# Thunfisch

thunnus

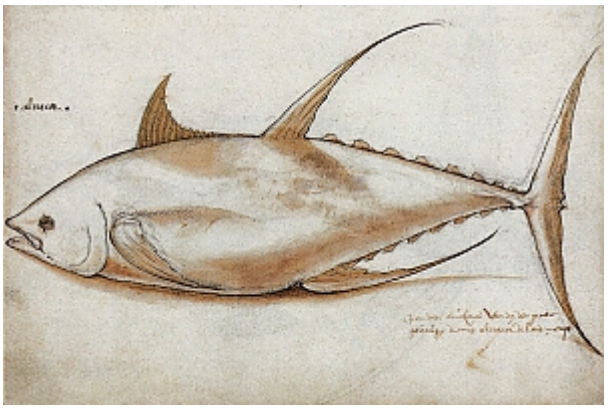
tuna (eng.), thon (franz.), tonno (ital.), maguro (jap.), atún (span.), ton balığı (türk.)

**Kategorie**

Meeresfrüchte, Fisch

**Beschreibung**

Thunfische (auch Tunfische; wissenschaftlicher Name Thunnus von altgriechisch thynnos »Thunfisch«, abgeleitet von thyno »ich eile«, wegen der schnellen Bewegung der Fische) sind eine Gattung großer Raubfische, die in allen tropischen, subtropischen und gemäßigten Meeren vorkommt. Sie gehören zu den wichtigsten Speisefischen und sind von großer fischereiwirtschaftlicher Bedeutung. Einige der acht Arten sind inzwischen durch Überfischung gefährdet.



Thunfisch (thunnus)



Thunfisch aus der Dose

Thunfische haben einen langgestreckten, spindelförmigen, seitlich nur wenig abgeflachten Körper, dessen Schwerpunkt im vorderen Teil des Rumpfs liegt. Sie erreichen Körperlängen von etwa 1 m bis 4,5 m und können zwischen 20 kg und 700 kg schwer werden. Der Körper ist mit sehr kleinen Schuppen bedeckt, den Vorderkörper umgibt ein Korsett größerer Schuppen.Thunfische haben eine sehr hohe Stoffwechselrate und gehören neben dem Schwertfisch (Xiphias gladius) und den Gotteslachsen (untersucht an Lampris guttatus) zu den wenigen bekannten Knochenfischen mit einem zumindest partiell endothermen Stoffwechsel. Ein mit der Rumpfmuskulatur verbundenes, im Gegenstromprinzip arbeitendes Blutgefäßsystem (Rete mirabile) leitet die durch die Aktivität der großen Muskelmasse erzeugte Wärme in das Körperinnere ab, so dass die Körperinnentemperatur und die Temperatur von Gehirn und Augen (Netzhaut und Sehnerv) 9 bis 12 °C über der Temperatur des Wassers liegen kann. Der für ihren hohen Stoffwechsel unverzichtbare intensive Gasaustausch über die Kiemen wird durch das Dauerschwimmen und die schnelle Schwimmweise der Thune erreicht. Die Fähigkeit, die Körpertemperatur zu erhöhen, nimmt mit der Größe zu und ist beim Weißen Thun, beim Gelbflossen-Thun und beim Großaugen-Thun sehr gut und beim Roten Thun am weitesten entwickelt.

### THUNFISCHARTEN IM ÜBERBLICK

#### Weißer Thunfisch oder Langflossenthun (thunnus alalunga)

Vorkommen in allen tropischen, subtropischen und gemäßigten Meeren, incl. des Mittelmeeres. Größe bis 1,40 Meter, bei einem Gewicht von bis zu 60,3 kg

#### Südlicher Blauflossen-Thunfisch (thunnus maccoyii)

Vorkommen in allen Meeren der südlichen Hemisphäre in gemäßigten und kühlen Bereichen. Größe bis 2,45 Meter bei einem Gewicht von bis zu 260 kg

### Nordpazifischer Blauflossen-Thunfisch (thunnus orientalis)
Vor allem im nördlichen Pazifik, aber auch südlich bis Neuseeland. Größe bis 3,00 Meter bei einem Gewicht von bis zu 450 kg

