

FAKTA OM FISK & SKALDJUR



Fakta om Fisk & Skaldjur

I Sverige har vi 87.000 sjöar (9% av Sveriges yta är täckt av insjövatten) och en av världens längsta kustlinjer. Inte undra på att här finns rika fisktraditioner när det gäller att fånga, tillaga och äta fisk och skaldjur. I den här broschyren vill vi illustrera vanliga och ovanliga fiskar i våra vatten, som kan dyka upp i fiskdisken eller på restaurangmenyn. Förutom att visa hur fisk och skaldjur ser ut hittar du information om var de finns, hur och när de fångas, hur några av dem fileas, vad de innehåller för nyttigheter samt enkel tillagning. I "Lilla fisk-skolan" finns tips om fiskens färskhet, förvaring mm.

Fisk är gott, nyttigt och enkelt

Ät mer fisk så mår du bättre. Detta är en sanning som de flesta ställer upp på. Men vad är det egentligen som gör att fisken näringsmässigt sett är ett av våra viktigaste och bästa baslivsmedel? Jo, den är rik på protein, vitaminer och mineralämnen. Även fett som finns i fisk är nyttigt då det innehåller fleromättade omega-3 fettsyror som bl a kan förebygga högt blodtryck och hjärt- och kärlsjukdomar. I forskningen kommer man ständigt fram till nya positiva rön om fiskens förträffligheter för hälsan. Livsmedelsverket rekommenderar att du äter fisk ofta, gärna tre gånger i veckan.

Innehåll:

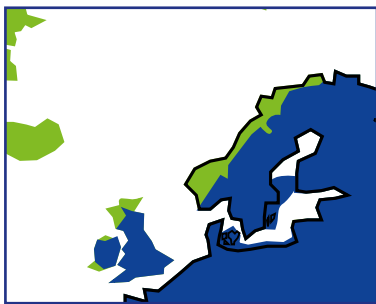
Övriga arter på matbordet _____	42-43	Uer/Kungsfisk/Rödfisk _____	27
Fångstredskap _____	44	Lake _____	5
Stycka och filea fisk _____	45-49	Lax _____	8
Att tillaga, förvara fisk & skaldjur –	50	Lubb _____	16
Energi- och näringsvärden (se varje art)		Långa _____	15
Liten Fiskskola, sidorna: 4-5, 14-15,		Makrill _____	19
16-17, 22-23, 24-25.		Marulk _____	22
Fisk & Skaldjur		Nordhavsräka _____	36
Abborre _____	3	Ostron _____	40
Amerikansk Hummer _____	34	Pigghaj _____	20
Berggylta _____	27	Piggvar _____	31
Bergtunga/Bergskädda _____	30	Regnbåge/Regnbågslax _____	8
Bleka _____	13	Rocka _____	20
Blåmussla _____	39	Räka (Se Nordhavsräka) _____	36
Bläckfisk _____	41	Röding _____	9
Braxen _____	6	Rödspätta _____	28
Fjärsing _____	26	Rödtunga _____	30
Flodkräfta _____	38	Sandskädda _____	29
Gädda _____	4	Sej/Gråsej _____	13
Gös _____	3	Signalkräfta _____	38
Havskatt _____	21	Sik _____	7
Havskräfta _____	35	Siklöja _____	7
Hellefisk/Liten Hälleflundra _____	32	Sill/Strömming _____	18
Horngädda/Näbbgädda _____	10	Sillhaj _____	23
Hummer _____	34	Sjurygg (Stenbit + kvabbso) _____	25
Hälleflundra _____	32	Sjötunga/Tunga _____	33
Kammussla _____	40	Skarpsill _____	18
Karp _____	6	Skrubbskädda _____	29
Knot _____	26	Slätvar _____	31
Kolja _____	12	Tonfisk _____	24
Krabba _____	37	Torsk _____	11
Kummel _____	17	Vitling _____	14
		Ål _____	10
		Öring _____	9

De svenska fisknamnen följer Livsmedelsverkets föreskrifter om handelsnamn på fisk (SLVSF 2001:37).

Svensk Fisk är en länk mellan fiskerinäringen och konsument och har som uppgift att inspirera, informera och utbilda. Målgruppen är alla som vill öka kunskapen om fisk och skaldjur från hav och sjö. Besök oss på vår hemsida www.svenskfisk.se för mer information.

Svensk Fisk, Fiskhamnen, 414 58 Göteborg. Tel. 031-85 00 54. Fax 031-85 00 64.





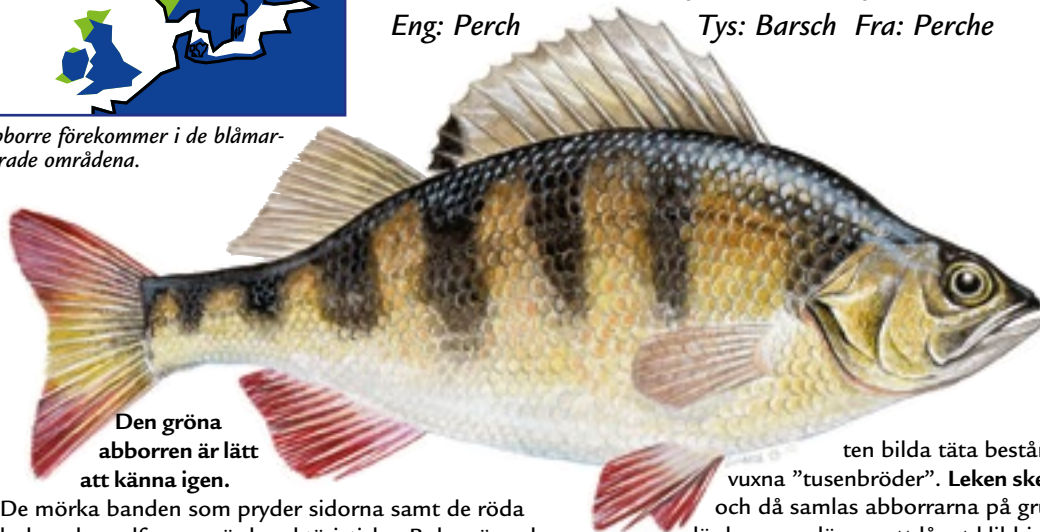
Abborre förekommer i de blåmarkerade områdena.

Abborre

Perca fluviatilis Medelpads landskapsfisk

Eng: Perch

Tys: Barsch Fra: Perche



Den gröna abborren är lätt att känna igen.

De mörka banden som pryder sidorna samt de röda buk- och analfenorna är karaktäristiska. Buken är gulvit. Färgen skiftar beroende på i vilket vatten abborren lever, de kan vara ljusst gröna eller nästan helt svarta. Ryggfenorna är mycket vassa och lätta att sticka sig på. Fjällen på abborren är skarpa och ganska svåra att få bort. Abborrhonan kan nå en vikt av 4,7 kg och bli 50 cm lång. Hanen väger sällan över 0,5 kg i våra vatten.

Abborren finns i våra insjöar och i det bräckta vattnet i östersjökustens skärgård. Abborren blir stor i näringsrika sjöar men kan i sura och näringsfattiga vat-

ten bilda täta bestånd av småvuxna "tusenbröder". Leken sker på våren och då samlas abborrarna på grunt vatten där honorna lägger ett långt klibbigt

band av rom bland vegetationen. Som liten är abborren en stimfisk men äldre och större exemplar lever oftast ensamma. Köttet är magert. Abborren smakar som bäst när den väger under ett kilo.

Skärgårdsborna äter abborren "byxad", ett bra sätt att filea all fisk som då får en byxliknande form och blir helt benfri! Abborren kan i rätter ersätta både sjötunga och andra plattfiskar.

Abborren smakar bra året om. Vanligaste fångstmetoden är nät, ryssjor, mjårdar och krok.

Närings- och energivärde per 100 g abborrfile

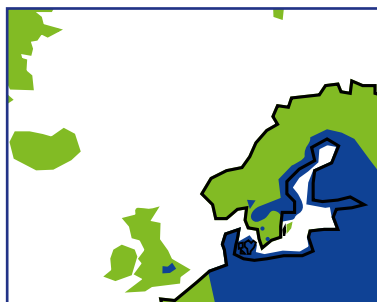
Energi: 359 kJ
Kcal: 86
Protein: 18,1 g
Fett: 0,6 g

Fettkvalitet i %:
Mättat: 27,4 %
Enkelomättat: 27,6 %

Fleromättat: 45%
Fördelat på:
Omega-3 fett: 36,7 %
Omega-6 fett: 5,1 %

Omega-3 fett: 0,41 g
(Rek. dagsintag av omega-3 fett: 2-3 g)

Fettlöslig vitamin: E
B-vitaminer: niacin, riboflavin, tiamin



Gös förekommer i de blåmarkerade områdena.

Gös

Sander lucioperca Västmanlands landskapsfisk

Eng: Pike-Perch Tys: Zander Fra: Sandre



Mindre gösar förväxlas lätt med abborre.

Gösen kännetecknas av en långsträckt kropp med mörk sidolinje. Ovanför linjen är färgen grå med dragning åt brunt eller grönt. Sidorna är silverfärgade eller grå och buken vit. Den ljusa ryggfenan har svarta stora fläckar och vassa strålar. Gösen blir upp till 130 cm lång och kan väga 15 kg, men fiskar från 0,7-3 kg är vanligast i våra vatten. De största fångsterna tas i Vänern, Mälaren och Hjälmarén. Gösen förekommer längs hela ostkusten, söderut till Södermanland och i Svealands inland. Utplantering av gös i mindre sjöar görs på flera håll i landet. Gösen trivs bäst i grumliga,

näringsrika vatten. Den lever ett enskilt liv och håller sig borta från stränderna. Gösen är en rovfisk som är anpassad till att jaga med hjälp av synen under dåliga ljusförhållanden. Leken sker från april - juni då honan avsätter klibbig rom på stenar och växter. Då gösynglet har blivit 10 cm består födan av fisk. Gösen är en av de mest välsmakande sötvattensfiskarna med fast, magert kött. Framför allt på senare tid har fisken fått en renässans. Gösen anses som bäst på höst och vinter, när det är kallt och den går på djupa vatten. Gösen fångas med ryssjor, mjårdar, nät och krokredskap.

