



## Hering

*Saison:* Ganzjährig, in der Ostsee Februar bis Mai.

*Der Fisch:* Der atlantisch-skandinavische Hering kommt in drei separaten Arten vor: der norwegische Hering (im Frühling laichend), der isländische Hering (im Frühling laichend) sowie der sommerlaichende isländische Hering. In der Nordsee und Ostsee und im Skagerrak gibt es weitere Heringsbestände, die ebenfalls eine wichtige Quelle für den kommerziellen Fischfang darstellen.

*Fischfang:* Die Hauptsaison beginnt mit der Laichzeit der Heringe, wenn sie in großen Schwärmen an den Küsten eintreffen. Die größten Laichkonzentrationen gibt es in der Ostsee in den Küstengewässern um Rügen. Angelandet wird der Fisch zum größten Teil in Dänemark und in Sassnitz.

*Fanggeräte:* Purse-Wadennetze, pelagische Schleppnetze und Netze Verwendung: Der Hering ist ein schmackhafter Speisefisch und wird frisch, geräuchert oder konserviert als eingelegter oder marinierter Hering gegessen.

*Nährstoffgehalt:* Der Hering ist ein vorzüglicher Lieferant für die Vitamine A, D und B12 sowie reich an Omega-3-Fettsäuren. Der Anteil an Omega-3 hängt vom Fettgehalt ab, der stark schwanken kann.

zurück

[ukash kart](#) |