



## HINTERGRUNDINFORMATION

### **Vom Filet zum Fischstäbchen: Wie iglo Fischstäbchen vom Meer in die Packung kommen**

**Portionieren, panieren, gefrieren – die Herstellung der Fischstäbchen erscheint auf den ersten Blick simpel, ist sie aber nicht.**

Im ersten Schritt wird der Pazifische Polar-Dorsch filetiert. Übrig bleibt ein zartes Fischfilet ohne Gräten. Je nach Größe des jeweiligen Fisches haben die Filetstücke ein Gewicht zwischen 45 und 175 Gramm. Die einzelnen Filets werden zu großen Filetblöcken zusammengelegt, gefroren und später in Stäbchen geschnitten. Der Vorteil dabei ist, dass die Nährstoffe weitgehend erhalten bleiben. Denn Tiefkühlen ist eine natürliche Methode der Haltbarmachung – ohne Zusatz von Konservierungsstoffen.

Bevor die Filetblöcke im iglo-Fischstäbchenwerk in Bremerhaven innerhalb von 25 Minuten zu exakt 378 Fischstäbchen verarbeitet werden, gibt es eine sorgfältige Kontrolle durch die hauseigenen und weltweit führenden iglo-Fischexperten. Besonders wichtig sind die Kontrolle des Gewichts, die Überprüfung der Blöcke auf mögliche Gräten sowie der Geschmacks- und Sensoriktest von Stichproben der Fischfilets. Eines der verlässlichsten Geräte dabei ist die Nase der Mitarbeiter. Denn: Frischer Fisch riecht nicht.

Danach geht es in die Verarbeitung: Über ein Band laufend, erhalten die Stäbchen zunächst eine Nasspanade, die aus Mehl, Erdäpfelstärke, Gewürzen und Salz besteht. Danach folgt die Trockenpanade aus Semmelbröseln. Nach dem ganz kurzen Vorbacken in Sonnenblumenöl werden die Fischstäbchen bei einer idealen Gefriertemperatur von rund minus 40 Grad Celsius wieder blitzgefroren. Der Fischkern bleibt im gesamten Verarbeitungszustand tiefgefroren.

Hergestellt werden die iglo Fischstäbchen ohne Zusatz von Geschmacksverstärkern, ohne künstliche Farb- und Aromastoffe und ohne Konservierungsmittel. Zudem werden keine gehärteten Fette verwendet, sondern nur reine Pflanzenöle, wie zum Beispiel Rapsöl oder Sonnenblumenöl.

### **Fragen und Antworten:**

- **Welcher Fisch steckt in iglo Fischstäbchen?**

Für iglo Fischstäbchen wird zu 100 Prozent Filet vom Pazifischen Polar-Dorsch (bekannt unter Alaska Seelachs, Spezies *Theragra chalcogramma*) verwendet. Neben wichtigen Omega-3-Fettsäuren und Vitamin B12 liefert der Polar-Dorsch wertvolles Eiweiß und Mineralstoffe – unter anderem 13 Mikrogramm Selen und 59 Mikrogramm Jod pro 100 Gramm. Jod und Selen tragen bei Kindern zu einem gesunden Wachstums- und Entwicklungsprozess bei. Und wie alle iglo-Produkte kommen auch Fischstäbchen ohne den Zusatz von Geschmacksverstärkern oder künstlichen Farb- und Aromastoffen aus.

- **Woher kommt der Fisch für iglo Fischstäbchen?**

Der von iglo verwendete Pazifische Polar-Dorsch wird im offenen Meer (im Nordwest- und Nordostpazifik) gefangen, und ist – wie alle iglo-Meeresfische – MSC-zertifiziert. Das bedeutet, dass auf eine besonders nachhaltige und bestandsschonende Fischerei geachtet wird. Es wird nur so viel Fisch gefangen, wie auf natürlichem Wege wieder nachwachsen kann, um auch in Zukunft noch die Vielfalt der Natur zu erhalten. Der Fisch im Fischstäbchen ist – wie alle iglo-Fischprodukte – auch online über [das iglo.at Fischherkunfts-Tool](https://www.iglo.at/Fischherkunfts-Tool) bis zur Ursprungsquelle rückverfolgbar.

- **Wie groß sind die Fischfilet-Blöcke, aus denen die Fischstäbchen entstehen?**

Ein gefrorener Fischfilet-Block ist exakt 7,484 Kilogramm schwer, 48,2 Zentimeter lang, 25,4 Zentimeter breit und 6,27 Zentimeter hoch. Nur so können die Maschinen daraus die perfekten Fischstäbchen sägen.

- **Wie viele Fischstäbchen werden in Bremerhaven von iglo produziert?**

iglo produziert in Bremerhaven täglich sieben Millionen der goldenen Stäbchen. Das entspricht – aneinandergelagt – in etwa der Strecke von Wien bis Bregenz. Die Jahresproduktion an Fischstäbchen ergibt aneinandergereiht etwa 145.000 Kilometer – das ist so lange wie vier Erdumrundungen oder der halbe Weg zum Mond.

