

# Kann ich rohen Fisch essen in einer Überlebenssituation?

Es kann sehr viel Zeit in Anspruch nehmen, in der Wildnis zu kochen und es ist dir vielleicht nicht immer möglich ein Feuer zu machen.

Trotzdem kann es dir in gegebener Survival-Situation möglich sein zu angeln und somit einen Fisch zu fangen.

Der Hunger überkommt dich und du würdest deinen Fisch am liebsten an Ort und Stelle verzehren. Was kann schon so schlimm daran sein?

Tiere kochen ihre Beute auch nicht und die natürliche Ernährung ist ohnehin gerade im Trend.

Leider muss ich dir erst mal dringend davon abraten!

Auch wenn bekannte Survival-Promis dies bereits im Fernsehen vormachen, ist rohen Fisch essen mit einem großen Risiko verbunden. Besonders wenn du allein bist.

**Roher Fisch ist als Survival-Nahrung nicht die beste Option, da er Parasiten enthalten kann. Er hält auch nicht lange und kann leicht verderben.**

Jetzt denkst du dir vielleicht, dass im Sushi doch auch roher Fisch gegessen wird. Hier wird der Fisch sorgfältig geprüft und in den meisten Fällen vorher eingefroren.

Es gibt bei den Zuchtfischen gewisse Ausnahmen, aber bei Wildfängen ist dies gesetzlich so geregelt. Durch das Einfrieren werden alle Parasiten abgetötet, welche auch die wesentliche Gefahr für den Konsumenten, in diesem Falle dich, ausmachen.

Solltest du dich trotzdem auf eine Extremsituation vorbereiten wollen, erkläre ich dir im Folgenden, wie du das Risiko minimierst:

## Welche Fische eignen sich zum rohen Verzerr?

Tendenziell sind alle Süßwasserfische mit hohem Risiko verbunden.

Im Süßwasser gibt es eine höhere Artenvielfalt an Parasiten, die von den Fischen aufgenommen werden können. Außerdem ist Süßwasser stark von der menschlichen Verschmutzung betroffen, welche unter anderem die Häufigkeit von Bakterien und Keimen begünstigt.

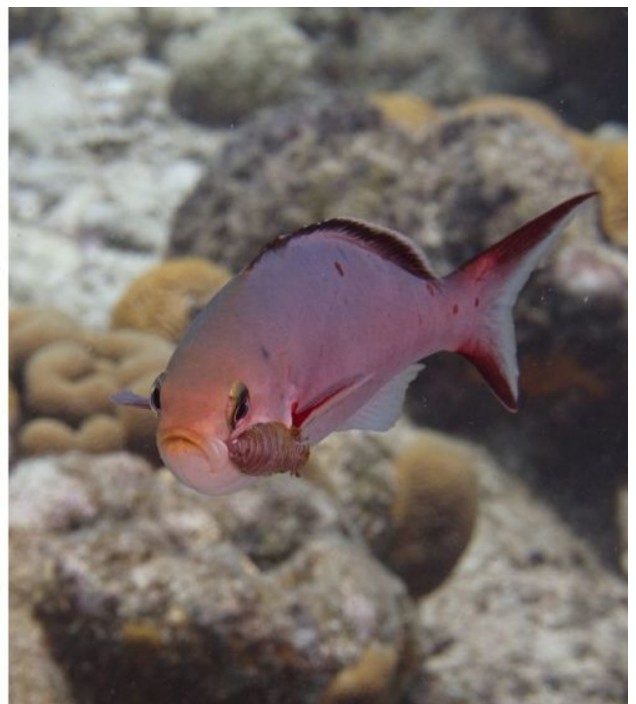


Tendenziell sind alle Süßwasserfische mit hohem Risiko verbunden.

Dagegen beherbergt Salzwasser weitaus weniger Parasiten und besitzt damit eine geringere Wahrscheinlichkeit für dich gefährlich zu sein.

Salz besitzt auch die natürliche Eigenschaft, antibakteriell und antiparasitär zu wirken. Das heißt leider nicht, dass sich im Salzwasser keine Bakterien oder Parasiten befinden.

Anisakiasis ist eine der bekanntesten Krankheiten, die durch parasitären Befall, genauer einen Fadenwurm, hervorgerufen wird. Dieser lebt nicht im Süßwasser, sondern hauptsächlich im Salzwasser.



