

# Bonitos

Diese kleinen Verwandten der grossen Thunfische können bis 0,8 m lang und 5 kg schwer werden. Sie bilden wie alle Thunfische Schulen (Schwärme).

**Pelamide** (*Sarda sarda*, Bonite à dos rayé): Ist im ganzen Atlantik (ausser Karibik) sowie im Mittelmeer und im Schwarzen Meer anzutreffen. Pelamiden leben in Tiefen von 80-200 m und ernähren sich von Krebsen und Tintenfischen, gelegentlich auch von kleinen Artgenossen.

## Thunfische nicht gefährdet?

Die meisten grossen Thunfischarten sind überfischt und gefährdet. Die Bestände der Bonitos hingegen sind noch weitgehend intakt, obwohl sie die kommerziell wichtigsten Thunfischarten stellen.

Weitere Infos über das Senegal-Projekt:  
[www.fair-fish.ch](http://www.fair-fish.ch), Suche «Senegal»

Weitere Infos über Bonitos und andere Fischarten:  
[www.fair-fish.ch/wissen/was-fuer-fische](http://www.fair-fish.ch/wissen/was-fuer-fische)

Bezugsquellen für «faire Fische» aus Senegal:  
<http://www.fair-fish.ch/geniessen/aus-senegal>



## Bonito aus Senegal (1)

### in Bouillon

#### fair-fish-trade GmbH

Grünenstrasse 22  
CH-8400 Winterthur  
trade@fair-fish.ch  
[www.fair-fish.ch](http://www.fair-fish.ch)  
T: 052 301 44 35  
Fà: 052 301 45 80



## Bonito in Bouillon

Pro Person 150-180 g Bonito-Filets ohne Haut, wenn nötig in portionengerechte Stücke geschnitten. beidseitig mit Zitronen beträufeln, kühl stellen.

Wasser mit Bouillon, Zwiebelringen, gehacktem frischem Ingwer und 1 Lorbeerblatt aufkochen, einige Minuten kochen lassen, dann in der Pfanne auf mittlere Temperatur abkühlen lassen.

Währenddessen die Zutaten zubereiten, z. B. Reis und Rübli, oder ein Eintopf mit Kartoffeln, Wirz und Rüebli.

Bonito-Filets in die Bouillon legen, auf kleiner bis mittlerer Hitze 5-10 Minuten köcheln (Probe: in der Mitte des Filets muss das Fleisch noch rötlich sein, sonst wird es zu trocken). Sofort servieren.

*Heinzpeter Studer / fair-fish*

**Weineempfehlung:** Der Autor, der meist Roten zu Fisch trinkt, empfiehlt einen leichten, nicht zu kalten Rotwein.



Fischer Ousmane Niang aus Yoff bei Dakar hat soeben einen Bonito gefangen. Sekunden später wird er ihn betäuben und töten. Danach spült er den Fisch im Wasser und legt ihn in die Kiste mit Eis. Und dies alles bei rascher Fahrt und tüchtigem Seegang, so dass unserins flau im Magen würde. Ein hartes Stück Arbeit. Jetzt endlich fair bezahlt.