Närings- och energivärde per 100 g gösfile

Energi: 351 kJ
Kcal: 84
Protein: 18,8 g
Fett: 0,2 g

Fettkvalitet i %:
Mättat: 24,9 %
Enkelomättat: 32,7 %

Fleromättat: 42,4 %
Fördelat på:
Omega-3 fett: 38,6 %
Omega-6 fett: 3,8 %

Omega-3 fett: 0,44 g
(Rek. dagsintag av omega-3 fett: 2-3 g)

Fettlöslig vitamin: E
B-vitaminer: niacin, tiamin

Närings- och energivärde per 100 g gäddafilé

Energi: 353 kJ
Kcal: 84
Protein: 18,4 g
Fett: 0,2 g

Fettkvalitet i %:
Mättat: 27,1 %
Enkelomättat: 20,5 %

Fleromättat: 52,4 %
Fördelat på:
Omega-3 fett: 48,3 %
Omega-6 fett: 4,05 %

Omega-3 fett: 0,24 g
(Rek. dagsintag av omega-3 fett: 2-3 g)

Fettlösliga vitaminer:
A, E
B-vitaminer: B12, niacin

Gädda

Esox lucius

Eng: (Northern) Pike Tys: Hecht Fra: Brochet du Nord



Gädda förekommer i de blåmarkerade områdena.



Gäddan har en långsmal kropp med ryggfenan placerad långt ned mot stjärten och ett stort huvud med en väldig mun fylld av vassa tänder. Det är en **kropp byggd för att jaga**. Fisken är gulgrön med mörkare rygg och ljusare fläckar längs sidorna. Färgen varierar beroende på ålder, arv och var gäddan lever.

Gäddan kan väga upp till 34 kg och bli 1,5 m lång. Honorna blir betydligt större än hannarna. **Vanligtvis ligger vikten på 1-4 kg i våra vatten.**

Gäddan förekommer över hela landet i sjöar, åar och vid kusterna, undantaget för fjälltrakterna. Den håller gärna till i vassruggar och på grunt vatten invid stränderna. Även om den förekommer i varmare vatten uppsöker den gärna de svalaste delarna av våra sjöar under sommaren.

Gäddan är en rovfisk och lever nästan uteslutande av annan fisk, inte sällan av andra gäddor. Som regel står den väl gömd och lurpassar på sitt byte och gör ett häftigt utfall när bytet är tillräckligt nära. Under mars-april leker gäddan på grunt vatten, gärna på översvämmad mark. Man kan då se gäddfenor på "landbacken". Rommen är klubbig och kläcks efter ca 2 veckor. Ynglen har klibbkörtlar och sitter fästade vid vattenväxter medan de lever av gulesäcken tills de måste börja fånga byten. Gäddan är en betydande

matfisk som **smakar bäst vid 1-2,5 kilos vikt.**

Bästa säsong är höst, vinter och vår. Fångstmetoden är nät, ryssjor och krok med långrev men yrkes- och husbehovsfisket efter gädda har minskat här i landet. En del av den gädda som trots allt fångas går på export ut i Europa. Gäddan har störst betydelse i Sverige som sportfisk.

VISSTE DU ATT?

Gäddans matsedel innefattar alla ryggradsdjur som går att svälja. Gäddan äter i perioder och byter tänder däremellan.

Liten Fiskskola del 1: FÄRSKHET

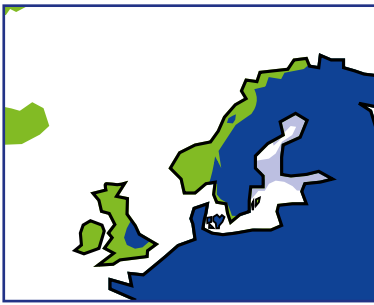
Av gammal tradition tror många att den fisk som ligger på matbordet idag, fiskades igår. Detta stämde förut när vi hade många små fiskebåtar som fiskade nära sina landningshamnar. Idag har vi en fiskeflotta som ligger långt hemifrån och kanske ligger ute hela veckan innan fisken landas. Den hantering och logistik vi har idag är effektiv i alla led och ledorden är obruten kylkedja!

Vissa arter skall konsumeras färska medan andra arter gärna skall ligga och "möra till sig" i likhet med kött. Arter som bör tillagas omgående är makrill och vitling medan arter som rödspätta, hälleflundra och sjötunga gärna kan ligga i någon vecka. Men det är viktigt att lära sig att se färskheten, främst när det gäller hel fisk. När vi hanterar filéer blir det genast svårare och vi får lita till vårt luktsinne.

De flesta fiskarter rensas ombord på båtarna direkt efter fångst eftersom de då får en ökad hållbarhet. Av tradition lämnas makrill och insjöfisk hel. Många kockar anser att gädda, abborre och gös då blir bättre i smak och konsistens.

Fyra karaktärer kan användas för att avgöra hur färsk fisken är; ögonens utseende, slemmets lukt och färg, gälarnas lukt och färg samt "rigor mortis" (dödsstelhet). Men det är också viktigt att använda sitt sunda förnuft. När fisken inte är bra, luktar den inte bra!

När fisken dör går den efter ett tag in i rigor mortis, dödsstelhet. I detta stadium är musklerna sammandragna och fisken därför stel och hård och svår att filea. Knackar du lätt på den så är det som att knacka på en trästam. I detta tillstånd är fisken i det närmaste konserverad men allt eftersom tiden går börjar den enzymatiska nedbrytningen av fiskköttet.



Lake förekommer i de blåmarkerade områdena. Förekommer mer sporadiskt i de ljusblå områdena.

Lake

Lota lota Västergötlands landskapsfisk

Eng: *Burbot* Tys: *Quappe* Fra: *Lotte de rivière*



Laken är en sötvattensfisk. Den känns igen på sin långsträckt kropp och relativt breda huvud. Laken har en skäggtöm under hakan precis som torsken, men räknas numera till lakefamiljen. Den har två ryggfenor, en kortare fram och en längre bak. Färgen är grå- eller brunsvart på ryggen med ljusare, fläckiga sidor. Huden känns som läder men är täckt av små fjäll.

Laken kan bli upp till 1,2 m lång och väga 24 kg. Vanligtvis ligger vikten på 0,5-1,5 kg i våra vatten.

Fisken som är den enda lakearten i Europa, förekommer i insjöar och vattendrag i hela Sverige samt utmed östersjökusten.

Laken är en kallvattenfisk som trivs i djupa, kalla och syrerika sjöar.

Fisken äter mest under den kalla perioden av året och om sommaren är den aktiv under natten. Under december-mars leker den och är hos oss en utpräglad säsongsfisk som endast förekommer i fiskdiskarna under vinterhalvåret.

Ynglen kläcks i det kalla vattnet och lever av gulesäcken de tre första veckorna innan de går över till att äta plankton.

Laken måste flås innan den tillagas då skinnet är segt och slemmigt, men både kött och rom är välsmakande.

Bästa säsong anses av tradition vara på vintern. Men alltfler anser att senhösten är bäst, innan lekperioden som är under vintern. Det går också bra att äta lake på sommaren men tänk på att det är en ömtålig fisk som bör kylas ner så snabbt som möjligt efter fångst. Fisket sker med garn, krok och ryssjor. Gammal tradition är också att klubba lake genom blankis då den går upp på grunt vatten för att leka.

VISSTE DU ATT?

Eftersom laken gärna rör sig nattetid på sommaren och ser ut som ett stort grodyngel förknippas arten ofta med troll, knytt och djupa tjärnar i folktron.

Närings- och energivärde per 100 g lakefilé

Energi: 297 kJ
Kcal: 71
Protein: 17,2 g
Fett: 0,5 g

Fettkvalitet i %:
Mättat: 23,2 %
Enkelomättat: 28,3 %

Fleromättat: 48,5 %
Fördelat på:
Omega-3 fett: 43,6 %
Omega-6 fett: 5 %

Omega-3 fett: 0,2 g
(Rek. dagsintag av omega-3 fett: 2-3 g)

Fettlöslig vitamin: A
B-vitaminer: niacin, tiamin

FISKSKOLA forts.



Nyfångad fisk:

FÄRSKA ÖGON
- Fisken ser nästan levande ut...

Slemmet på skinnet skall vara klart och glänsande, lukta friskt hav.



Nyfångad fisk:

FÄRSKA GÄLAR
- Friskt röda eller rosa gälar på färsk fisk. Orensade, blodrika fiskar kan ha mörkröda, nästan svarta gälar.



Lagrad i 8 dagar:

- En mjölkaktig hinna har börjat imma igen ögonen.

Slemmet är grått eller gulaktigt - "fisklukt"...



Lagrad i 8 dagar:

- Bleka och grågulnande, slemmiga gälar.

FISKSKOLA del 2 på sidan 14-15

Närings- och energivärde per 100 g karp

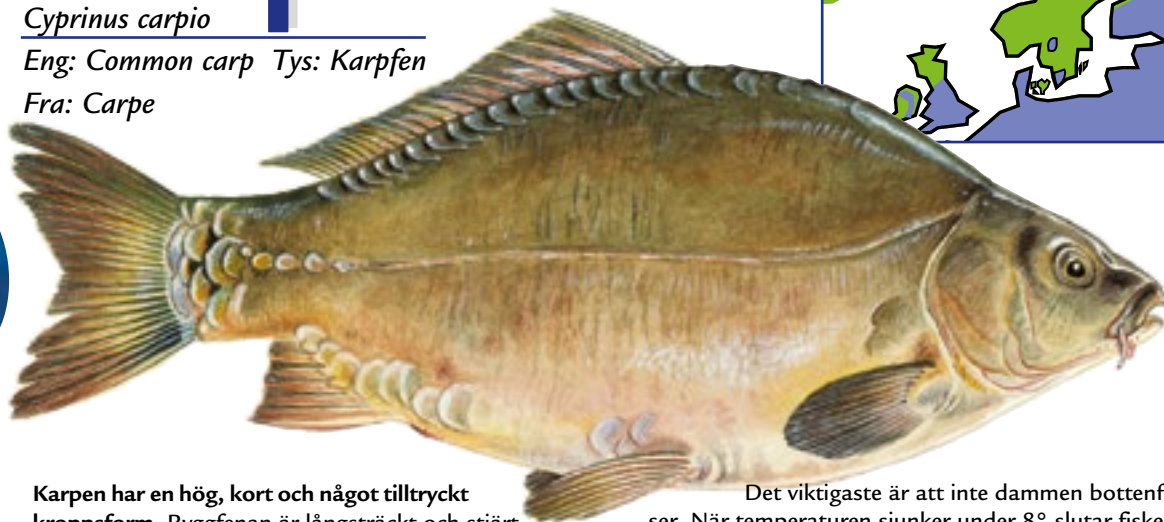
Energi: 297 kJ
Kcal: 112
Protein: 16,7g
Fett: 5,6 g

Karp

Cyprinus carpio

Eng: Common carp Tys: Karpfen

Fra: Carpe



Karp förekommer sporadiskt i de ljusblå markerade områdena.