Parasiten können im Fisch sein (und schwer auffindbar) oder auch Außen am Fisch gleich sichtbar sein

Zudem wirst du in vielen urbanen Fischen einen gewissen Anteil an Quecksilber finden. Je größer der Fisch, desto mehr Quecksilber kann drinstecken. Hohe Mengen an Quecksilber in deinem Körper können zu einer Reihe an geistigen Störungen wie Halluzinationen und Zitteranfällen führen.

Genau das, was du in keiner Survival-Situation gebrauchen kannst! Dies gilt zwar auch für den gekochten Verzehr, sollte trotzdem im Hinterkopf behalten werden. Der Fischkonsum in Maßen ist dabei unbedenklich.

## Worauf sollte ich achten, wenn ich rohen Fisch essen will?

Wie oben bereits genannt, sollte der Fisch aus dem Meer stammen. Natürlich wirst du in den meisten Survival-Situationen nicht am Meer sein, außer du bist [auf einer einsamen Insel gestrandet](#).

Die gängigsten Fischarten sind Wolfsbarsch, Forelle und Lachs. Es ist aber auch möglich Meeresfrüchte wie Garnelen, Krabben, Jakobsmuscheln oder Tintenfische roh zu essen.

Hier ist es allerdings noch schwieriger, die Gesundheit des Tieres zu identifizieren. Und damit kommen wir auch schon zum zweiten Punkt: Achte darauf, dass das Tier gesund aussieht.

Hier die Merkmale für ein gesundes Meerestier:

- Pralle und schwarze Augen sind ein erstes Anzeichen für einen gesunden Fisch.
- Rote Kiemen stehen für eine gute Durchblutung.
- Glänzende, unbeschädigte Schuppen sind ebenfalls ein gutes Zeichen.



Rote Kiemen sind ein gutes Zeichen für einen gesunden und frischen Fisch

Eine starke Schleimschicht auf dem Schuppenkleid ist wiederum ein Indiz für Krankheit.

Außerdem solltest du beim Vorbereiten des Fisches das Fleisch und die Innereien gut inspizieren. Verfärbungen deuten hier ebenfalls auf einen kranken Fisch hin.



Zuletzt darfst du auch deinen Geruchssinn nutzen. Zu starker Geruch ist hier klar schlecht.

All das sind Indikatoren, auf die du achten solltest. Selbst wenn alle Anzeichen für einen gesunden Fisch erfüllt wurden, kann der Fisch am Ende trotzdem von Parasiten befallen oder krank sein.

Falls es doch ein Süßwasserfisch sein soll, schau dir neben dem Fisch auch das Gewässer genau an. Ein Fluss weit oben im Berg besitzt wahrscheinlich weniger Parasiten als ein See im Tal. Wenn möglich, informiere dich über das Land, in dem du unterwegs bist. Die Tropen sind insbesondere bekannt für parasitenreiche Gewässer.

## **Vorbereitung: wie ich bereite ich einen frischen Fisch vor**

Wichtig ist in Deutschland nur mit Angel/Fischerschein zu angeln/fischen und unbedingt das Tierschutzgesetz einzuhalten.

1. Inspektion des Fisches; den Fisch bei Zweifeln ggf. direkt wieder ins Wasser lassen
2. Entferne die Schuppen so gut wie möglich, indem du mit dem Messerrücken gegen die Beschuppung arbeitest; arbeite mit wenig Druck, um das Fleisch nicht zu beschädigen
3. Entferne die Flossen
4. Weide Fische mit über 10 Zentimetern aus
  1. Schneide dazu von Schwanz bis Kopf entlang des Unterleibes
  2. Dann sollte es möglich sein, die Eingeweide ohne Widerstand zu entnehmen; vorsichtig sein, um die Organe nicht zu schädigen und somit eine Kontamination zu verhindern
5. Zum Filetieren den Fisch aufklappen und die Gräten mit der Messerspitze von unten anheben. So sollten sie sich lösen und das Rückgrat kann in einem Stück entfernt werden.



Tipp: Bist du in einer Survival-Situation, dann schmeiße die Eingeweide nicht weg. Sie können dir als Köder für deinen nächsten Fang dienen.

## Doch kochen?

Entscheidest du dich nach meinen ganzen Warnungen dafür den Fisch zu kochen, nenne ich dir hier noch einige Möglichkeiten den Fisch nahezu risikofrei zuzubereiten. Dann isst es sich doch direkt viel entspannter.

