

# Makrele



Lat. Scomber scombrus

D Makrele

GB Mackerel

F Maquerot bleu

I Maccarello, Sgombro

## Lebensweise

Makrelen werden zu den Thunfischartigen gezählt. Eine biologische Besonderheit der Makrelen: Ihnen fehlt die Schwimmblase. Das macht sie sehr beweglich und hilft ihnen, sich zu schützen. So können Sie ihren Feinden, z. B. Dornhai, Heringshai, Thunfisch oder Delphin, blitzschnell ausweichen, größere Tiefen aufsuchen oder aus der Tiefsee rasch an die Oberfläche stoßen. Makrelen gehören zu den Schwarmfischen und halten sich meist nahe der Wasseroberfläche auf.

Während der winterlichen Ruhezeit nehmen sie keine Nahrung auf. Ab Frühjahrsbeginn leben sie von Plankton (Flügelschnecken, Kleinkrebse). Nach der Laichzeit im späten Frühjahr und Sommer steigt der Nahrungsbedarf sprunghaft an. In Gruppen machen sie dann Jagd auf die Brut der Heringe, Sprotten, Dorsche, Wittlinge und Sandspierlinge. Dabei ziehen die Makrelen zusammen mit den Heringsschwärmen über breite Strecken. Makrelen können bis zu 50 Zentimeter lang und 11 Jahre alt werden.

## Aussehen/Erkennungsmerkmale

Wegen ihrer torpedoartigen Körperform wird die Makrele oft als der eleganteste Konsumfisch bezeichnet. Sie ist langgestreckt und stromlinienförmig gebaut. Weitere Kennzeichen sind die stark gegabelte Schwanzflosse, die glänzend grünblaue Färbung und die Querstreifen auf dem Rücken. Die grünblaue Farbe wechselt nach dem Tod der Makrele sehr schnell in ein reines Blau bis Blauschwarz. Die Flanken schimmern perlmuttfarben, die Bauchseite ist weiß. Der gesamte Körper ist mit festen kleinen Schuppen besetzt. Wie bei allen Artverwandten dieser Gattung stehen hinter der zweiten Rücken- und der Afterflosse je fünf einzelne kleine Flossen, „Flössel“ genannt.

## Herkunft

Die Tiefseekante der Nordsee ist die Begrenzungslinie des Lebensraums der Makrele, die zu den Atlantikfischen zählt, obwohl sie warme Gewässer bevorzugt. Vom Nordkap entlang der europäischen Atlantikküste einschließlich der Nordsee und westlichen Ostsee bis ins Mittelmeer tritt sie in verschiedenen Unterarten auf. Sie kommt in amerikanischen Gewässern vor, und in den Subtropen gesellt sich ihr noch die artverwandte – etwas kleinere – spanische Makrele hinzu.

## Fangmethoden

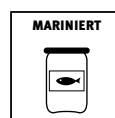
Hauptfanggerät der Makrelenfischerei ist das Schleppnetz, das in den letzten Jahrzehnten technisch auch für den Einsatz in größeren Tiefen weiterentwickelt wurde. Zur Schonung von Jungfischen, die für die langfristige Bestandserhaltung besonders wichtig sind, empfehlen Wissenschaftler größere Netzmaschenweiten, durch die die Jungfische hindurchschlüpfen können. Ende Oktober 1997 einigten sich die für die Fischerei zuständigen EU-Minister auf eine Neufassung der Verordnung über technische Maßnahmen zum Schutz der Bestände. In der Makrelenfischerei sind neben dem Schleppnetz auch Ring- und Strandwaden, Bundgarn und Schleppangeln von Bedeutung. Da ausgewachsene Makrelen nach allem was glänzt schnappen, hat sich die Makrele auch zu einem beliebten Hochseeangelfisch entwickelt, was allerdings mehr von sportlicher als wirtschaftlicher Bedeutung ist.

## Wirtschaftliche Bedeutung

Für die Fischwirtschaft sind Makrelen wegen ihrer Beliebtheit beim Verbraucher nach wie vor von wirtschaftlicher Bedeutung. Ein Rückgang der Anlandungen aufgrund überfischter Bestände und/oder von Fangbeschränkungen ist daher für beide Seiten äußerst schmerzlich. Dennoch ist die Makrele immer noch unter den ersten 10 in der Rangskala der beliebtesten Speisefische zu finden. (Marktanteile: siehe Broschüre „Daten und Fakten“)

## Produktarten:

- frisch, ganz oder filetiert
- geräuchert, ganz oder filetiert
- gebeizt
- tiefgefroren
- Marinaden (Bratmarinade, Makrelenbratfilet)
- Vollkonserven



## Nährwerte und Energie von 100 g Makrele (frisch)

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

### Grundzusammensetzung

Wasser	69 (62–79) %
Eiweiß	19,6 (15,1–24,1) %
Fett	9,6 (0,7–30) %

### Mehrfach ungesättigte Fettsäuren

**Summe** 4,17 mg

**Cholesterol** 68 mg

### Mineralstoffe

Natrium	95 mg
Kalium	395 mg
Calcium	12 mg

### Spurenelemente

Jod	75 µg
Fluor	30 µg
Phosphor	245 mg
Eisen	1 mg

### Vitamine

Vitamin A	100 µg
Vitamin B1	130 µg
Vitamin B2	360 µg

### Energie

Kilojoule 770

## Charakter von Makrelenfleisch

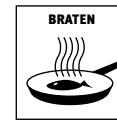
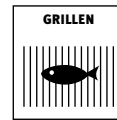
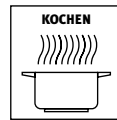
Das Muskelfleisch der Makrele ist stark durchblutet und hat bei frisch gefangenen Fischen eine rötliche Färbung. Makrelen lassen sich auf verschiedenste Art und Weise zubereiten. Ob gegrillt, gekocht, gedünstet oder gebraten, ob geräuchert oder gebeizt, der Fisch besticht durch sein zartes, saftiges Fleisch und seinen guten Geschmack.

### Historisches

In alter, römischer Zeit wurden die Eingeweide der Makrele luftgetrocknet und als Gewürz den Speisen beigegeben. Dieser sogenannte „Garum“ wird im dritten nachchristlichen Jahrhundert im Kochbuch des Apicius als besonders gut für die Manneskraft angepriesen.

## Zubereitungsmethoden:

- Kochen
- Grillen
- Dünsten in feuerfester Form oder Folie
- Braten oder Backen im Backofen, der Pfanne oder Friteuse



### Copyright:

Fisch-Informationszentrum e.V. (FIZ)  
Große Elbstraße 133  
22767 Hamburg  
Tel.: (0 40) 38 92 597  
Fax: (0 40) 38 98 554

