

# Sushi kann ohne Bedenken genossen werden

Japanische Spezialitäten wie Sushi finden schweizweit immer mehr Liebhaber. Die Zürcher Lebensmittelkontrolle hat solche Produkte unter die Lupe genommen. Die Ergebnisse sind durchwegs beruhigend.

Hans-Peter Neukom

Fremdländische Esskulturen sind in der Schweiz im Trend. So stehen etwa Sushi und ähnliche Produkte den Gourmets auch in der Zürcher Gastronomie – in sogenannten Sushi-Bars – immer häufiger für den Verzehr vor Ort oder als Take-away zur Verfügung. Da diese japanischen Spezialitäten vor allem aus rohem Fisch und Meeresfrüchten hergestellt werden, besteht bei falscher Lagerung und Zubereitung die Gefahr von Lebensmittelvergiftungen durch Bakterien oder Parasiten.

## Strenge Ausbildung trägt Früchte

Martin Brunner, Zürcher Kantonschemiker, gibt hier allerdings Entwarnung: «Unsere Untersuchungen der Jahre 2012 und 2015 zeigten, dass Sushi und weitere ähnliche Produkte aus mikrobiologischer Sicht nur selten zu Beanstandungen führten. Gerade einmal 2 der 38 Stichproben mussten wegen Überschreiten des Toleranzwertes für aerobe mesophile Keime (AMK) beanstandet werden.» Die Zahl der AMK ist ein Mass für die allgemeine mikrobielle Verunreinigung durch Keime. Sie kann auch einen Hinweis darauf geben, wie es im Betrieb mit der Hygiene



Sushi und Sashimi wurden von der Zürcher Lebensmittelkontrolle unter die Lupe genommen, mit beruhigendem Resultat.

Fotos: Mirjam Widmer

ausieht. Beruhigend ist vor allem, dass in keiner der Proben krankmachende Keime wie Listerien (*Listeria monocytogenes*), Salmonellen oder gewisse *Escherichia coli* wie EHEC nachgewiesen werden konnten.

Kantonschemiker Martin Brunner betont aber: «Rohes Fleisch ist wie rohes Fleisch ein leicht verderbliches Lebensmittel. Entsprechend hoch sind die Anforderungen an eine korrekte Kühlung auf den langen Transportwegen, an die Auswahl der Fische und an die Verarbeitung zu Produkten wie Sushi und Sashimi.» Des-

halb durchlaufen japanische Sushi-Köche auch eine mehrjährige strenge Ausbildung.

## Tiefkühlen schützt

Wie bei anderen Tierarten können auch Fische von Fadenwürmern (Nematoden) und anderen Parasiten befallen sein. Ein bei Fischen bekannter Parasit ist beispielsweise der Heringswurm (*Anisakis simplex*). Die Larven parasitieren vor allem den Darmtrakt des Herings, befallen aber auch weitere Fischarten. Diese können dann bei unsachgemässen oder

verzögertem Ausnehmen der Fische ins Muskelfleisch auswandern. Die orale Aufnahme dieser lebenden Larven oder Fadenwürmer durch rohen Fisch kann beim Menschen innerhalb 12 bis 24 Stunden zu einer sogenannten Anisakiasis führen. Beschwerden sind dann etwa heftige Bauchschmerzen, Übelkeit, Schwindel, Erbrechen und Durchfall. Dies kommt heute zwar selten vor, aber dennoch erinnert Martin Brunner an eine wirksame und in der Hygieneverordnung gesetzlich vorgeschriebene Schutzmassnahme: Jeder Fisch,

der roh verzehrt wird, also auch der für Sushi und Sashimi verwendete, muss vorgängig genügend lange tiefgekühlt werden – bei –20 Grad Celsius während 24 Stunden oder bei –35 Grad Celsius während 15 Stunden. Das tötet allenfalls vorhandene Parasiten und ihre Larven wirksam ab.

«Damit Liebhaber von Sushi und Sashimi auch künftig in Zürich solche Produkte sicher geniessen können, werden wir in den kommenden Jahren wieder Stichproben davon unter die Lupe nehmen», betont Kantonschemiker Martin Brunner.



Mais, Reis und Weizen decken zwei Drittel der Kalorienaufnahme. Foto: zvg.

## Wie man die Nachhaltigkeit von Reis und Mais verbessert

«Über den Wert von Reis und Mais – und was davon noch auf unserem Teller landet», heisst es am Mittwoch, 18. Januar, in der Stadtgärtnerei in Albisrieden. Der Vortrag von Raphael Dischl, Berater nachhaltige Landwirtschaft und Ernährungssicherheit bei Helvetas, dauert von 19 bis 20 Uhr.