Karpen har en hög, kort och något tilltryckt kroppsform. Ryggfenan är långsträckt och stjärtspolen kraftig. På överläppen har den två skäggtömmar samt en i varje mungipa. Färgen är vanligen gröngrå eller mässingsfärgad. Karpen, som anses vara mycket välsmakande, infördes till Sverige av munkarna under 1500-talet. Den kan väga upp till 40 kg och bli 100 cm lång. Vanlig vikt i våra vatten är runt 3 kg. Karpen, som är världens mest odlade fisk, lever i lugna älvar och varma dammar (helst 15-25°) med rik växtlighet, i södra och mellersta Sverige. Den klarar av att leva i syrefattigt vatten och är seglivad.

Det viktigaste är att inte dammen bottenfrysar. När temperaturen sjunker under 8° slutar fisken att äta och lägger sig i dvala på botten. Karpen kommer ursprungligen från Asien där den odlas till hushållsbehov. Födan består av både växter och djur så den tar både frön och alger men också insekter, snäckor, musslor och kräftdjur. Leken sker på försommaren. Fisken är skygg och tar mestadels till sig föda om natten. Karp är god året om.

Något kommersiellt fiske av karp förekommer inte i Sverige utan det är en odlad fisk och en sportfisk som sätts ut i vatten.

Närings- och energivärde per 100 g braxenfilé

Energi: 432 kJ
Kcal: 103
Protein: 16,7g
Fett: 4 g

Fettkvalitet i %:
Mättat: 24,3 %
Enkelomättat: 28,4 %

Fleromättat: 46,3 %
Fördelat på:
Omega-3 fett: 31,6 %
Omega-6 fett: 10,8 %

Omega-3 fett: 1 g
(Rek. dagsintag av omega-3 fett: 2-3 g)

Fettlösliga vitaminer:
A, E
B-vitaminer: niacin, tiamin

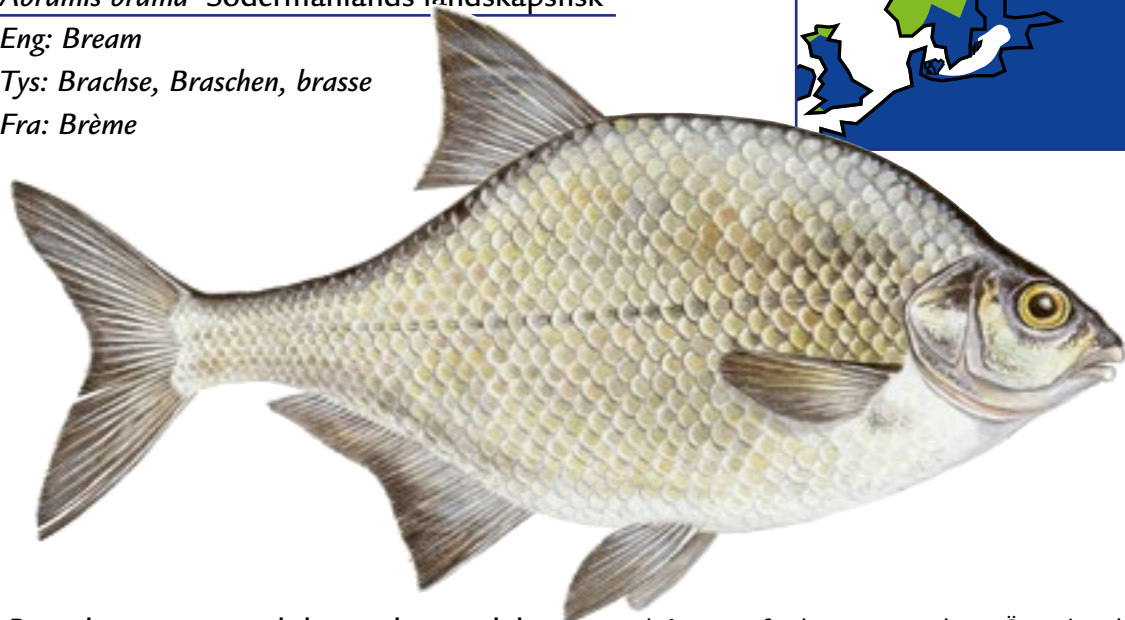
Braxen

Abramis brama Södermanlands landskapsfisk

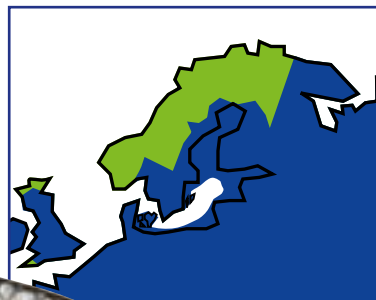
Eng: Bream

Tys: Brachse, Braschen, brasse

Fra: Brème



Braxen förekommer i de blåmarkerade områdena.

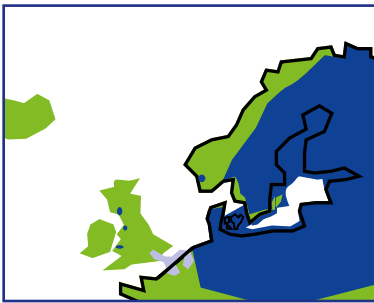


Braxen har en sammantryckt kropp och ryggpuckel. Munnen är liten men kan skjutas ut när fisken letar efter mat. Alla fenor är mörkgrå och stjärtsfenan är djupt kluven. Färgen är gråsvart högst upp på ryggen men kan skifta till grönsvart. Sidorna är mässing- eller silverfärgade beroende på var den lever. Braxen växer långsamt och det tar 7-8 år innan den väger ett kilo. Den kan nå en vikt av 11,5 kg och bli 75 cm. Vanligtvis ligger vikten på ca 1-2 kg i svenska vatten. Braxen är vanlig i södra och mellersta Sveriges sjöar

och åar, men förekommer även längs Östersjöns kuster, ända upp till Bottniska viken. Braxen leker under maj-juni och leken sker nattetid på grunda och vegetationsrika bottenar. Rommen är klabbig och fastnar på växtligheten. Ynglen sitter kvar här tills gulesäcken är förbrukad. Braxen har ett gott kött och kan ersätta karp i de flesta recept.

Bästa säsong är på hösten.

Kommersiella fångstmetoder är nät, ryssjor och bottengarn. Braxen är också en uppskattad sportfisk.



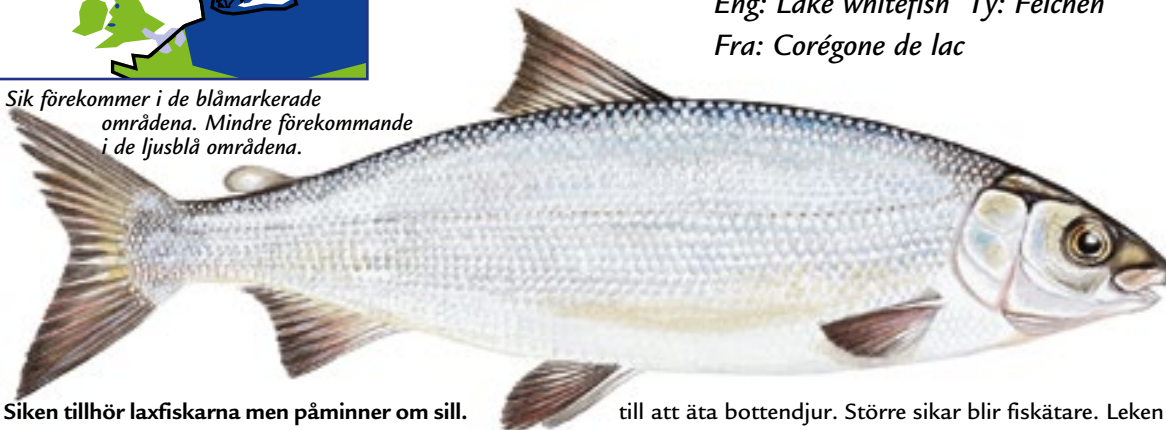
Sik förekommer i de blåmarkerade områdena. Mindre förekommande i de ljusblå områdena.

Sik

Coregonus sp Ångermanlands landskapsfisk

Eng: Lake whitefish Ty: Felchen

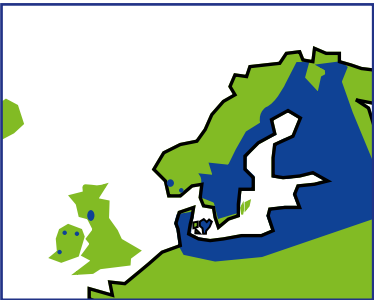
Fra: Corégone de lac



Siken tillhör laxfiskarna men påminner om sill.

Det är en långsträckt fisk med silvriga sidor, ljus buk och mörk rygg. Siken har en ganska liten mun med överbett, stjärtfenan är djupt kluven. På bakre delen av ryggen har den laxfiskarnas karaktäristiska fettfena. I Sverige förekommer flera olika sikarter som kan vara svåra att skilja åt. De större sikarna, stor- och älvsik brukar väga 1-2 kg, men kan väga upp till 7-8 kg. Siken förekommer i så gott som hela landet i sjöar, älvar och längs syd- och ostkusten. Fisken går också upp i Öresund. Sik är en stimfisk, föredrar kallt vatten och förekommer gärna i stora djupa sjöar. Unga småfiskar silar plankton från vattnet innan de övergår

till att äta botten djur. Större sikar blir fiskätare. Leken sker gärna i rinnande vatten under hösten och tidigt på vintern. Rommen kläcks på våren och ynglen stannar kvar i ca ett år innan de vandrar ut till öppet vatten. Sik är en delikatess som kan stekas, kokas, gravas och rökas som andra laxfiskar. Däremot är sikens kött magrare än laxens och färgen är med några få undantag alltid vitt. Rommen används till kaviar. Bästa fångstperiod är mars-september. Idag fångas sik främst med garn, ryssjor och krok. Berömt är sikfisket i Vättern och håvfångad sik i Kukulaforsen i Torne älv. Båda är riktiga turistattraktioner!