- **Über dem Feuer schmoren:** Dazu den Fisch mit einem Stock aufspießen und über das Feuer halten. Hier wird der Fisch schön knusperig, verliert aber auch nahrhaftes und leckeres Öl. Der Vorteil ist, dass du bei brennendem Feuer nicht viel tun musst und es recht schnell geht.
- **Grillen:** Ähnlicher Nachteil wie beim Schmoren, der Fisch verliert sein Fett. Wenn du kein Rost zur Hand hast, eignet sich hier auch ein flacher Stein, den du in die Glut legst.
- **Kochen:** Fischsuppe erhält die Nährstoffe aus dem Fisch und kann die Basis für andere Gerichte werden. Dazu den Fisch einfach im Topf mit beliebig viel Wasser kochen. Je nach Fisch dauert dies zwischen 10 und 20 Minuten.
- **Räuchern:** Optimal, um den Fisch anschließend eine Weile zu lagern. Durch das Weichen der Feuchtigkeit im Fisch wird Bakterien jegliche Lebensgrundlage genommen.
- **Trocknen:** Fisch lässt sich wie Fleisch fantastisch trocknen. Die genaue Vorgehensweise findest du hier: [Methode zur Zubereitung von Trockenfisch](#).



Trockenfisch ist eine wunderbare Möglichkeit, um Fisch haltbar zu machen

## Alternativen zu rohen Fisch

In einer Überlebenssituation ist es wichtig, Notnahrung aufzutreiben. Die Notnahrung sollte kalorienreich, einfach zuzubereiten und nahrhaft sein.

### Pflanzen

Es gibt viele Dinge zu beachten, wenn es um das Essen in einer Überlebenssituation geht. Das Erste, was du tun solltest, ist herauszufinden, welche Pflanzen sicher zu essen sind.

Viele Pflanzen, die einfach zu bestimmen sind und in Deutschland wachsen, findest du auch auf der ganzen Erde.

Wie zum Beispiel:

- [Sauerklee](#)
- [Vogelmiere](#)
- [Spitzwegerich](#)
- [Löwenzahn](#)
- [Brennnessel](#)
- [Gänseblümchen](#)
- [Vogelmiere](#)



Pflanzen eignen sich hervorragend als Notnahrung, aber du solltest dich niemals auf sie als einzige Nahrungsquelle verlassen, da sie nicht den Nährstoffgehalt haben, den Menschen zum Überleben brauchen.

Wenn dich pflanzliche Notnahrung interessiert, dann lies unbedingt meinen Artikel "[Essbare Pflanzen: diese Notnahrung findest du im Wald](#) (Liste + Bilder)".

## **Insekten**

Weiterhin gibt es auch noch wunderbare kleine Tierchen, die dir viele Proteine liefern können.

Einige Leute mögen der Meinung sein, dass das Essen von Insekten ekelhaft ist. Das ist aber nicht immer der Fall, denn manche Insekten schmecken tatsächlich richtig gut. Zum Beispiel essen viele Menschen gerne Grillen, weil sie nach Speck oder Garnelen schmecken.

Insekten sind eine gute Protein- und Fettquelle. Sie können gegessen werden, wenn keine andere Nahrung verfügbar ist.

Aber auch hier gilt: Esse kein Insekt, das du nicht identifizieren kannst.



Lies dazu meinen ausführlichen Ratgeber: [Survival Basics: Insekten essen](#) (Zubereitung, Fangen, Zucht).



Insekten sind eine großartige Proteinquelle und können auf vielfältige Weise gegessen werden.

## Fazit

Nach meiner Einschätzung ist es das Risiko nicht wert, rohen Fisch in der Wildnis zu essen.

Du möchtest nicht die Folgen einer parasitären Infektion in einer Survival-Situation erleben.

Wenn möglich, solltest du Fisch und Fleisch immer kochen. Die vielen Zubereitungsmöglichkeiten ermöglichen sogar genug Abwechslung und du gehst auf Nummer sicher!

Sollte es doch zu einem derartigen Notfall kommen, dass nur Fisch verfügbar und kein Feuer möglich ist, inspiziere den Fisch sehr sorgfältig und verzehre das Tier in kleinen Mengen.

---

## Über den Autor des Ratgebers

### Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner ["Über mich"-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>