

Wo Sie angeln sollten: Sie können sich schützen, indem Sie in geprüften Gewässern angeln. Die Empfehlungen zum Fischverzehr des Bundesstaates Indiana (Indiana Fish Consumption Advisory) enthalten Informationen über Fische aus Seen und Flüssen, die auf Chemikalien getestet wurden. Wenn es für das Gewässer, in dem Sie angeln, keine Empfehlungen gibt oder die Fischarten, die Sie essen möchten, nicht darunter fallen, richten Sie sich bitte nach den Verzehrrichtlinien des Bundesstaates Indiana (Indiana Statewide Safe Eating Guidelines).



Was Sie angeln sollten: Einige Fische können einen höheren Gehalt an Chemikalien aufweisen als andere. Chemikalien, die in Seen und Flüsse gelangen, setzen sich im Sediment ab und werden von kleinen Lebewesen bei der Nahrungssuche gefressen. Diese kleinen Lebewesen werden dann von Eritzen gefressen, Eritzen von mittelgroßen Fischen und diese wiederum von größeren Fischen. Jeder dieser Fische bioakkumuliert und speichert einen Teil der Chemikalien in seinem Körper. Aus diesem Grund sind jüngere, kleinere Fische im Allgemeinen weniger kontaminiert als ältere, größere Fische derselben Art.



Wer Sie sind: Jeder kann von den schädlichen Chemikalien in bestimmten Fischarten betroffen sein. Am stärksten gefährdet sind jedoch Schwangere, Personen, die eine Schwangerschaft planen, stillende Mütter und alle Personen unter 15 Jahren. Diese Chemikalien können die Entwicklung von Kleinkindern beeinträchtigen, und schwangere Frauen haben ein erhöhtes Risiko, Kinder zu bekommen, die sich langsamer entwickeln und langsamer lernen.



Gesunder Verzehr von Fisch Fisch ist ein mageres eiweißhaltiges Nahrungsmittel mit wenig gesättigten Fettsäuren, das eine wichtige Quelle für Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D, Selen und andere Vitamine und Mineralstoffe darstellt. Diese Vitamine, Mineralstoffe und anderen Nährstoffe fördern die Gesundheit von Herz und Gehirn und können den Blutdruck senken, wodurch das Risiko eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls verringert wird. Einige Fischarten enthalten jedoch möglicherweise Chemikalien in Mengen, die gesundheitsschädlich sein können.



Great Lakes Basins

St. Joseph Basin

Verzehr Ihrer gefangenen Fische



- Fisch sollte so lange gegart werden, bis er blättrig und undurchsichtig ist und eine Temperatur von 63 °C erreicht, um das Risiko lebensmittelbedingter Krankheiten zu verringern. Verwenden Sie ein geeichtes Fleischthermometer, um eine korrekte Garzeit zu gewährleisten. Dickerer Fischstücke müssen länger gegart werden als dünnere Stücke.

- Halten Sie den Fisch gefroren, bis Sie ihn zubereiten möchten. Wenn Ihr Fisch abgepackt ist, entfernen Sie die Verpackung, bevor Sie ihn auftauen. Tauen Sie den Fisch auf, bis er eisikal, aber nicht mehr hart ist. Vermeiden Sie es, den Fisch in der Mikrowelle aufzutauen, da er möglicherweise ungleichmäßig auftaut.

Wenn Sie einen Fisch säubern und ausnehmen, schneiden Sie sichtbares Fett ab und entfernen Sie die Organe.

Schneiden Sie den Fettbereich entlang der Seite ab.

Schneiden Sie das Bauchfett weg.

Das Foto wurde vom Michigan Department of Health & Human Services bereitgestellt.



Vorbereiten und Garen Ihres Fangs

Gesundheitsrisiken Zwei Chemikalien, die in Fischen dieser Region gefunden werden, sind PCB (polychlorierte Biphenyle) und Quecksilber. Diese Chemikalien können sich im Laufe der Zeit in Ihrem Körper ansammeln und gesundheitliche Auswirkungen haben, die von kleinen gesundheitlichen Veränderungen bis hin zu Geburtsfehlern und sogar Krebs reichen können.

Im Geschäft gekaufter Fisch

Im Geschäft gekaufter bzw. kommerziell genutzter Fisch kann ebenfalls Teil einer gesunden Ernährung sein, aber es ist wichtig, klug zu wählen, welchen Fisch man kauft und verzehrt.

