



### Sprotte

*Saison:* Februar bis April, September bis Dezember

Größe: ca. 8 bis 10 cm

*Der Fisch:* Sprotten ähneln dem Hering, sind aber viel kleiner. Die Sprotte ist ein pelagischer Fisch, der in riesigen Schwärmen auftritt. Man findet Sprotten in vielen Meeren, selbst im Brackwasser. Die Ostseesprotte ist etwas kleiner als die Sprotte in der Nordsee und im Ärmelkanal.

*Fischfang:* Die Sprotte wird überwiegend für industrielle Zwecke gefangen.

*Fanggeräte:* Purse-Wadennetze

*Verwendung:* Sprotten sind ein wichtiges Rohmaterial für die Konservenindustrie, von der sie als Sardinen oder Anchovies vermarktet werden. Die Sprotte ist auch ein wichtiger industrieller Fisch. Frische Sprotten sind geräuchert, gebraten oder gegrillt sehr lecker.

*Nährstoffgehalt:* Sprotten sind eine hervorragende Quelle von Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D. Sie haben außerdem einen hohen Gehalt an Vitamin B12. Eine kleine Menge Sprotten - sei es als Garnierung oder auf Brot - ist ein wertvoller Beitrag zu einer gesunden Ernährung.

[zurück](#) [ukash kart](#) |