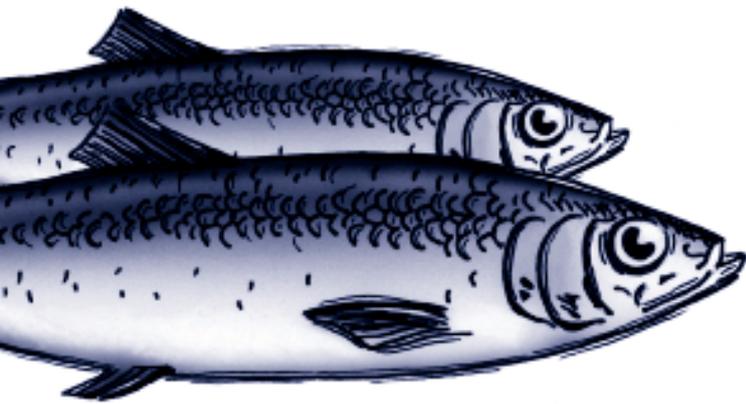


Hering – Silber des Meeres



Lat.	clupea harengus	DK	Sild
D	Hering	I	Aringa
E	Arenque	F	Hareng de l'Atlantique
N	Sild, Strømning	NL	Haring
GB	Herring	S	Sill, Strømning

Vorkommen und Lebensweise

Der Hering ist ein Schwarmfisch und lebt im Übergangsbereich zwischen nördlicher, gemäßigter und polarer Zone. Er kommt nicht nur in Ost- und Nordsee vor, sondern im gesamten Nordatlantik von Norwegen, um die Färöer und Nordisland, bei Grönland bis North Carolina. Heringe leben von tierischem Plankton und werden selbst Beute vieler Meerestiere, sind also für das marine Ökosystem von großer Bedeutung. Sie können bis über 40 cm lang und älter als 20 Jahre werden.

Aussehen / Erkennungsmerkmale

Unter Wasser fasziniert das Farbspiel des Herings: Der Rücken leuchtet in allen Farben von gelbgrün über blauschwarz bis blaugrün mit einem dezenten Purpurschimmer. Der Bauch ist weiß, die Flanken glänzen silbrig – „Silber des Meeres“ werden Heringsschwärme auch genannt. Als gefangener Fisch sieht er jedoch eher unscheinbar grünblau aus. Er hat glatte Kiemendeckel, Schuppen ohne Dornen, der Unterkiefer ist länger als der Oberkiefer. Die Bauchflosse des Herings sitzt hinter dem vorderen Ende der Rückenflosse.

Die Jahresphasen des Herings

Mit der Meereseerwärmung im Frühjahr vermehrt sich das Plankton, so daß der abgemagerte Winterhering ein fast unerschöpfliches Futterreservoir vorfindet. Bis zum Sommeranfang ist er prall gefüllt mit Wuchs- und Aufbaustoffen, die er braucht, um später „Milch“ (Samen) oder Rogen (Eier) bilden zu können. Etwa ab August machen Milch bzw. Rogen bis zu einem Fünftel seines Gewichts aus. Nach dem Abbläuen im Herbst beginnt er wieder den neuen Zyklus und setzt Fett an.

Fangmethoden

Heringe werden auf mehrere Arten gefangen: auf hoher See mit Schleppnetzen. Mit Hilfe des Echolots kann man heute Fischschwärme aufspüren und die Fangrichtung genau berechnen. In Küstennähe wird der Hering mit Stellnetzen gefangen und direkt an der Küste mit Uferwadern und Bundgarn.

Wirtschaftliche Bedeutung

Rund 20 Prozent des in der Bundesrepublik Deutschland angebotenen Fisches entfallen auf Heringe und Heringsprodukte.

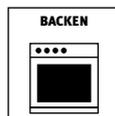
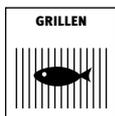
Produktarten:

- Grüner Hering
- Salzhering
- Bismarckhering
- Bückling
- Rollmops
- Brathering
- Herings-Vollkonserven mit verschiedenen Soßen und Cremes



Zubereitungsmethoden:

- Grillen
(in speziellen Grillkörben als ganze Fische)
- Dünsten in feuerfester Form oder Folie
(ganze Fische)
- Backen und Braten
(als Filet in der Pfanne oder Friteuse, als ganzer Fisch in Pfanne, Friteuse, Bratbeutel / Bratrohr)



Historisches:

Kein anderer Fisch hat in der Geschichte eine so große wirtschaftliche und politische Bedeutung gehabt wie der Hering. Im Mittelalter hat er die Menschen oftmals vor Hungersnöten bewahrt.

Die Dänen waren die ersten, die den Hering in großen Mengen fingen und durch ihn zu Reichtum gelangten. Sineetwegen fanden zwischen England und Holland Kriege statt. Auch der Aufstieg der Hanse war eng mit dem Hering verbunden.

Schon um das Jahr 1000 soll Bischof Otto von Bamberg das Salzen von Heringen zum Haltbar machen „entdeckt“ haben. Damit wurde eine neue Phase der Fischwirtschaft und der Seefahrt eingeleitet: Die Haltbarkeit gesalzener Fische erlaubte längere und weitere Seereisen als vorher möglich.

So hat der Salzhering mitgeholfen, neue Kontinente zu entdecken und Handelswege zu erschließen. Durch das Salzen wurde der bis dato leicht verderbliche Hering auch zu einem wichtigen „Exportartikel“, der bis tief nach Rußland, in die Alpenländer und auf den Balkan geliefert wurde.

Nährwerte und Energie von 100g Hering

(verzehrbarer Anteil)
mittlere Gehalte und Schwankungsbreite
(soweit vorhanden)

Grundzusammensetzung:

Wasser	65 (60-72)	%
Eiweiß	18 (17-19)	%
Fett	14,9 (2,4-20,4)	%

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Summe): 2,7 mg

Cholesterin: 50 (44-65) mg

Mineralstoffe:

Natrium	117	mg
Kalium	360	mg
Calcium	34	mg
Magnesium	31	mg
Phosphor	250	mg
Fluor	400	mg
Selen	50	mg
Jod	52	µg
Eisen	1,1	mg

Vitamine:

Vitamin A	40	µg
Vitamin B1	40	µg
Vitamin B2	220	µg
Niacin	3,8	mg
Vitamin C	0,5	mg

Energie:

Kilojoule	697
-----------	-----

Copyright:

Fisch-Informationszentrum e.V. (FIZ)
Große Elbstraße 133
22767 Hamburg
Tel.: (040) 38 92 597
Fax: (040) 38 98 5549