Siklöja förekommer i de blåmarkerade områdena.

Siklöja

Coregonus albula

Norbottens landskapsfisk

Eng: Vendace Tys: Kleine Maräne Fra: Corégone blanc



Siklöjan är en liten blank fisk, förvillande lik sillen men med laxfiskens karaktäristiska fettfena. Den har underbett, till skillnad från den stora siken som har överbett. Ryggen kan vara grå- eller grönskimmrande men buken är silverfärgad.

Siklöjan kan väga upp till 1 kg och bli 45 cm lång men i våra vatten blir den ca 20 cm och väger ca 100 g. Siklöjan är en sötvattens- och bräckvattensfisk som förekommer i klara sjöar i mellersta och södra Sverige samt utefter Östersjöns kust. Siklöjan är en typisk stimfisk som föredrar kallare vatten. På hösten drar den sig upp i åar och älvar för att leka och honan lägger rom i grus- och sandbotten. Där ligger äggen tills

nästa vår då de kläcks. Siklöjan leker i svenska vatten mellan september-december. I Sverige finns också en vårlekande siklöja som betraktas som en egen art. Ynglen kläcks när de är 10-13 mm långa och äter under hela livet frisimmande kräftdjur och insektslarver. Siklöjan är en god fisk som äts helstekt eller rökt. Av rommen görs den värdefulla löjrommen. Bästa säsong för siklöjan är tidig sommar medan bästa säsong för rommen givetvis är under lekperioden under hösten, september till december. Siklöjan fångas med nät och trål. Den kan också fångas med håv och detta sker då om natten.

Närings- och energivärde per 100 g sikfilé

Energi: 477 kJ
Kcal: 114
Protein: 21,5 g
Fett: 3 g

Fettkvalitet i %:
Mättat: 24,9 %
Enkelomättat: 33,6 %

Fleromättat: 41,4 %
Fördelat på:
Omega-3 fett: 36 %
Omega-6 fett: 5,4 %

Omega-3 fett: 0,7 g
(Rek. dagsintag av omega-3 fett: 2-3 g)

Fettlösliga vitaminer:
A, D
B-vitaminer: niacin, riboflavin, tiamin

Närings- och energivärde per 100 g siklöjafilé

Energi: 565 kJ
Kcal: 135
Protein: 19 g
Fett: 6,5 g

Fettkvalitet i %:
Mättat: 31,4 %
Enkelomättat: 25,8 %

Fleromättat: 42,8 %
Fördelat på:
Omega-3 fett: 5,8 %
Omega-6 fett: 37 %

Fettlöslig vitamin: A
B-vitamin: niacin

Närings- och energivärde per 100 g laxfilé

Energi: 760 kJ
Kcal: 182
Protein: 18,4 g
Fett: 12 g

Fettkvalitet i %:
Mättat: 18-24 %
Enkelomättat: 28-54 %

Fleromättat: 14,2-54 %
Fördelat på:
Omega-3 fett: 12,5-37 %
Omega-6 fett: 2,2-17 %

Omega-3 fett: 1-4 g
(*Rek. dagsintag av omega-3 fett: 2-3 g*)

Fettlösliga vitaminer: A, D och E
B-vitaminer: B12, niacin, riboflavin, tiamin

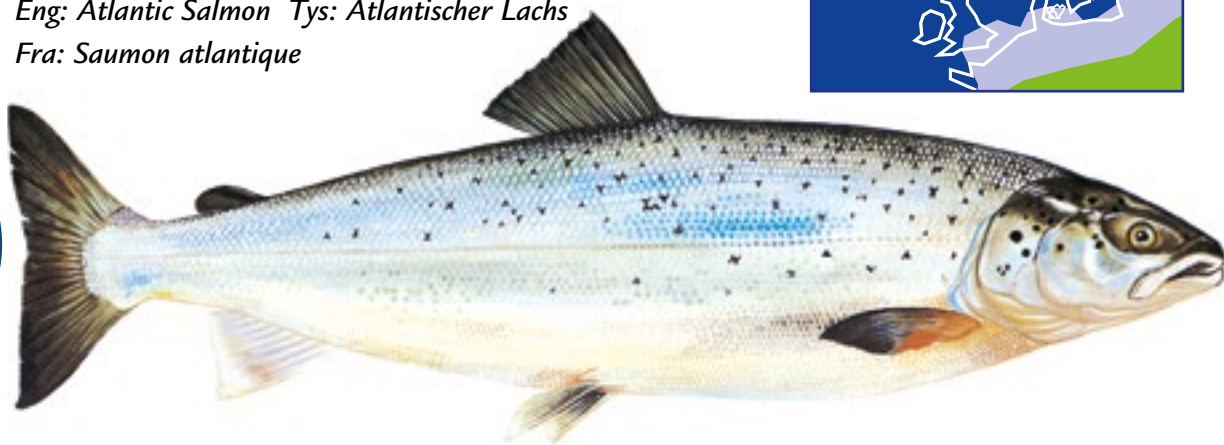
Lax

Salmo salar Hallands landskapsfisk

Eng: Atlantic Salmon Tys: Atlantischer Lachs

Fra: Saumon atlantique

Lax förekommer i de blåmarkerade områdena. Förekommer mer sporadiskt i de ljusblå områdena.



Magnifikast är vår stora lax från Atlanten. Gemensamt för alla laxarter är den lilla fettfenan på bakkroppens rygg sida. Kännetecknet är den långa spolformade kroppen med ett relativt litet huvud. I havet har laxen silverglänsande sidor med svarta prickar. Laxen kan väga upp till 45 kg och bli 150 cm lång. **Vanlig vikt i våra vatten är 3-6 kg.** Laxen trivs i strömmande vatten och finns i vissa älvar och stora sjöar i Sverige. I Väneren finns en naturlig insjöstam av lax. I samband med leken på hösten gräver laxen ner rommen i bottengruset. **Ynglen kläcks på våren i sötvatten och lever där i 2-4 år.** När de sedan vandrar ut i havet, till

Östersjön eller Atlanten, kallas de smolt. I havet stannar fisken ytterligare 1-4 år och hinner växa till sig ordentligt. Den kallas nu blanklax och vandrar sommartid hemåt mot älvarna igen. Den goda smaken, det höga näringsvärdet och de stora variationsmöjligheterna vid tillagningen gör laxen till en mycket uppskattad matfisk. **Bästa säsong är sommar och höst.** Laxen är kanske vår mest eftertraktade sportfisk på spö, medan yrkesfisket främst använder garn, krok och fasta redskap. Odlad lax har ökat på senare år och därmed blir laxen tillgänglig året om.

Regnbåge

Oncorhynchus mykiss

Eng: Rainbow trout Tys: Regenbogenforelle

Fra: Truite arc-en-ciel

Annat namn: Regnbågslax

Närings- och energivärde per 100 g regnbågsfilé

Energi: 460 kJ
Kcal: 110
Protein: 17,2 g
Fett: 10,2 g

Fettkvalitet i %:
Mättat: 24 %
Enkelomättat: 35 %

Fleromättat: 27 %
Fördelat på:
Omega-3 fett: 22,4 %
Omega-6 fett: 4,6 %

Omega-3 fett: 2,2 g
(*Rek. dagsintag av omega-3 fett: 2-3 g*)

Fettlösliga vitaminer: A, D
B-vitaminer: B12, niacin, pantotensyra



Regnbåge förekommer i de blåmarkerade områdena.



Regnbågen är en medlem av laxfiskfamiljen som spridits över stora delar av jorden från den amerikanska västkusten. Lättaste kännetecknet är det breda rödvioletta bandet längs sidorna. De svarta prickarna återfinns på sidor, rygg- och stjärtfena. Regnbågen kan väga upp till 15 kg och bli 80 cm lång. Vanligast ligger vikten på vild regnbåge under 1 kg medan odlad väger mer, men sällan över 5 kg. **Arten inplanterades i Sverige på 1890-talet.** All regnbågslax som finns i svenska vatten är odlad. Den odlas i hela landet, både i söt- och saltvatten och är lättodlad med små krav på temperatur och vatten. Regnbågen har fått många

olika namn i handeln. På restaurang kallas den ibland för "forell" då den på tyska heter "regenbogenforelle".

I Sverige finns den i vilt tillstånd endast när den planterats ut för sportfiskeändamål. Smaken är ganska lik laxens och färgen på fiskköttet kan variera från ljusbrunt till rosa, rött eller nästan vitt. Regnbågen leker i vilt tillstånd på våren men vilda bestånd har endast i undantagsfall lyckats reproducera sig i svenska vatten. **Regnbågen är av hög kvalitet året om och den som saluförs är odlad.** Regnbågen är omtyckt hos sportfiskarna.



Röding förekommer i de blåmarkerade områdena. Förekommer mer sporadiskt i de ljusblå områdena.

Röding

Salvelinus sp

Lapplands landskapsfisk

Eng: Arctic char Tys: Wandersaibling Fra: Omble chevalier



I Sverige finns flera olika arter av röding.