Die U.S. Food and Drug Administration (FDA) regelt den Verkauf von kommerziellem Fisch auf Märkten und hat Empfehlungen zum Verzehr von Fisch aus Geschäften und Restaurants herausgegeben. Diese Empfehlungen richten sich speziell an Kinder und Frauen, die entweder schwanger sind oder werden könnten, und sind hier zu finden:



<https://www.fda.gov/food/consumers/advice-about-eating-fish>

Weitere Informationen



Indiana Fish Consumption Guidelines (Richtlinien des Bundesstaates Indiana zum Fischverzehr): <https://www.in.gov/health/eph/fish-consumption-advisory/>

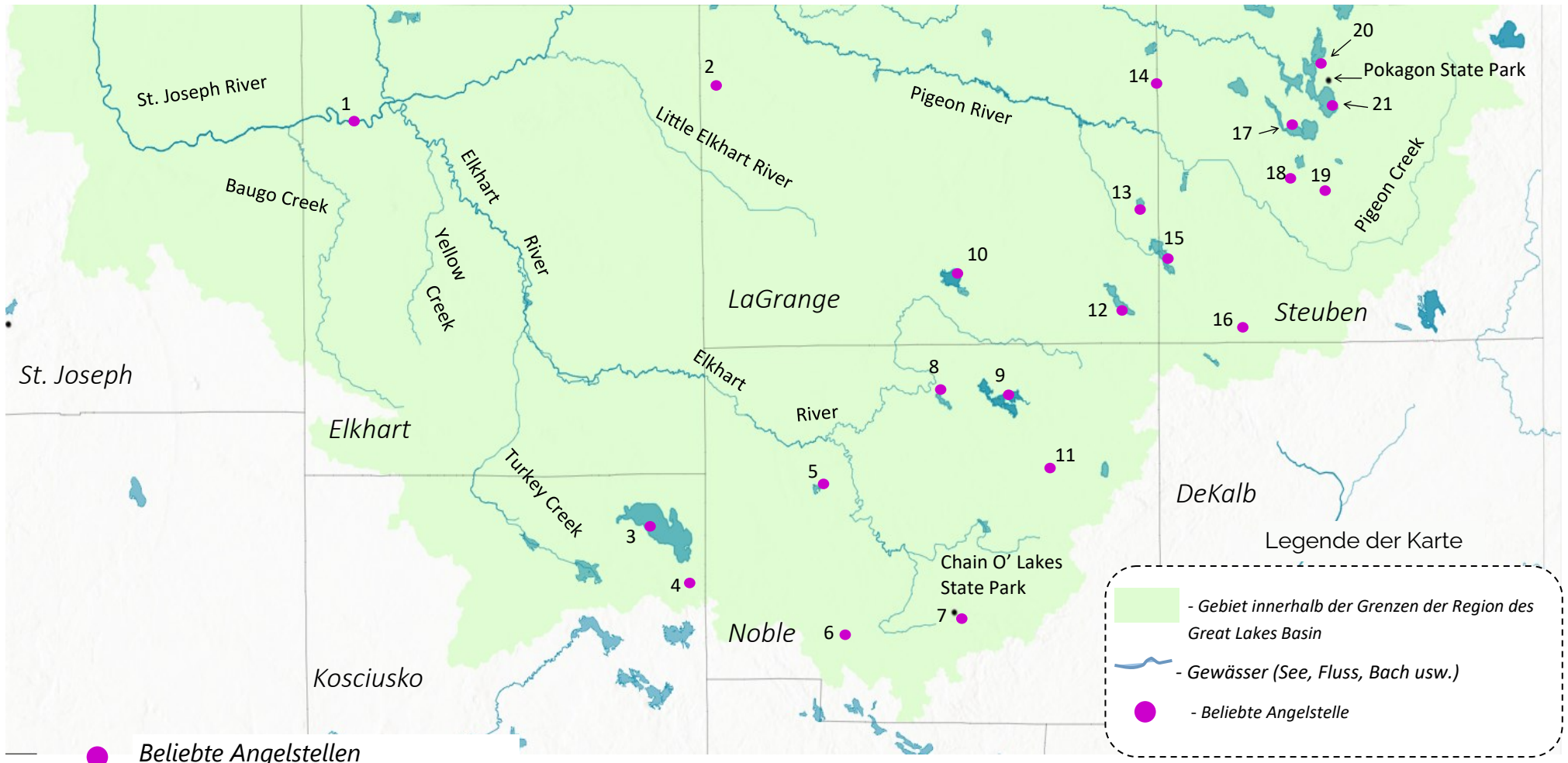


DNR Where to Fish Interactive Map (Interaktive Angelkarte): <https://secure.in.gov/dnr/fish-and-wildlife/fishing/where-to-fish-interactive-map/>



Choose Your Fish (Auswahl Ihres Fisches): <https://www.chooseyourfish.org/fish/recipe>

