

Seefisch (Info)

Kategorien: Information, Fisch

Zutaten für: 1 Text

1

Info

Anleitung:

Der Weltfischereiertrag setzt sich aus ca. 67% Seefisch, 18% Süßwasserfischen und etwa 3,5 % Wanderfischen zwischen Meer und Süßwasser, deren bekanntester Vertreter der Lachs ist, zusammen, die übrigen Erträge sind nicht Fische, sondern Meerestiere.

Von den 20.000 Fischarten fischt und angelt der Mensch eigentlich nur etwa 200 immer knapper und teurer werdenden Arten hinterher. Am häufigsten gefangen werden die heringsartigen und die kabeljauartigen Fische. Die Seefische gliedern sich in folgende Gruppen:

- * vorwiegend weißfleischige Seefische Kabeljau, Schellfisch, Seelachs, Rotbarsch
- * mediterrane Fische Rotbarbe, Goldbrasse/Dorade
- * fettreiche Fische Hering, Sardine, Makrele
- * Plattfische Steinbutt, Seezunge, Scholle, Flunder

Der Kabeljau/Dorsch ist im Nordatlantik beheimatet und leider durch Überfischung fast ausgerottet worden. Als Dorsch wird er in der Ostsee gefangen, ist dort aber deutlich kleiner. Kabeljau hat ein zartes, festes Fleisch, ist fast fettlos und schmeckt am besten, wenn das Eiweiß nach dem Kochen in kleinen Partikeln zu sehen ist, ein Zeichen von absoluter Frische. Getrocknet ist er als Klippfisch, luftgetrocknet als Stockfisch bekannt.

Seelachs gehört zu den Dorschfischen, ist ein enger Verwandter des Kabeljaus. Ein klassischer "Alltagsfisch", der gedünstet und gebraten schmeckt. Sein graues Fleisch irritiert manchen Käufer, beim Braten wird es jedoch schneeweiß und schmeckt würzig und kräftig. Der preiswerte Fisch ist frisch und tiefgekühlt im Handel erhältlich, und auch als Lachsersatz in Öl eingelegt bekannt.

Die Goldbrasse/Dorade ist im Mittelmeer beheimatet, jedoch als Zuchtfisch in Aquakulturen inzwischen das ganze Jahr verfügbar. Sie kann als ganzer Fisch gebraten werden und zeichnet sich durch ein schmackhaftes und aromatisches Fleisch mit wenigen Gräten aus. Die Dorade ist ein wichtiger Bestandteil der "Bouillabaisse" und wichtig in der mediterranen Küche.

Die Sardine (heringsartiger Fisch) ist praktisch in allen Weltmeeren zu Hause, Hauptfanggebiet ist das Mittelmeer. Sie schmeckt kräftig und würzig und ist fett. Eignet sich zum Braten und Grillen und ist aus der mediterranen Küche nicht wegzudenken. Es gibt gute TK-Ware und natürlich Konserven.

Die Scholle/Goldbutt stammt hauptsächlich aus der westlichen Ostsee und der Nordsee. Als typischer Küstenfisch wird er am liebsten frisch vom Kutter zubereitet und genossen, am besten knusprig gebraten. Er hat ein sehr weißes, kräftig schmeckendes Fleisch. Jetzt im Mai werden die ersten Schollen, die sich nach dem Winter

Seefisch (Info)

(Fortsetzung)

und dem Abblanchen wieder etwas erholt haben, als Maischolle angeboten.

Was zeichnet den Fisch als wertvolles Lebensmittel aus ?

Fischeiweiss enthaelt ein ausgesprochen breites Spektrum verschiedener Aminosaeuren und uebertrifft dabei Kuhmilch oder Fleisch. Fischeiweiss ist leicht verdaulich, da es quasi frei von Bindegewebe ist. Fischfett enthaelt viele ungesaettigte Fettsaeuren, wobei den Omega-3-Fettsaeuren eine wichtige Rolle zukommt. Sie sind als Funktionstoffe fuer Herz, Herzrhythmus und Blutdruck und sogar fuer eine geschmeidige Haut wichtig. Sie werden als Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen empfohlen und wirken sich positiv auf die Senkung des Cholesterinspiegels aus. Vitamine sind in Fischen reichlich vorhanden, vor allem fettreichere Fischarten sind reich an den fettloeslichen Vitaminen A, D und E. Seelachs, Makrele Hering, Tunfisch weisen einen hohen Gehalt an Vitamin B12 auf, das wir fuer die Bildung der roten Blutkoerperchen brauchen. Seefische liefern besonders viel Jod, ein wichtiges Spurenelement, von dem jeder 3. Bundesbuenger mangelhaft versorgt ist. Schon der Genuss von 200 Gramm Schellfisch deckt den Jodbedarf von zwei Tagen.

Ist Fisch nun ein fettarmes Lebensmittel oder nicht ?

Der Fettgehalt der Fische schwankt von Art zu Art. Magere Fisch z.B. die grosse Familie der dorschartigen Fische wie Kabeljau enthalten nur bis zu 1% Fett. Mittelfette Fische haben bis zu 10%; zu ihnen gehoeren Rotbarsch, Sardine. Fette Fische wie Hering, Lachs oder Makrele enthalten bis zu 18% Fett.

Was ist der Unterschied zwischen Frischfisch und Tiefkuehlware ?

Frischfisch ist Fisch, der auf See gefangen und an Bord auf Eis gelegt wurde. Die Frische der Ware haengt von der Laenge der Fangreise ab. Generell hat er die hoechste Qualitaetsstufe.

Tiefkuehlware wird unmittelbar nach dem Fang auf See kuechenfertig ausgenommen, meist filetiert und auf minus 18°C schockgefroren. Wird die Kuehlkette eingehalten, ist die Qualitaet einwandfrei. Die Einkaufsentscheidung haengt vom Angebot ab, Fischkauf ist Vertrauenssache - und Tiefkuehlfisch ist frischem Fisch, der schon einige Zeit auf dem Eis herumliegt, vorzuziehen.

Was gilt es beim Einkauf von Frischfisch zu beachten ?

Glaenzende Haut ist ein sicheres Zeichen fuer Frische, ein Fisch sollte niemals beschaedigt sein; drueckt man mit dem Finger die Haut ein, muss die Stelle sofort wieder glatt werden, sonst ist der Fisch nicht frisch. Klare, glasig hervortretende Augen und kraeftig rote Kiemen hinter dem Kopf sind weitere Kennzeichen fuer ganz frischen Fisch. Fischfilets soll der Haendler frisch schneiden. Ganze kuechenfertige Fisch sollten zuhause noch mal unter fliessendem Wasser abgespuelst und mit Kuechenkrepp getrocknet werden.

Manchmal wird der Fisch auch roh gegessen. Ist das unbedenklich ?

Ganz duenn geschnitten lassen sich viele Fische nach Art der japanischen Kueche roh geniessen. Der Fisch kann so, nur leicht gesalzen und gewuerzt, hoechst delikatschmecken. Voraussetzung ist

Seefisch (Info)

(Fortsetzung)

jedoch, dass der Fisch absolut frisch und zum Rohverzehr geeignet ist. Als Sushi-Qualitaet wird dieser Fisch gehandelt. Eine andere Art, Fisch roh zu verzehren, ist, ihn in Zitronen oder Limettensaft zu "kochen", das Eiweiss wird durch das Einwirken der Zitronensaure denaturiert. Der Fisch sieht aus, als ob er geduenstet wurde.

Rezepte: Ceviche nach Acapulco-Art - Mariniertes Fisch Kulebjaka - Fischpastete