Den skiljer sig från övriga laxfiskar genom sina små fjäll, sina ljusa fläckar mot silvrig bakgrund och sin spektakulära röda bukfärg i samband med leken på hösten. Fenorna har en orange-röd färg med vita kanter. Av våra inhemska rödingar utgör stor-röding, mindre och större fjällröding tre olika arter. Dessutom finns här två närbesläktade rödingarter från Kanada (kanada- och bäckröding). Rödingen kan väga upp till 15 kg och bli 100 cm lång. Vanligtvis väger den 0,5-1 kg i våra vatten. Den trivs bäst som ensam art i kallt och klart, syrerikt vatten i våra fjälltrakter men även på större djup i sjöar i syd- och mellansverige. Den finns både som vild och odlad och är

kanske den mest "exotiska" laxfisken av alla. De olika arterna hybridiserar med varandra och avkomman är fortplantningsduglig vilket tyder på att det fortfarande pågår en aktiv artbildning. Leken sker vanligtvis på hösten, rommen kläcks om våren. Vissa individer är stationära medan andra kan vandra, om möjligt ända ut till havet på sommaren. **Rödingen är en uppskattad matfisk och största delen som saluförs är odlad.** Sverige är ett av de ledande länderna när det gäller rödingodling. Rödingen har ofta röd köttfärg och är god helstekt i panna eller ugn, grillad, rökt eller gravad. **Bästa säsong är höst och vinter men odlad röding kan köpas hela året.** Röding fiskas med krok och nät.



Öring förekommer i de blåmarkerade områdena.

Öring

Salmo trutta

Jämtlands landskapsfisk

Eng: Brown trout Tys: Bachforelle Fra: Truite commune



Öringen liknar laxen men har fler prickar. Den har precis som laxen den karaktäristiska fettfenan. Öringen är vanligtvis mindre än laxen och har en relativt kraftig stjärtspole. Öringen är silvrig med grön- eller brunaktig rygg, svarta och röda fläckar längs sidan, även nedanför sidolinjen och ofta en gulaktig undersida. Arten skiljer sig mycket i utseende och storlek från bestånd till bestånd men den kan väga upp till 50 kg och bli 140 cm lång. I våra vatten kan den nå en vikt av 15 kg.

Öringen påträffas över nästan hela Sverige i olika bestånd; havsöring, insjööring och bäcköring. Beroende på var de lever skiljer man på öringar som är havsvandrande eller lever i insjö respektive bäckar.

De havsvandrande bestånden har, precis som laxen, kläcks i sötvatten och efter några år vandrat ut i havet. När de sedan vuxit till sig återvänder de till sin födelsebäck eller å för att leka. Rommen läggs på boten av grus och sten och kläcks följande vår. Till skillnad från laxen är öringen mindre benägen att lämna kusten. Öringen är en god matfisk och har ett lätt och fint kött, ofta rött. Leken sker under hösten då fisken vandrar upp i älvar, åar och vattendrag. Öringen är mycket värdefull både för sport- och yrkesfisket. Fiskas med garn, krok och i fiskfallor.

Närings- och energivärde per 100 g rödingfilé

Energi: 650 kJ
Kcal: 155
Protein: 17,8 g
Fett: 9,4 g

Fettkvalitet i %:
Mättat: 24,9 %
Enkelomättat: 29,5 %

Fleromättat: 41 %
Fördelat på:
Omega-3 fett: 36 %
Omega-6 fett: 5 %

Omega-3 fett: 3 g
(Rek. dagsintag av omega-3 fett: 2-3 g)

Fettlösliga vitaminer:
A, D

Närings- och energivärde per 100 g öringfilé

Energi: 460 kJ
Kcal: 110
Protein: 17,2 g
Fett: 10,2 g

Fettkvalitet i %:
Mättat: 24 %
Enkelomättat: 35 %

Fleromättat: 27 %
Fördelat på:
Omega-3 fett: 22,4 %
Omega-6 fett: 4,6 %

Omega-3 fett: 2,2 g
(Rek. dagsintag av omega-3 fett: 2-3 g)

Fettlösliga vitaminer:
A, D
B-vitaminer: B12,
niacin, pantotensyra

Närings- och energivärde per 100 g ålfilé

Energi: 1460 kJ
Kcal: 350
Protein: 17,3 g
Fett: 32,5 g

Fettkvalitet i %:
Mättat: 26,1 %
Enkelomättat: 42,8 %

Fleromättat: 25,9 %
Fördelat på:
Omega-3 fett: 17,1 %
Omega-6 fett: 8,8 %

Omega-3 fett: 5,6 g
(Rek. dagsintag av omega-3 fett: 2-3 g)

Fettlöslig vitamin: A
B-vitamin: B12

Närings- och energivärden för horngädda saknas.

Ål

Anguilla anguilla

Eng: European eel Tys: Aal Fra: Anguille

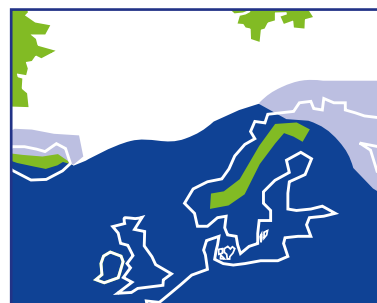


Ålen har en ormlig kropp. Rygg- och analfenor bildar en sammanhängande fensöm runt om kroppens bakre del. Den saknar bukfenor och de mycket små fjällen ligger insänkta i huden. Färgen skiftar under de olika utvecklingsstadierna. Som fullvuxen har den svart rygg och gul eller vit buk. Honan blir störst och kan väga upp till 5 kg och bli 1,5 m lång. Hannen blir endast 30-50 cm lång.

Ålen förekommer i nästan hela Sverige, både utefter kuster och i inlandet. Dock inte i fjällregionen eller i vissa delar av sydsvenska höglandet.

Mycket i ålens liv, vandringar och levnadssätt, är höljt i mystik. Men en märklig sak vet man. Alla ålar leker i Saragassohavet. Larverna följer sedan med Golfströmmen till Europa. Vid ca 3 års ålder når de Europas kuster och kallas då glasål. Honorna går

sedan upp i sött vatten medan hannarna oftast stannar kvar vid kusten. Efter 5-7 år startar hannarna vandringen till lekplatserna i Saragassohavet. Honorna måste växa ytterligare flera år innan det är dags att ge sig av. Ålfisket är förbjudet i Sverige med vissa undantag. Ål odlas också och är god att äta året om.



Ål förekommer i de blåmarkerade områdena. Mindre förekommande i de ljusblå områdena.

Horngädda

Belone belone

Eng: Garpike, garfish Tys: Hornhecht

Fra: Aiguille de mer, orphie

Annat namn: Näbbgädda



Horngäddan ser ut som en tunn och stel långsträckt ål. Den är lätt att känna igen på de långa käkarna. Ryggen är blågrön och buken silverskimrande. Kroppen är täckt av små fjäll som lätt lossnar och de ser då blågröna ut. Rygg-, buk- och analfenor sitter långt bak på kroppen.

Horngäddan kan väga 1,3 kg och bli 94 cm men i våra vatten är den vanligtvis omkring 50-70 cm. Horngäddan är allmän utmed den svenska väst- och skånekusten under sommaren. Under maj-juni går den in i Östersjön för att sedan vandra ut igen. Då återvänder den till Atlanten.

Fisken kommer in till den svenska kusten under april-maj för att leka på grunt vatten där den fäster sin rom

på tång och andra alger. Vid kläckning saknar det lilla ynglet den utmärkande "näbben" och underkäken växer snabbare än överkäken. Först när fisken är 12 cm börjar under- och överkäke bli lika långa. Fisken livnar sig på plankton som liten och senare på småsill, skarpsill och annan småfisk.

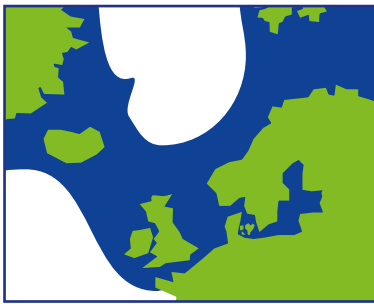
Horngäddan har grönt skelett men är inte giftig att äta! Det är en god matfisk, särskilt kokt. Direkt kommersiellt fiske bedrivs inte på arten.

Bästa säsong för att äta horngädda är på våren.

Fisket bedrivs med krok, bottengarn och trål. Horngäddan är en uppskattad sportfisk men är svårkrokad och bjuder hårt motstånd.



Horngädda förekommer i de blåmarkerade områdena. Mindre förekommande i de ljusblå områdena.



Torsk förekommer i de blåmarkerade områdena.

Torsk

Gadus morhua Blekinges landskapsfisk

Eng: Cod Tys: Dorsch Fra: Cabillaud



Det karaktäristiska för torskfamiljen är att den har **tre ryggfenor och två analfenor**. Kroppen är långsträckt och huvudet relativt stort. Andra kännetecken är överbett, skäggtöm, ljus sidolinje samt de ljusa eller mörka fläckarna på rygg och sidor. Både färgen och kroppsformen kan variera. Bergstorsken är rödaktig och får sin färg av små kräftdjur i tångbältena där den lever. Torskar som lever vid sandbotten får den typiska grågröna färgen. Torsk från Östersjön är ofta leopardmönstrad.

Torsken kan väga 96 kg och bli 2 m lång. **Vanlig storlek i våra svenska vatten är upp till 10 kg.**

Torsken förekommer i salt och bräckt vatten från **Bottenhavet till Nordatlanten**. I Sverige är den vanlig i Nordsjön, Skagerrak, Kattegatt och in i Östersjön upp till Bottenhavet.

Torsken är en **bottenfisk**. Den förekommer ned till 600 meters djup och är i stort sett en allätare av fisk, kräftdjur, borstmask, musslor och andra bottendjur. **Det finns olika typer av torsk**; vandrande, oceanisk torsk och mer stationär kustlevande torsk. **Den kustlevande är uppdelad i flera olika bestånd som vart och ett är avdelat från de andra**. De olika bestånden har olika näringsvandringar och lekplatser. Fiskare kan ofta skilja bestånden åt på utseendet. Lekperioden infaller vid olika tider under året beroende på var torsken lever. På västkusten leker den januari-april. I Östersjön under mars-juli. Äggen är pelagiska d.v.s flyter fritt i vattnet, och kräver en salt-halt på minst 10‰ för att flyta. Ynglen söker sig ned till botten när de är ca 4 cm långa.

Torsken är naturligtvis den viktigaste arten inom torskfamiljen. Användningsområdena är många och de flesta tillagningsmetoder passar. Rom och lever tas tillvara som delikatesser.

Torsken har säsong året om. Den är omtyckt av sportfiskare och fångas sommartid med pilk eller spinn- och haspelspö, vintertid pilkas torsk från isen. **Kommersiella fångstmetoder** är krok, garn, träl och snurrevad.

