



### Lachs

*Saison:* Schutzbestimmungen legen die Fangsaison fest. Zuchtlachs wird das ganze Jahr über angeboten.

*Größe:* Bis zu 150 cm, Gewicht bis zu 35 kg

*Der Fisch:* Der atlantische Lachs ist ein anadromer Fisch: Er wandert zum Laichen ins Süßwasser und lebt ansonsten im Meer. Er laicht im Herbst. Die Eier liegen vergraben im Flußbett, bis die Jungen im April oder Mai schlüpfen. Nach zwei bis fünf Jahren im Fluß machen die jungen Lachse eine Wandlung durch, die sogenannte Smoltifikation, die sie in die Lage versetzt, im Salzwasser zu leben. Als Smolte wandern die jungen Lachse flußabwärts ins Meer. Im Meer legt der Lachs auf der Suche nach Nahrung große Strecken zurück und wächst sehr schnell. Nach zwei bis vier Jahren ist der Fisch voll ausgewachsen und beginnt die Wanderung zurück zu seinem Heimatfluss, um zu laichen.

*Fischfang:* Der im Handel erhältliche Lachs stammt zum größten Teil aus der Aquakultur. Hauptlieferant ist Norwegen.

*Verwendung:* Lachs wird frisch, gefroren, als Filet, geräuchert und getrocknet angeboten.

*Nährstoffgehalt:* Was seine Nährwerte betrifft, so ist Zuchtlachs ein vorzügliches Produkt. Er enthält einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren und ist reich an den fettlöslichen Vitaminen A und D. Er hat auch einen hohen Gehalt der wasserlöslichen Vitamine B12 und Pyridoxin.

[zurück](#) [ukash kart](#) |