Mais, Reis und Weizen gehören zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln. Diese drei Nutzpflanzen sind Ernährungsgrundlage von über 4 Milliarden Menschen und decken zwei Drittel der weltweiten menschlichen Kalorienaufnahme ab. Ihre Produk-

tion beansprucht viel Agrarfläche, Wasser und Energie. Die Nahrungsmittelproduktion macht 20 bis 30 % des Treibhausgasausstosses aus. Gleichzeitig gehen jährlich 150 Millionen Tonnen Getreide verloren. Dies entspricht der sechsfachen Menge, die nötig wäre, alle hungernden Menschen zu ernähren.

Anhand verschiedener Helvetas-Projekte wird erläutert, wie wir die Nachhaltigkeit von Nahrungsmitteln vom Anbau über die Verarbeitung und Lagerung bis zu unseren Tellern verbessern können. (pd.)

## Fotoausstellung «Beyond the Indus» startet im Quartiertreff Hirslanden

Das neue Jahr startet im Quartiertreff Hirslanden mit einer Vernissage der Foto-Ausstellung von Rowan Thornhill.

«Hinter den Ufern des Indus: Ein Porträt von Indiens nördlichen Staaten», ist der Titel einer Fotoserie, die vom 12. Januar bis 23. Februar im Treff ausgestellt wird. Fotografiert während mehrerer Besuche in Nordindien, porträtiert «Hinter den Ufern des Indus» die Vielfalt und Schönheit der Menschen von Ladakh, Kaschmir, Himachal Pradesh, Uttarakhand, Punjab und Delhi. Von den spektakulären, weiss gewaschenen Klöstern, die auf den Berggipfeln sitzen, über die sengende Hitze der Ebenen, die Stille der weiten Seen und das Chaos und die Aufregung der Stadt hat der Fotograf Rowan Thornhill versucht, ehrliche Momente im Leben der Menschen



Sind im Quartiertreff zu sehen: Fotos von Rowan Thornhill. F.: Thornhill/zvg.



zu erfassen, die sich ihm und seiner Kamera gegenüber geöffnet haben. Er hat die Emotionen und Erlebnisse aufgezeichnet, die in den Gesichtern seiner Subjekte eingraviert waren, und damit versucht, als Fenster zu dienen und aufzuzeigen, wer genau diese Menschen zu dieser Zeit an diesem Ort waren. Rowan Thornhill ist englischer und schwedischer Reise-

und Lifestyle-Fotograf. Ursprünglich aus Leicester, studierte er Fotografie in Schweden und arbeitete in Stockholm, bevor er nach Zürich zog. Seine Werke wurden schon in «Annabelle», «Himalaya»- und «Suitcase»-Magazin publiziert. (kwi.)

Fotovernissage Rowan Thornhill, Do, 12. Januar, 19 Uhr, Quartiertreff Hirslanden, Forchstr. 248, www.qth.ch.

## Bierkonsum unter Lupe nehmen

41 Prozent der 20- bis 24-Jährigen und 27 Prozent der 25- bis 35-Jährigen trinken regelmässig bei einzelnen Gelegenheiten zu viel Bier, Wodka oder Wein. Was mit Feiern, Spass und Entspannung beginnt, kann zu gefährlichen Situationen sowie zu Sucht führen. Aus diesem Grund lanciert die Zürcher Fachstelle für Alkoholprobleme (ZFA) ein neues Gruppenangebot speziell für junge Erwachsene um die 30. Das Gruppenangebot der ZFA richtet sich an Frauen und Männer im Alter um die 30,

die prüfen möchten, ob ihr Alkoholkonsum noch im grünen Bereich liegt. Im offenen Austausch reflektieren sie mit fachlicher Begleitung ihr Trinkverhalten in ihrer aktuellen Lebenssituation und sie probieren Veränderungen aus. Gruppenstart U30 am Mittwoch, 25. Januar, um 18.30 bis 20 Uhr; wöchentlich bis 22. März für 150 Franken. Die Gruppe umfasst 4 bis 10 Teilnehmende. Anmeldung bis zum Start möglich. (zb.)

Mehr Informationen und Anmeldung: www.zfa.ch

ANZEIGEN



Regierungsrätin  
Carmen Walker Späh  
Volkswirtschaftsdirektorin  
des Kantons Zürich

«Tägliche Staus im  
Grossraum Zürich sind  
ärgerlich, heute aber leider Realität.  
Darunter leiden Arbeitnehmerinnen  
und Arbeitnehmer  
genauso wie das  
Gewerbe. Weil Zürich  
ganz besonders  
vom NAF profitiert,  
stimme ich aus  
Überzeugung JA.»

Am 12. Februar

**JA**  
zum NAF

www.NAF-ja.ch So fährt die Schweiz gut.