I Stilla havet finns Stillahavstorsk, *Gadus macrocephalus* och Alaska pollock, *Theragra chalcogramma* som är motsvarigheten till vår egen atlantiska art.

VISSTE DU ATT?

Stockfisk är torsk som torkats hängande på träställningar. Denna kan användas till lutfisk. Kabeljo eller klippfisk är torkad och/eller saltad torsk, långa eller lubb.

Närings- och energivärde per 100 g torskfilé

Energi: 783 kJ

Kcal: 181

Protein: 18,1 g

Fett: 0,7 g

Fettkvalitet i %:

Mättat: 22,2 %

Enkelomättat: 17,8 %

Fleromättat 57,1 %

Fördelat på:

Omega-3 fett: 54,3 %

Omega-6 fett: 3,1 %

Omega-3 fett: 0,2 g

(Rek. dagsintag av omega-3 fett: 2-3 g)

B-vitamin: B12

Mineraler: selen

Närings- och energivärde per 100 g koljafilé

Energi: 335 kJ
Kcal: 80
Protein: 16,6 g
Fett: 0,6 g

Fettkvalitet i %:
Mättat: 26 %
Enkelomättat: 15,3 %

Fleromättat: 56 %
Fördelat på:
Omega-3 fett: 50,3 %
Omega-6 fett: 5,7 %

Omega-3 fett: 0,1 g
(Rek. dagsintag av omega-3 fett: 2-3 g)

B-vitamin: B12,
pyridoxin
Mineraler: selen

Kolja

Melanogrammus aeglefinus

Eng: Haddock Tys: Schellfisch Fra: Églefin



Kolja förekommer i de blåmarkerade områdena. Förekommer mer sporadiskt i de ljusblå områdena.



Kolja tillhör torskfamiljen och är lätt att känna igen på den svarta fläcken ovanför bröstfenorna. Den har mörk sidolinje och gråaktig rygg med tre ryggfenor där den främre är högst. Sidorna på koljan är silvergrå, ryggen mörkfärgad och buken vit. Munnen är relativt liten med överbett, underkäken har den karaktäristiska skäggtömmen. Koljan kan väga upp till 19 kg och bli 110 cm lång. Vanligtvis ligger vikten på 0,5-3 kg i våra vatten.

Koljan är vanlig i Nordsjön, Skagerrak och Kattegatt men är sällsynt i Öresund och endast tillfällig gäst i Östersjön. Arten håller sig gärna nära botten på djupt vatten, ned till 300 meter.

Koljan trivs bäst på flata bottnar av sand, lera och grus. Den livnär sig på små bottenjur, bläckfisk och fisk. Mycket tyder på att den vandrar mot större djup om vintern och tillbaka till grundare vatten om sommaren. Fisken leker under januari-maj. Ynglen driver med havsströmmarna och söker sig mot botten när de är 8-11 cm långa.

Koljan är smakmässigt mycket lik torsken och de flesta tillagningsmetoderna passar. Köttet är vitt och något löst samt har en lätt skaldjurssmak.

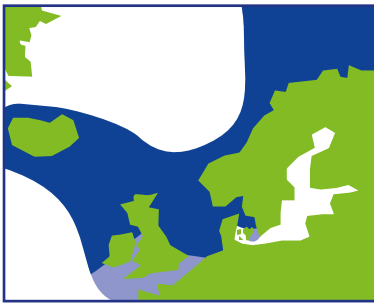
Säsong och fångstmetod

Kolja smakar bra året om.

Vanligaste fångstredskap för koljan är trål, snurrevad och krok.

VISSTE DU ATT?

Kolja är den fisk som mest uppskattas i England och Skottland som fish-and-chips. Fisken är en delikatess som rökt och kallas då för "finnan haddock".



Sej förekommer i de blåmarkerade områdena. Förekommer mer sporadiskt i de ljusblå områdena.

Sej

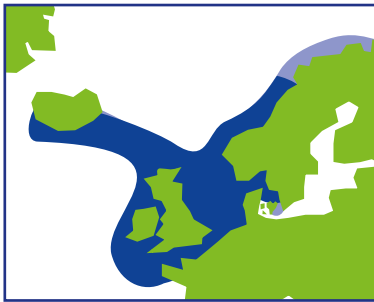
Pollachius virens Annat namn: Gråsej

Eng: Saithe Tys: Seelachs Fra: Lieu noir



Sej är en kraftig, spolformad fisk inom torskfamiljen som liknar sina släktingar förutom att den saknar skäggtöm. Den har en framskjutande underkäke, stjärtfenan är kluven och färgen är grön till grönsvart på ryggen och silvervit på sidor och buk. Sejen kan väga 32 kg och bli 130 cm lång. Vanlig storlek i våra svenska vatten är mellan 1-3 kg. Sejen är allmän i Nordsjön, Skagerrak och Kattegatt. Den är mindre vanlig i Öresund och i Östersjön förekommer den nästan inte alls. Sej är en utpräglad stimfisk som ofta väljer samma

vägar som sillstimmen. Den jagar fiskyngel, sill, skarp-sill och kräftdjur som filtreras från vattnet med hjälp av gälrfäständer som sitter på insidan av gälbågarna. Under sin intensiva jakt kan den få ytan att "koka". Sejen vandrar från lekområden i Nordsjön till Skagerrakkusten för att söka föda. Leken sker i februari-maj. **Sejen är en god matfisk med stora variationsmöjligheter.** Köttet är grövre än torskens och är därför en fisk som går utmärkt att grilla. **Sejen har säsong året om** och fångas med garn, krok, trål och snurrevad. Den är också en populär sportfisk.



Bleka förekommer i de blåmarkerade områdena. Förekommer mer sporadiskt i de ljusblå områdena.

Bleka

Pollachius pollachius Annat namn: Lyrtorsk

Eng: Pollack Tys: Pollack Fra: Lieu jaune



Blekan tillhör torskfamiljen och kan vara förvillande lik en torsk men den saknar skäggtöm. Ögonen är stora och den har ett tydligt underbett. Kroppen har för torskfamiljen karaktäristiska fenor; tre ryggfenor och två analfenor. Ryggen är olivgrön, sidorna guldglänsande och buken vit. I våra vatten väger blekan vanligtvis 1-4 kg och blir 50-70 cm lång. Blekan förekommer längs vår västkust och i norra Öresund. Den är endast en tillfällig gäst i Östersjön. Blekan är en stimfisk som gärna håller till på 200 meters djup under vintern. Den uppsöker strömmande vatten och

håller till vid grund och utefter branter. Under lek-tiden i februari-maj bildar fisken stora stim. Äggen kläcks efter ca 6 dygn. Under sensommaren och hösten söker sig ynglen in på grundare vatten där de uppehåller sig några år tills de blir större och söker sig till havs. Födan består av mask, kräftdjur, musslor och kräftor.

Blekan är en god matfisk som kan ersätta torsken i de flesta recept. **Bästa säsong är sen vår till sen höst.** Fisken fångas med garn och trål. Det är en mycket populär sportfisk.

Närings- och energi-värde per 100 g sejfilé

Energi: 380 kJ
Kcal: 91
Protein: 16,5 g
Fett: 0,3 g

Fettkvalitet i %:
Mättat: 24 %
Enkelomättat: 27,2 %

Fleromättat: 47,2 %
Fördelat på:
Omega-3 fett: 43,6 %
Omega-6 fett: 3,6 %

Omega-3 fett: 0,1 g
(Rek. dagsintag av omega-3 fett: 2-3 g)

B-vitamin: B12
Mineraler: selen

Närings- och energi-värde per 100 g blekafilé

Energi: 276 kJ
Kcal: 66
Protein: 16 g
Fett: 0,2 g

Fettkvalitet i %:
Mättat: 24,9 %
Enkelomättat: 11,2 %

Fleromättat: 62,4 %
Fördelat på:
Omega-3 fett: 59,2 %
Omega-6 fett: 3,2 %

Omega-3 fett: 0,1 g
(Rek. dagsintag av omega-3 fett: 2-3 g)

B-vitamin: B12
Mineraler: selen

Närings- och energivärde per 100 g vitlingfilé

Energi: 333 kJ
Kcal: 80
Protein: 18,3 g
Fett: 0,6 g

Fettkvalitet i %:
Mättat: 20,4 %
Enkelomättat: 41 %

Fleromättat: 36,2 %
Fördelat på:
Omega-3 fett: 33 %
Omega-6 fett: 4 %

Omega-3 fett: 0,1 g
(Rek. dagsintag av omega-3 fett: 2-3 g)

Fettlösliga vitaminer:
A, E
B-vitamin: niacin, tiamin

Vitling

Merlangius merlangus

Eng: Whiting Tys: Wittling Fra: Merlan



Vitling förekommer i de blåmarkerade områdena. Förekommer mer sporadiskt i de ljusblå områdena.



Vitling är ännu en smaklig medlem i familjen torsk. Fisken är ganska långsträckt men har ingen skägg-töm som vuxen. Karaktäristiskt är överbettet och den långa spetsiga nosen samt en svart fläck vid bröstfennornas bas. Ryggen är grönbrun, buken vit och sidolinjen brun. Vitlingen kan väga upp till 1,8 kg och bli 70 cm lång men vanligast i våra vatten är exemplar på runt 0,5 kg.

Vitlingen är allmän i Nordsjön, Skagerrak och Kattegatt men mindre förekommande i Öresund och södra Östersjön.

Den lever mest på grunt vatten, ned till 100 m men under vintern simmar den gärna djupare. Födan består främst av småsill, kräftor och mask. Vitlingen leker januari-juni och ägg och yngel lever pelagiskt, dvs fritt i vattnet, ganska nära ytan. Som yngel gömmer sig vitlingen för större rovfiskar bland bränn-

maneternas trådar. När den sedan blir vuxen äter den räkor, borstmaskar och småfisk.

Vitling är en uppskattad matfisk och bästa säsong är höst till tidig vår.

Fisket sker med trål- och snurrevad eller krok.

VISSTE DU ATT?

Vitlingen har fått sitt namn på grund av att dess kött är kritvitt och den lyser vit när den dras upp ur vattnet.