- **Wie kommen die Fischstäbchen zu ihrem Goldton?**

Die goldene Farbe der Panade entsteht ausschließlich durch die Auswahl exquisiter Gewürze – insbesondere durch Kurkuma und Paprika. Traditionell werden keine künstlichen Farb-, Aroma- oder Zusatzstoffe genutzt. Je nach Land und lokalen Geschmacksvorlieben sorgt die jeweilige Gewürzmischung für ein mehr oder weniger intensives Gold der Fischstäbchen.

- **Wie haben sich iglo Fischstäbchen im Laufe der Zeit weiterentwickelt?**

iglo Fischstäbchen sind ein Klassiker, wurden aber seit der Einführung im Tiefkühlregal laufend verbessert. So gibt es sie heute nicht nur in der klassischen Bröselpanier zu kaufen, sondern auch im Backteig und in der glutenfreien Variante. Im Laufe der Zeit wurde auch der Salzanteil erheblich reduziert. Und seit 2005 kommen iglo Fischstäbchen nicht mehr zwingend aus der Pfanne, sondern auch aus dem Backofen – geschmacklich genauso köstlich, aber ohne Zusatz von Öl für die Zubereitung.

## **Wie viel Fisch die Österreicher essen und warum Fisch gesund ist**

- **Essen wir eigentlich genug Fisch?  
Rund die doppelte Menge wäre vorteilhaft**

Der österreichische Ernährungsbericht gibt für Fisch eine Mindestempfehlung aus, die bei 1 bis 2 Portionen Fisch pro Woche liegt. Eine Portion entspricht ca. 150 Gramm. Wie die Erhebung der Verzehrsmengen zeigt, wird diese Empfehlung in Österreich weder von Frauen noch von Männern auch nur ansatzweise erreicht. Der Ernährungsbericht weist einen Konsum von etwa 80 bis 130 g pro Woche aus. Der Fischkonsum liegt damit bei Erwachsenen – vor allem bei jungen Frauen – teilweise deutlich unter der mindestens empfohlenen Menge.

Zum Vergleich: Die Verzehrsempfehlung für Fleisch ist eine Maximalempfehlung, denn ein höherer Fleischkonsum bringt keine Vorteile. Empfohlen werden maximal 350 bis 400 Gramm pro Woche.

Tatsächlich wird diese Maximalempfehlung aber erheblich überschritten – denn statt 15 bis 23 Kilogramm Fleisch pro Jahr isst ein erwachsener Österreicher rund 65 Kilogramm pro Jahr.

- **Warum ist Fisch gesund?**  
**Fisch ist Proteinquelle, liefert Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D**

Fisch ist einerseits eine wertvolle Proteinquelle, liefert aber auch langkettige Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D – beides Stoffe, die der Körper nicht in ausreichender Menge selbst herstellen kann.

#### Fisch als Proteinquelle:

Fisch ist eine hervorragende Proteinquelle. Der Anteil variiert je nach Fischart, aber im Schnitt liefert Fisch ca. 19,5 Gramm Protein pro 100 Gramm. Wieviel Protein wir benötigen, ist individuell verschieden und hängt von mehreren Faktoren, etwa Körpergewicht und Alter, ab. Es spielt eine wichtige Rolle im Wachstum, Wiederaufbau und Erhalt des menschlichen Körpers. Der Nährstoff Protein ist essenziell, um Muskeln aufzubauen und hält Knochen und Muskelmasse gesund. Besonders für Kinder ist es wichtig, genug Protein zu konsumieren, da es für das normale Wachstum und die Entwicklung ihrer Knochen benötigt wird.

#### Fisch als Omega-3-Quelle:

Die Nährstoffmenge und Zusammensetzung ist von der Fischart abhängig. In Fischen wie Polardorsch oder Lachs findet sich viel Omega-3. Fisch ist eine wichtige Quelle für diese Fettsäuren, weil unser Körper sie nicht ausreichend selbst produzieren kann und diese überwiegend mit der Nahrung zugeführt werden.

#### Fisch als Quelle weiterer relevanter Nährstoffe:

Andere relevante Nährstoffe in Fischprodukten sind Selen, Jod und Vitamin D. Selen unterstützt die Funktion des Immunsystems, hilft eine normale Schilddrüsenfunktion aufrecht zu erhalten und sorgt für gesundes Haar und Nägel. Jod trägt bei Kindern zum normalen Wachstum sowie zur funktionierenden kognitiven Gehirn- und Schilddrüsenfunktion bei. Dorsch oder Polardorsch sind hervorragende Quellen für Jod und Selen. Vitamin D ist das sogenannte "Sonnenschein-Vitamin", da es durch Sonneneinstrahlung auf der menschlichen Haut produziert wird. Vitamin D ist essenziell für ein gut funktionierendes Immunsystem sowie für Knochen und Zähne.

#### **Kontakte für Rückfragen:**

Iglo Austria GmbH  
Markus Zinsberger  
Wienerbergstraße 3  
1100 Wien  
Tel: +43 (0)1 608 66 - 736  
Mail: [markus.zinsberger@iglo.com](mailto:markus.zinsberger@iglo.com)

Factor C3 e.U.  
Magdalena Lechner  
Georg-Sigl-Gasse 1/3  
1090 Wien  
Tel: +43 (0)650 42 35 088  
Mail: [m.lechner@factor-c.at](mailto:m.lechner@factor-c.at)