Sie unbedenklichen Fisch:

- Größe:** Kleinere Fische enthalten weniger Chemikalien.
- Arten:** Essen Sie eine Vielfalt von Fisch.
- Quelle:** Angeln Sie in geprüften Gewässern.



Halten Sie sich an die folgenden Schritte:

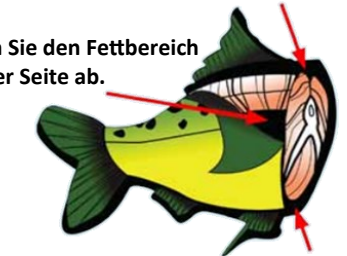
- Auswahl:** Wählen Sie Fische, die weniger Chemikalien enthalten.
- Säubern:** Entfernen Sie Fett und Organe.
- Garen:** Entweder auf der Mittelschiene im Ofen oder Grillen mit Oberhitze.



Für weitere Informationen über den sicheren Verzehr von Fisch aus den Gewässern Indianas gehen Sie zu: IN.gov/isdh/FCA

Das Fett entlang des Rückens wegschneiden.

Schneiden Sie den Fettbereich entlang der Seite ab.



Schneiden Sie das Bauchfett weg.

Die Abbildung wurde vom Michigan Department of Health & Human Services bereitgestellt.