### Roter Thun, auch Großer Thun, Nordatlantischer Thun oder Blauflossen-Thunfisch (thunnus thynnus)
Vorkommen im tropischen, subtropischen und gemäßigten Atlantik und im Mittelmeer. Größe bis 4,50 Meter bei einem Gewicht von bis zu 684 kg

### Gelbflossen-Thunfisch (tunnus albacares)
Vorkommen in allen tropischen, subtropischen und gemäßigten Meeren, aber nicht im Mittelmeer. Größe bis 2,40 Meter bei einem Gewicht von bis zu 200 kg

### Schwarzflossen-Thunfisch (thunnus atlanticus)
Vorkommen im tropischen und subtropischen westlichen Atlantik. Größe bis 1,08 Meter bei einem Gewicht von bis zu 20,6 kg

### Großaugen-Thunfisch (thunnus obesus)
Vorkommen in allen tropischen, subtropischen und gemäßigten Meeren, aber nicht im Mittelmeer. Größe bis 2,50 Meter bei einem Gewicht von bis zu 210 kg

### Langschwanz-Thunfisch (thunnus tonggol)
Vorkommen im Tropischem Indopazifik und Roten Meer. Größe bis 1,45 Meter bei einem Gewicht von bis zu 35,9 kg

### WEITERE THUNFISCHPRODUKTE

### Katsuobushi
Katsuobushi ist getrockneter und geräucherter Bonito (eine Thunfischart) und essentiell für die japanische Küche. Er ist ein Hauptbestandteil des japanischen Suppengrundstocks Dashi. Dazu wird dieses holzartige Produkt mit einer Art umgedrehten Hobel (katsuobushi bako) zu dünnen Flocken verarbeitet, die für kurze Zeit in Wasser gekocht werden, um die Dashi zu gewinnen. Katsuobushi-Flocken werden auch direkt zum Würzen von Speisen benutzt und sind ein natürlicher Geschmacksverstärker.

## Nährwerte von Thunfisch pro 100 g

| | |
|---|---|
| Kalorien | 226 |
| Eiweiß | 21,5 g |
| Fett | 16 g |
| Kohlenhydrate | 0 g |
| Ballaststoffe | 0 g |

## Aroma
Thunfisch hat eine feste, fleischähnliche Konsistenz und schmeckt nicht stark fischig, sondern angenehm salzig. Eine weitere Besonderheit ist der Gehalt an essentiellen Omega-3-Fettsäuren wie Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA). Diese mehrfach ungesättigten Fettsäuren kommen hauptsächlich in fettem Fisch wie Lachs, Makrele, Hering, Thunfisch oder Sardinen vor.

## Verwendung
Thunfischsteaks sind eine beliebte Wahl zum Dünsten, Grillen oder Braten. Es ist jedoch wichtig, den Fisch nicht zu lange zu garen, da er sonst schnell trocken wird. Konservierter Thunfisch aus der Dose wird häufig für Salate, Pizzabelag oder Aufstriche verwendet. Bei entsprechender Qualität wird Thunfisch auch roh für Tatar, Carpaccio oder Sashimi und Sushi verwendet.

## Einkauf / Aufbewahrung
In subtropischen Gewässern laichen Thunfischen im Sommer, in tropischen Zonen ganzjährig. Daher ist Thunfisch auch das ganze Jahr über im Handel erhältlich. Thunfischfleisch wird als Frischfisch oder gefroren vermarktet. Das in Thunfischdosen konservierte Fleisch stammt vor

allem von Bonitos.
Thunfisch ist ein sehr beliebter Speisefisch. Es gibt jedoch Bedenken bezüglich der Nachhaltigkeit des Thunfischfangs. Laut dem MSC-Thunfisch Bericht 2020 haben acht von zehn Einzelhändlern ihr Thunfischsortiment verbessert. Dennoch wurde gezeigt, dass dreiviertel der verkauften Thunfischmengen ohne Rückverfolgbarkeit oder kontrollierte Nachhaltigkeit an den Verbraucher gegeben werden. Dies ist insbesondere bei den günstigen Dosenprodukten der Fall. Beim Einkauf von frischem Thunfisch können Sie auch den Einzelhändler über Art, Herkunft oder Nachhaltigkeit befragen.
Frischer Thunfisch sollte möglichst direkt am Tag des Kaufs verarbeitet werden. Bis zur Zubereitung sollte er stets kühl gelagert werden. Thunfisch aus der Dose ist mehrere Jahre haltbar. Nach dem Öffnen sollte dieser in ein sauberes Gefäß umgefüllt und innerhalb von zwei Tagen verbraucht werden.

