

Unsere Geschichte mit den Karpfen

... ist nicht gerade jung. In alten Chroniken wird schon vom Fischbauerndorf Muckenthal berichtet. So war es dann 1995 eine große Freude, als wir zur Land- und Teichwirtschaft auch unser eigenes Fischrestaurant mit Hofladen eröffneten. Dabei sind wir ein Familienbetrieb geblieben, in dem allen drei Generationen die Arbeit in & mit der Natur am Herzen liegt.

Unser Herzensfisch ist der Karpfen. Im Umkreis von 10 km um Muckenthal schwimmen alle Altersstufen von Brütling bis Speisefisch in Naturteichen.

Damit einher gehen aber auch äußere Einflüsse, wie Trockenheit oder Fischräuber. Kormoran, Fischreiher & Fischotter machen jede Teichabfischung zu einer Überraschung, wie viele Fische noch da sind.

Auch für die Fische selbst sind Verletzungen, Verpilzungen und letztendlich das qualvolle Verhungern durch die dauernde Jagd des Fischotters in der Winterzeit kein Spaß. Um sie daher zu schützen und ihnen dieses Leid zu ersparen, halten wir die Satzische im Winter in sicheren Indoor-Becken.



Karpfen erleben

... in allen Facetten: Von kulinarischen Highlights über spannende Geisterwanderungen für Kinder bis hin zu Teichführungen mit Erlebnis-Teichwirt Klaus Bächer. Alle Termine finden sie im Erlebnis-Heft der ARGE Fisch und auf unserer Website.

Besonders stolz sind wir auf die Auszeichnungen als qualifizierter Land-Erlebnis-Reisen Betrieb. Damit sind wir die Wahl für einen Gruppenausflug mit Führung und Verkostung.



Nicht fehlen dürfen die Oberpfälzer Teichnixen. Nach Lena schwingt seit 2018 Sophia das Karpfenzepter. Sie ist für alle Aktionen rund um den Fisch zu haben. Kontaktieren Sie uns gerne!

Karpfen, Teichwirtschaft und Fischgenuss sind ein Erlebnis - Werden Sie #karpfennarrisch!



Mehr Einblicke & aktuelle Info's:

www.baecher-fischhof.de

Facebook: Fischhof Bächer

Instagram: fischhof_baecher



Unser Herz schlägt seit
25 Jahren für Karpfen

Kommen Sie in den Genussort
Muckenthal für Ihr Fisch-Erlebnis:

→ von Ende September bis Ende April ←

im Fischladen

Freitag und Samstag
von 10 bis 14:00 Uhr &

Partner

zu Öffnungszeiten des Fischstüberls

im Fischerstüberl

Freitag und Samstag
von 17 bis 19:00 Uhr
oder ab 19:30 Uhr

Fish to Go

Tel.: 0 9634 - 536

Email: info@fischhof-baecher.de



Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Fischhof Bächer GdB
Muckenthal 4
95676 Wiesau

„How To“ Karpfenteichwirtschaft

Bis Sie das grätenfreie Karpfenfilet in den Händen halten, vergehen zweieinhalb Jahre Arbeit an den Teichen. Das Leben eines Karpfens beginnt bei uns nicht zufällig, sondern wir züchten alle Speisefischarten selbst. Damit sind wir nicht auf Wildfänge angewiesen und die Larven sind ohne Genommanipulation erbrütet worden.

Aufgezogen werden die Fische dann in Teichen, welche Lebensraum für viele andere Tier- und Pflanzenarten darstellen und nicht zuletzt Brutstätte für Insektenlarven sind. Auch als Nährstoffsenke und Wasserreservoir sind sie wertvoll. Genießen Sie unsere Landschaft gerne bei einer Wanderung in der Teichpfanne!

