

Heringe gehören genau wie Sardinen, Sprotten und Sardellen zur Familie der Heringsfische. Der Hering ist ein Schwarmfisch, der nicht nur in der Ost- und Nordsee zu finden ist, sondern im gesamten Nordatlantik von Norwegen, über Grönland bis North Carolina. Er wird bis zu 40 Zentimeter lang und die ältesten Exemplare erreichen ein Alter von rund 20 Jahren. Durch das typische glänzende Aussehen kann man Heringsschwärme oft mit bloßem Auge auf offener See erkennen. Der Rücken des Herings leuchtet unter Wasser in Farben von gelbgrün über blauschwarz bis blaugrün. Der Bauch ist weiß, die Flanken glänzen silbrig. Sie leben von tierischem Plankton und sind oft selbst Beute anderer Meeresbewohner. Als gefangener Fisch ist der Hering mit einer grünblauen Färbung jedoch eher unscheinbar. Er hat Schuppen ohne Dornen, glatte Kiemendeckel und der Unterkiefer ist länger als der Oberkiefer. Die Bauchflosse des Herings sitzt hinter dem vorderen Ende der Rückenflosse. Zwischen Anfang März und Ende April sind Heringe besonders fett und lecker, weil sie dann ihre Laichzeit haben, in der sie zu Millionen in Häfen und Flussmündungen strömen, um zu laichen.

Das kleinere Abbild des Herings sind **Sardinen** (13 bis 16 cm lange Jungendform), später Pilchard genannt (bis 30 cm lang). Sie gelten in den südlichen Ländern als Delikatesse, bei uns werden sie vor allem als Konserven geschätzt (Ölsardinen).

Sardellen (*Anchovis*) werden höchstens 15 cm lang, unterscheiden sich von Heringen durch den langen spitzen Oberkiefer und ihre weite Mundspalte. Im Handel meist nur als gesalzene Ware erhältlich, gewinnt die Sardelle durch Lagerung an Würze und Geschmack.

Erhältlich im Ganzen, als Filet in Öl oder als Sardellenpastete.

Sprotten mit dem hohen Fettgehalt von 16 bis 17% werden meist geräuchert verkauft (Kieler Sprotten). Im Mittelmeer- und Schwarzmeergebiet kommen sie auch frisch oder gesalzen auf den Markt.