Liten Fiskskola del 2: SÄSONGER

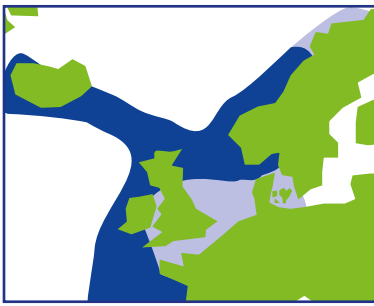
När fisken har säsong, eller smakar som bäst, beror på flera faktorer. En av dem är fiskens lektid som för de flesta fiskar infaller under vinter/vår (läs under varje art i denna broschyr). När en fisk skall bygga upp sin mjölke eller rom är detta mycket energikrävande. De flesta arter äter lite, eller ingenting alls under denna period och måste då omlokalisera sin energi, vilket innebär att energi tas från fettreserver och muskulaturen för att läggas upp som könsprodukter. Resultatet blir en kvalitativ och kvantitativ förlust. Ett av de bästa exemplen är rödspättan (se bredvid). Normalt får man ut 50% av rödspättan som filé. När rödspättan är lekmogen får man i bästa fall ut ca 30 % filé.

Tillgängligheten på fisk varierar

Säsongen påverkar också tillgängligheten på fisk. En del arter finns helt enkelt bara under viss tid på året. Makrillen till exempel, kommer bara in till vår kust när den skall leka och därför sammanfaller lek- och fångstperiod. Andra arter som bara finns tillgängliga under en viss period är horngädda och sjurygg.

Lagrar fett på olika sätt

Fettinnehållet i fisk varierar och hur de lagrar fett är också olika. "Feta" fiskar som lax, sill, makrill och ål laggar ofta upp sitt extra fett i muskulaturen. Runda, magra fiskar däremot laggar upp sin extra energi i levern.



Långa förekommer i de blåmarkerade områdena. Förekommer mer sporadiskt i de ljusblå områdena.

Långa

Molva molva

Eng: Ling Tys: Lengfisch Fra: Lingue



Långan liknar en blandning mellan ål och torsk.

Kroppsformen är långsträckt och med lång anal-fena, lång andra ryggfena, men med mycket kort första ryggfena. Fenorna kantas av ett svartvitt band.

Långan tillhör numera familjen lakefiskar fastän den har skäggtöm under hakan och är en saltvattensfisk. Huvudet är litet men ögonen stora, färgen är grå på ryggen och övre delen av sidorna. Buken är ljus. Längst ut på stjärtfenan finns ett svart band.

Långan kan väga upp till 35 kg och bli 1,8 m lång. Vanligtvis ligger vikten på 2-6 kg i våra vatten.

Långan är en typisk västkustfisk och förekommer i Nordsjön, Skagerrak och Kattegatt medan den är mycket sällsynt i Öresund.

Långan trivs ensam eller i små stim. Vanligast håller den sig över sandbotten med stora stenar där den kan söka skydd. Den invaderar gärna gamla skeppsvrak. Fiskas vanligtvis på 300-400 meters djup. Under april-juni leker den på djupt vatten och samlas då på kända lekplatser mellan Skottland och Island. En stor hona kan lägga upp till 60 miljoner ägg. Ynglen växer fort och är redan efter ett år nästan 20 cm långa. Långan betraktas som en mycket god matfisk och kan anrättas på en mängd olika sätt. Köttet är välsmakande

och något grovt. Äts färsk eller saltad. Mest välkänt är när fisken används för beredning av julens lutfisk. Långan fångades förr av svenska fiskare väster om Skottland i det berömda backefisket. Numera förekommer det inte längre på grund av internationella fångstbegränsningar. Den långa som nu äts på julborden är importerad men lutas och bereds i Sverige enligt gamla traditioner.

Bästa säsong för långa anses vara våren då den kallas vårlånga. **Förekommer som bifångst till annat fiske.**

VISSTE DU ATT?

Saltad, lätt torkad långa kallas kabeljo eller klippfisk. Av detta gör man i Spanien en fantastisk "bacalao". Birekelånga eller blålånga liknar långan men är inte så vanlig. Eftertraktad matfisk.

Närings- och energivärde per 100 g långafilé

Energi: 396 kJ
Kcal: 82
Protein: 17,1 g
Fett: 0,7 g

Fettkvalitet i %:
Mättat: 24,8 %
Enkelomättat: 16,2 %

Fleromättat: 57 %
Fördelat på:
Omega-3 fett: 52,9 %
Omega-6 fett: 4,1 %

Omega-3 fett: 0,1 g
(Rek. dagsintag av omega-3 fett: 2-3 g)

Mineraler:
magnesium, selen
och kalcium

FISKSKOLA forts.

Platta fiskar som rödtunga och hälfleurde lägger upp sina fettdepåer i fenkanterna. När du steker rödtunga som har fenkanterna kvar, blir dessa knapriga och fina. Skall du däremot pochera fisken är det lämpligast att ta bort fenkanterna som då inte smakar så bra.

Odlad fisk bra året om

Den odlade fisken (läs i Liten Fiskskola nr 5) påverkas inte av säsong, utan finns tillgängliga och smakar bra året om.



Rödspättan leker i november-april. Under denna period kan halva honspättan vara fylld med rom och den andra halvan har ett löst och sladdrigt kött.

Närings- och energivärde per 100 g lubbfilé

Energi: 278 kJ
Kcal: 66
Protein: 16,1 g
Fett: 0,2 g

Fettkvalitet i %:
Mättat: 26 %
Enkelomättat: 18,1 %

Fleromättat: 53,8 %
Fördelat på:
Omega-3 fett: 50,3 %
Omega-6 fett: 3,8 %

Omega-3 fett: 0,1 g
(Rek. dagsintag av omega-3 fett: 2-3 g)

B-vitamin: B12,
pyridoxin
Mineraler: selen

Lubb

Brosme brosme

Eng: Tusk Tys: Lumb Fra: Brosme



Lubb förekommer i de blåmarkerade områdena. Förekommer mer sporadiskt i de ljusblå områdena.



Lubben påminner om en kort långa. Fisken är kraftigt byggd. Hela kroppen ger ett kompakt intryck, huvudet är litet men kraftigt, munnen har ett svagt överbett. Ryggfenan är lång och fenorna är svarta och vita i ytterkanterna. Ryggen och sidorna är ljusbruna eller ljusgrå och buken vitaktig.

Lubben kan väga 30 kg och bli 1,2 m lång. Vanligaste storleken på lubb utefter den svenska västkusten är 1-5 kg och 60-80 cm lång.

Lubben är en utpräglad saltvattensfisk och förekommer i mindre volym i Nordsjön, Skagerrak och Kattegatt.

Lubben söker sig till djupa, hårda bottenar. Arten är en djupvattensfisk som gärna uppehåller sig på djup ner till 1000 m. Mindre fiskar förekommer på grundare vatten. Den stannar gärna på samma plats under hela livet. Fisken leker under april-juni. Både ägg och yngel är pelagiska det vill säga, de förekommer fritt i vatten och ganska nära ytan. Efter kläckning börjar de äta plankton men när de når en storlek av 50 mm söker de sig mot botten och går successivt över till en

föda bestående av kräftdjur och bottenfiskar. Lubben anses av många vara en delikatess. Köttet är fast och smaken kan påminna om hummer. Den kan ersätta torskfiskar i alla recept och passar bra på grillen eller i grytor.

Lubb har säsong året om. Arten förekommer endast som bifångst till annat fiske men har på senare tid fått ett ökat värde som konsumtionsfisk. Lubben är också en eftertraktad sportfisk.

VISSTE DU ATT?

Lubben anses av många ha det läckraste köttet av alla nordiska torskfiskar. Sverige importerar mycket lubb från Danmark och Norge.

Liten Fiskskola del 3: FÖRVARING

Färsk fisk

Fisk skall förvaras i kyla. Helst inte varmare än 2°. I vanligt kylskåp är temperaturen oftast 6-8° och fisk och skaldjur får då en kortare hållbarhet. Förvara därför inte fisk och skaldjur i kylskåp i mer än två dygn.

I professionell hantering skall fisken ligga på smältande is. Dock får den aldrig ligga i smältvatten som lätt blir en bakteriehärd. Om fisken inte används med en gång skall den packas väl och inte stuvas om; varje form av hantering medför att hållbarheten minskar.

Hur länge kan färsk fisk lagras?

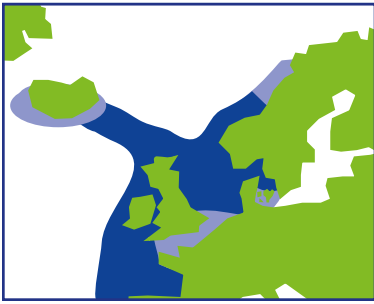
I del 1 av Liten Fiskskolan nämndes arter som bör ätas färska och andra som vinner på att lagras. (se sidan 4-5)

Fryst fisk

Ett lättillgängligt alternativ till den färska fisken är fryst fisk. Den fisk som säljs i fryst skick tas om hand direkt efter fångst. Hanteringen av den frysta fisken är förstås viktig så att fisken aldrig tinar under hanteringskedjan och att temperaturen ligger runt -20°.

Hur länge kan fryst fisk lagras?

Lagringstiden för industriförpackad fryst fisk står på förpackningen. Lagringstid för egen infrysad fisk är ca 2 månader för fet fisk och 6 månader för mager fisk. Temperaturen skall ligga runt -20°.



Kummel förekommer i de blåmarkerade områdena. Förekommer mer sporadiskt i de ljusblå områdena.

Kummel

Merluccius merluccius

Eng: Hake Tys: Europäischer Seehecht Fra: Merlu européen



Kummeln är långsmal och spolformad. Den tillhör ordningen *Gadiformes* dvs "torskfiskar" men familjen *Kummelfiskar*.

Färgen är brunsvart på ryggen, sidorna är grå och buken vit. Ett litet underbett och stor mun visar att det är en rovfisk som gärna tar sina byten underifrån. Kummeln kan väga upp till 15 kg och bli 135 cm lång. Vanligtvis ligger vikten på 1-4 kg i våra vatten.

Kummeln förekommer i Nordsjön, Skagerrak, Kattegatt och påträffas ibland i Östersjön. På vintern håller den till på stora djup i Skagerrak.