Die Teiche „funktionieren“ allerdings **nur** durch den Besatz mit den gründelnden, also im Teichschlamm wühlenden, Karpfen. Dadurch werden die Nährstoffkreisläufe aktiv gehalten und der Teich bleibt „gesund“. Aber warum gründelt ein Karpfen überhaupt? Im Teichboden leben Schnecken, Würmer und viele weitere Nährtiere. Aber auch im freien Wasser findet er Nahrung: dort schwimmt das „Plankton“, mikroskopisch kleine Krebschen. Diese sorgen später für die leichte rosa-Färbung des Karpfenfilets.

Wir füttern nach Bedarf Getreide und Leguminosen von unseren Feldern zu. Zusammen mit noch geringeren Besatzdichten als bei der Bio-Erzeugung vorgeschrieben sind, führt dies zu mageren, fein schmeckenden Karpfen.

Karpfenfilet – DAS Lebensmittel

Ein wichtiger „Sicherheitsaspekt“ für hohe Qualität ist die Hälterung der Fische vor dem Schlachten in Frischwasser. So moseln Karpfen nicht und man kann auf dem Teller die Nuancen von Nuss, Kartoffel oder Korn erschmecken.

Damit dabei die Y-Gräten nicht stören, schneiden wir die Filet in kleinsten Abständen ein. Natürlich filetieren, enthäuten und entgräten wir die Karpfen jede Woche frisch. Für eine optimale Fleischreifung sollte auch Fische einen Tag gekühlt „abgehangen“ werden.

Jetzt mal Butter bei die Fische: Was enthält 100 g Karpfenfilet ohne Haut?

Nährstoffe	in 100 g Karpfenfilet o.H.
Rohprotein	18,0 g
Rohfett	4,8 g
Rohasche	1,2 g
Kohlenhydrate	0,0 g
Energie	(502 kJ) 120 kcal
Linolsäure	422 mg
α-Linolensäure	152 mg
EPA & DHA	310 mg
Cholesterol	67 mg
Phosphor	247 mg
Kalium	387 mg
Magnesium	51 mg
Calcium	63 mg
Natrium	30 mg
Selen	70 µg
Eisen	700 µg
Zink	900 µg
Jod	1,7 µg
Vitamin E	600 µg
Vitamin A	44 µg
Vitamin B1	68 µg
Vitamin B2	53 µg
Niacin (B3)	1900 µg
Vitamin B6	150 µg
Vitamin C	1000 µg

Mein Essen - Mein Statussymbol

Fitness-Booster Karpfen

Karpfenfilet besteht insbesondere aus hochwertigem Protein mit einem geringeren Bindegewebsanteil von unter 1 %, wodurch es leicht verdaulich ist. Der Fettgehalt widerspricht jedem Vorurteil, Karpfen sei ein „fetter Fisch“. Ganz im Gegenteil besticht der hohe Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, welche kardiovaskulären Erkrankungen vorbeugen. Erreicht werden diese Gehalte nur durch die Ernährung des Karpfens vom natürlichen Zooplankton im Teich. Vorteilhaft ist auch der geringe Cholesterolgehalt.

Betrachtet man die Wirkstoffe im Filet, wird schnell klar: Isst man Karpfenfilet, versorgt man seinen Körper umfassend mit gesundheitsrelevanten Stoffen. Auch Abnehmen wird einem leicht gemacht: Mit einer Portion (200 g) deckt man nur 10 % des täglichen Kalorienbedarfs, dafür aber 2/3 des Eiweiß- sowie Phosphorbedarfs. Außerdem hat man damit schon ein Plus an Selen und mehrfach ungesättigten Fettsäuren (EPA, DHA) zu sich genommen.

„Aber mit Fisch bin ich so unflexibel“?!

Karpfen bzw. Fisch ist wesentlich länger haltbar, als man oft annimmt – die Verarbeitung macht's (Angaben ohne Gewähr):

Frischfisch	0 – 4 °C	2 Tage
	< - 18 °C	3 Monate
Räucherfisch	0 – 4 °C	3 Wochen
Fisch im Glas	0 – 4 °C	3 Monate

(Quellen auf Nachfrage)