Karte des St. Joseph Basin



- | | | | |
|---------------------|------------------------------|---------------------|------------------------|
| 1: St. Joseph River | 6: Bear Lake | 11: Sacarider Lake | 16: Little Turkey Lake |
| 2: Cass Lake | 7: Chain O' Lakes State Park | 12: Big Long Lake | 17: Crooked Lake |
| 3: Lake Wawasee | 8: Steinbarger Lake | 13: Appleman Lake | 18: Silver Lake |
| 4: Spear Lake | 9: Sylvan Lake | 14: Beaver Dam Lake | 19: Fox Lake |
| 5: Eagle Lake | 10: Oliver Lake | 15: Big Turkey Lake | 20: Snow Lake |
| | | | 21: Lake James |

* Eine vollständige Liste der Gewässer und Angelstellen finden Sie auf der interaktiven DNR-Karte „Where to fish“ (Wo Sie angeln sollten).

Gesunde Fisch-Optionen im St. Joseph River

St. Joseph River (Elkhart County)

Fisch	Richtlinien für empfindliche Bevölkerungsgruppen	Richtlinien für die allgemeine Bevölkerung
Groppe-Arten	Uneingeschränkter Verzehr	Uneingeschränkter Verzehr
Crappie-Arten (Gesprenkelter Barsch)	Uneingeschränkter Verzehr	1 Mahlzeit/Woche
Northern Hogsucker (Hypentelium nigricans)	Uneingeschränkter Verzehr	1 Mahlzeit/Woche
Redhorse-Arten	1 Mahlzeit/Woche	1 Mahlzeit/Woche
Steinbarsch	Uneingeschränkter Verzehr	1 Mahlzeit/Woche
Schwarzbarsch	Bis zu 43 cm (17 Zoll): Uneingeschränkter Verzehr Über 43 cm (17 Zoll): 1 Mahlzeit/Woche	1 Mahlzeit/Woche
Weißer Sauger	Uneingeschränkter Verzehr	Uneingeschränkter Verzehr

St. Joseph River (Baugo-Bay-Gebiet bis Twin Branch Dam)

Fisch	Richtlinien für empfindliche Bevölkerungsgruppen	Richtlinien für die allgemeine Bevölkerung
Groppe-Arten	1 Mahlzeit/Woche	1 Mahlzeit/Woche
Crappie-Arten (Gesprenkelter Barsch)	1 Mahlzeit/Woche	1 Mahlzeit/Woche
Forellenbarsch	Bis zu 33 cm (13 Zoll): Uneingeschränkter Verzehr Über 33 cm (13 Zoll): 1 Mahlzeit/Woche	1 Mahlzeit/Woche
Redhorse-Arten	1 Mahlzeit/Woche	1 Mahlzeit/Woche
Steinbarsch	Uneingeschränkter Verzehr	1 Mahlzeit/Woche
Spotted Sucker (Mintyrema melanops)	Uneingeschränkter Verzehr	Bis 38 cm (15 Zoll): Uneingeschränkter Verzehr Über 38 cm (15 Zoll): 1 Mahlzeit/Woche
Sonnenbarsch-Arten	Uneingeschränkter Verzehr	1 Mahlzeit/Woche
Weißer Sauger	Uneingeschränkter Verzehr	1 Mahlzeit/Woche

St. Joseph River (Twin Branch Dam bis zur Staatsgrenze Indiana/Michigan)

Fisch	Richtlinien für empfindliche Bevölkerungsgruppen	Richtlinien für die allgemeine Bevölkerung
Groppe-Arten	Uneingeschränkter Verzehr	1 Mahlzeit/Woche
Crappie-Arten (Gesprenkelter Barsch)	Uneingeschränkter Verzehr	1 Mahlzeit/Woche
Forellenbarsch	1 Mahlzeit/Woche	1 Mahlzeit/Woche
Steinbarsch	1 Mahlzeit/Woche	1 Mahlzeit/Woche
Regenbogenforelle/Steelhead	1 Mahlzeit/Woche	1 Mahlzeit/Woche
Sonnenbarsch-Arten	1 Mahlzeit/Woche	1 Mahlzeit/Woche

Folgen Sie den Empfehlungen für Regenbogenforelle und Coho-Lachs für Lake Michigan und konsultieren Sie die Fischverzehr-Richtlinien für eine vollständige Auflistung der Richtlinien für Ihre Region und den Bundesstaat.

Häufige Fische in der Region



Karpfen



Regenbogenforelle



Hecht *



Redhorse (Moxostoma carinatum)



Wels bzw. Katzenfisch



Flachkopfwels



Coho- oder Silberlachs *



Amerikanischer Zander



Steinbarsch



Sonnenbarsch



Crappie (Gesprenkelter Barsch)



Forellenbarsch

Fotoquelle: Rick Hill, sofern nicht anders angegeben
* Fischillustrationen von Virgil Beck