

Aschermittwoch ohne Hering: Nachhaltige Alternativen für den Heringsschmaus!

Am Aschermittwoch 2025 wird die traditionelle Heringstradition hinterfragt, während der MSC zu nachhaltigen Alternativen aufruft.



Nachrichten AG

Laimgrubengasse 10, 1060 Wien, Österreich - Der Aschermittwoch, der markante Höhepunkt, der das närrische Treiben des Faschings beendet, leitet auch in diesem Jahr die strenge Fastenzeit ein. Traditionell wird dieser Tag in Österreich mit einem Heringsschmaus gefeiert, der den Körper nach den ausgelassenen Feiern regenerieren soll. Doch in diesem Jahr fordert der Marine Stewardship Council (MSC), eine Organisation für nachhaltige Fischerei, dazu auf, den Heringsschmaus ohne Hering zu zelebrieren. Erschreckende Zustände bei vielen Heringsbeständen, besonders dem stark überfischten atlantisch-skandinavischen Hering, haben dazu geführt, dass nachhaltige

Entscheidungen beim Fischkonsum wichtiger denn je sind. „Ein verantwortungsvoller Umgang mit unseren Meeresressourcen ist alternativlos“, betont Andrea Harmsen vom MSC, die unterstreicht, dass der aktuelle Zustand viele Bestandteile der Meere gefährdet, einschließlich des beliebten Herings.

Gesunde Alternativen und kreative Rezepte

Die gesundheitlichen Vorteile von Fisch sind unbestritten, da Omega-3-Fettsäuren und wertvolle Vitamine drinstecken. Doch es gibt zahlreiche schmackhafte Alternativen für den Heringsschmaus, die somit ganz ohne das traditionelle Produkt auskommen. Sardinen, Wildlachs oder auch köstliche Meeresfrüchte können den Hering ersetzen, während pflanzliche Optionen wie Algen und fermentiertes Gemüse ebenso reichhaltige Nährstoffe liefern. Wie aus Berichten von **meinbezirk.at** hervorgeht, variieren die Zubereitungsmethoden im Restaurantbereich. Küchenchefs experimentieren mit modernen Rezepten, die traditionelle Heringssalate mit neuen, frischen Zutaten verfeinern.

Beispielhaft nennt Johann Reis, Küchenchef in der Mole Melk, seine persönlichen Vorzüge und spricht von der Bedeutung des Fisches in der Fastenzeit. Erfahrungen von Gastronom René Reinmüller bestätigen die Notwendigkeit, auf die Herkunft der Fische zu achten. So wird der klassische Heringssalat immer mehr von kreativen Köstlichkeiten abgelöst, die Exotik und Vielfalt in die traditionelle Küche bringen. Abschließend ist die Fastenzeit nicht nur ein Verzicht – sie kann auch eine Chance für bewusste Genussentscheidungen darstellen, sautfisch** und pflanzliche Alternativen helfen den ökologischen Fußabdruck zu reduzieren.

Details	
Ort	Laimgrubengasse 10, 1060 Wien, Österreich
Quellen	• www.ots.at

- www.meinbezirk.at

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at