## Ersatz

Es gibt viele Alternativen zu Thunfisch, die man in Rezepten verwenden kann. Hier sind einige Vorschläge:

- Lachs: Lachs ist ein guter Ersatz für Thunfisch in Sushi-Rollen oder Salaten. Er hat einen ähnlichen Geschmack und eine ähnliche Textur wie Thunfisch.

- Kichererbsen: Kichererbsen sind eine großartige vegetarische Alternative zu Thunfisch. Sie haben eine ähnliche Textur und können in Salaten oder Sandwiches verwendet werden.

- Jackfruit: Jackfruit hat eine fleischähnliche Textur und kann als Ersatz für Thunfisch in Gerichten wie Tacos oder Burritos verwendet werden.

- Soja: Soja ist eine weitere vegetarische Alternative zu Thunfisch. Es kann in Salaten oder Sandwiches verwendet werden.

- Seitan: Seitan ist ein Fleischersatz aus Weizeneiweiß und hat eine fleischähnliche Textur. Es kann als Ersatz für Thunfisch in Gerichten wie Nudelsalaten oder Sandwiches verwendet werden.

## Gesundheit

Thunfisch ist ein sehr nährstoffreicher Fisch. Er enthält Omega-3-Fettsäuren, die vor Gefäßverengungen und einem zu hohen Cholesterinspiegel schützen können. Frischer Thunfisch enthält auch viel Eisen und Proteine. Der Eisengehalt von 1 Milligramm pro 100 Gramm ist vergleichbar mit dem zum Beispiel von hellem Geflügel. Mit rund 20 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm gehört Thunfisch zu den Stars der Proteinlieferanten. Für Fitness und Muskelaufbau ist Thunfisch darum die perfekte Wahl. Frischer Thunfisch enthält auch etwa 450 Mikrogramm Vitamin A pro 100 Gramm - nur Aal und Kaviar haben noch mehr. Bei Thunfisch (in Öl) aus der Dose sind es immerhin 370 Mikrogramm des Vitamins, das für gute Sehkraft und gesunde Haut besondere Bedeutung hat. Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren im Thunfisch versorgen Neurotransmitter und Nervenzellen mit dem perfekten »Schmierstoff«. Studien lassen vermuten, dass sich dadurch die Gehirnleistung verbessern kann.
Thunfisch enthält, wie andere große Raubfische, erhebliche Mengen Quecksilber in Form des besonders gesundheitsschädlichen Methylquecksilbers. Die EU-Kommission hat im Mai 2004 die Mitgliedsstaaten offiziell darüber informiert, dass Frauen, die schwanger sind oder werden können, sowie stillende Frauen und kleine Kinder nicht mehr als zwei Portionen zu je 100 g Thunfisch pro Woche verzehren sollten. In der EU gilt für große Raubfische ein Grenzwert von insgesamt 1 mg/kg Quecksilber. Bei anderen Fischen ist der Grenzwert auf 0,5 mg/kg reduziert.

## Geschichte

Die Thunfische trennten sich wahrscheinlich von den anderen Gattungen der Thunnini im Paläozän. Die ersten Thunfische lebten in der Tethys. Früheste Fossilien von Thunfischen stammen aus dem Eozän. Funde gibt es aus Nordamerika, Afrika und Europa, z. B. aus dem italienischen Monte Bolca (Thunnus lanceolatus).
Historische Formen des Thunfischfangs sind die Almadraba bzw. die Mattanza. Auch in der oberen Adria wurden jahrhundertelang auf ähnliche Art die großen Thunfischschwärme gefangen, nachdem sie von Aussichtspunkten im Karst gesichtet wurden. Mit zunehmender Befischung

wurden die Schwärme immer kleiner. Der letzte große Thunfischfang war dort 1954 im Raum Triest durch die Fischer von Santa Croce und Barcola.