Kummeln är en nattjägare som gärna äter lysräkor. Om dagen håller fisken sig gärna stilla nere vid botten men går upp mot ytan för att äta om natten. För att inte avslöja sig i mörkret är kummeln helt svart i munnen. Leken sker över djupa bankar i Kattegatt och Skagerrak under april-augusti.

Kummeln är en matfisk med många användningsområden. Köttet är vitt och det passar utmärkt att steka och pochera. Det kan ibland löna sig att binda upp fisken eftersom köttet annars lätt faller isär vid tillagning.

Bästa säsong är sen vår till höst.

Kummeln fiskas med trål, garn och backor.

VISSTE DU ATT?

Kummeln är den enda representanten för familjen kummelfiskar i europeiska vatten. Andra kummelarter kommer från t ex Sydamerika, och Nya Zeeland.

Närings- och energivärde per 100 g kummelfilé

Energi: 295 kJ
Kcal: 71
Protein: 16,5 g
Fett: 0,4 g

Fettkvalitet i %:
Mättat: 31,5 %
Enkelomättat: 30 %

Fleromättat: 38 %
Fördelat på:
Omega-3 fett: 36 %
Omega-6 fett: 2 %

Omega-3 fett: 0,1 g
(Rek. dagsintag av omega-3 fett: 2-3 g)

FISKSKOLA forts.

Industriellt fryst fisk kan glaceras med vatten för att skyddas mot uttorkning och därmed kan den förvaras under längre tid.

Skadedjur

Samtliga fiskarter kan utsättas för parasitangrepp. Enligt Livsmedelsverkets förordningar får parasitinfekterad fisk inte saluföras och infekterade delar skall skäras bort och kasseras. Parasiter är anledningen till att all fisk som skall användas i sushi eller sashimi eller gravas, skall vara djupfryst i minst 2-4 dygn, beroende på tjocklek, i -20° före användning vid professionell hantering. Undantaget odlad lax, som inte behöver frysas. För privat konsumtion avgör man själv om man vill frysa fisken innan förtäring.

FISKSKOLA del 4 på sidan 22-23

Närings- och energivärde per 100 g sill/strömmingsfilé

Energi: 965 kJ
Kcal: 230
Protein: 15,2 g
Fett: 14 g

Fettkvalitet i %:
Mättat: 23,1 %
Enkelomättat: 46,5 %

Fleromättat: 26,5 %
Fördelat på:
Omega-3 fett: 24,8 %
Omega-6 fett: 1,7 %

Omega-3 fett: 3,5 g
(Rek. dagsintag av omega-3 fett: 2-3 g)

Fettlösliga vitaminer:
A, D
B-vitaminer: B12,
niacin, pantotensyra

Närings- och energivärde per 100 g Skarpsillsfilé

Energi: 965 kJ
Kcal: 230
Protein: 15,2 g
Fett: 14 g

Fettkvalitet i %:
Mättat: 23,1 %
Enkelomättat: 46,5 %

Fleromättat: 26,5 %
Fördelat på:
Omega-3 fett: 24,8 %
Omega-6 fett: 1,7 %

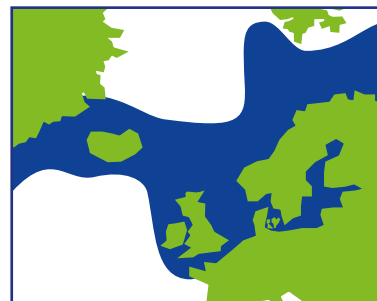
Omega-3 fett: 3,5 g
(Rek. dagsintag av omega-3 fett: 2-3 g)

Fettlösliga vitaminer:
A, D
B-vitaminer: B12,
niacin, pantotensyra

Sill/Strömming

Clupea harengus Gästriklands landskapsfisk

Eng: Herring Tys: Hering Fra: Hareng de l'Atlantique



Sill/strömming förekommer i de blåmarkerade områdena.



Sill och strömming är samma art. Det som avgör vad fisken kallas är var den fiskas. Fångas den norr om Kristianopol i nordöstra Blekinge kallas den strömming. Fångas den längre söderut och på västkusten kallas den sill. Regeln är att ju lägre salthalt desto mindre blir fisken. Strömmingen är oftast mindre och magrare än sillen. Fisken är relativt liten och silverglänsande med slank kropp. Sillen kan väga upp till 1 kg och bli 49 cm lång. Vanligt i våra vatten är att den blir 25-35 cm. Den simmar i det öppna vattnet från ytan ned till ca 250 meters djup, i stim som kan bli oerhört stora. Födan består av djurplankton och

småfisk. I Skagerrak och Kattegatt leker sillen på hösten men i de större öppna haven finns bestånd som leker under vinter eller vår. Ägg och yngel är känsliga för yttre miljöförhållanden, därför varierar beståndet mycket från år till år beroende på hur mycket fisk som överlevt. Sillen har alltid varit en populär matfisk och bereds på många sätt; stekt, rökt, inlagd eller i form av surströmming. Sill är god året om. Fiskas oftast med trål, snörpvad samt garn. Tidigare fångades sillen nära land. Nu fiskas sill och strömming till havs. Sillstim är mycket "rena" fångster, det vill säga, innehåller nästan ingen bifångst alls.

Skarpsill

Sprattus sprattus

Annat namn: Brisling

Eng: Sprat Tys: Sprotte Fra: Sprat



Skarpsill förekommer i de blåmarkerade områdena.



Skarpsillen liknar en liten sill och precis som sillen är den slank i formen med ryggfena och utan sidolinje. Den är silverglänsande och känns igen på de skarpa sågtandade fjällen som bildar en "köl" på fiskens buk. Därav smeknamnet vassbuk. Skarpsillen kan bli upp till 20 cm lång. Vanlig storlek i våra vatten är 12-14 cm.

Den är vanlig i Skagerrak och Kattegatt men det finns även stora bestånd i Östersjön, Bottenhavet och i Bottenviken. Skarpsillen är en stimfisk och lever på grunt vatten ned till 150 meters djup. Födan består av djurplankton, fisklarver och fiskyngel. Djurplankton

har en dygsvandring och skarpsillen följer med; på natten mot ytan och under dagen mot botten. Leken sker vid olika tidpunkter för olika bestånd av skarpsill; i Västerhavet leker den under april-juli och i Östersjön under mars-augusti. Äggen kläcks efter en vecka och driver med strömmarna. Bästa säsong är under den kalla årstiden. Fisket sker med stora redskap som bottentrål, flyttrål eller snörpvad. Fisken måste hållas "instängd" ett tag, i snörpvaden efter fångsten för att den skall hinna tömma tarmen. En stor del av fångsten konserveras sedan hel under handelsnamnen ansjovis eller sardin.



Makrill förekommer i de blåmarkerade områdena. Förekommer mer sporadiskt i de ljusblå områdena.

Makrill

Scomber scombrus Bohusläns landskapsfisk

Eng: Atlantic mackerel Tys: Makrele Fra: Maquereau commun



Makrillen är en vacker snabbsimmare och hör till våra mest lättidentifierade fiskar. Den har spolformad kropp och två ryggfenor. Stjärtspolen är kraftigt avsmalnande och har små fenor. Stjärten är djupt kluven, vilket är typiskt för snabbsimmare. Fiskens färger är starka och vackra med en pärlemorskimrande buk. Ryggen är gräsgrön till blåflammig och har svarta ränder.

Makrillen kan väga upp till 3,5 kg och bli 65 cm lång. Vanligtvis ligger vikten på ca 0,5 kg i våra vatten.

Makrillen är en säsongsfisk. Under våren och sommaren är den allmän i Skagerrak, Kattegatt och Öresund. Vid enstaka tillfällen i Östersjön. På hösten flyttar den till djupare vatten i västra Nordsjön eller till farvatten väster om de Brittiska öarna.

Makrillen saknar simblåsa och måste simma hela livet. Den lever hela sitt liv i stim och unga fiskar är planktonätare. På gälbgarna sitter långa, täta gälrfäständer som silar födan från vattnet. Vuxna fiskar fångar även sill och skarpsill. I Kattegatt och Skagerrak leker makrillen under juni-juli. Den stannar sedan kvar och äter sig fet på småsill innan den vandrar till nordvästra delen av Nordsjön för att övervintra. Köttet är rikt både på fett, protein och vitaminer. Smaken är kraftig och särpräglad. Makrill kan tillagas på en mängd sätt. Stekt filé är mycket gott, liksom rökt och inkokt. Under andra delar av året finns på marknaden både spansk- och norskfångad makrill.

Bäst smakar makrillen vår till höst, man brukar säga att fiskperioden är maj-november, men höjdpunkten i maj-juni.

Fisket sker med trål eller snörpvad, mer kustnära också med dörj eller drivgarn. Uppskattad sportfisk.

VISSTE DU ATT?

Liten makrill kallas också spirr. Gammal tro är att fisken är en asätare men sant är att den endast kan ta byten i "full fart".

Närings- och energivärde per 100 g makrillfilé

Energi: 890 kJ
Kcal: 215
Protein: 14-18 g
Fett: 3-30 g

Fettkvalitet i %:
Mättat: 24,2 %
Enkelomättat: 45,7 %

Fleromättat: 27,5 %
Fördelat på:
Omega-3 fett: 25 %
Omega-6 fett: 2,5 %

Omega-3 fett:
0,7-7,5 g*
(Rek. dagsintag av omega-3 fett: 2-3 g)

Fettlösliga vitaminer:
A, D
B-vitaminer: B12, niacin

*De lägre värdena är för vårmakrill och högre för höstmakrill.

Närings- och energivärde per 100 g pigghajsfilé

Energi: 630 kJ
Kcal: 150
Protein: 17,9 g
Fett: 6,4 g

Fettkvalitet i %:
Mättat: 21,6 %
Enkelomättat: 37,8 %

Fleromättat: 36,2 %
Fördelat på:
Omega-3 fett: 31,4 %
Omega-6 fett: 4,8 %

Omega-3 fett: 2 g
(Rek. dagsintag av omega-3- fett: 2-3 g)

Närings- och energivärden för rocka saknas.

Pigghaj

Squalus acanthias

Eng: Spurdog Tys: Dornhai, dornfisch
Fra: Aiguillat commun

Pigghaj förekommer i de blåmarkerade områdena. Förekommer mer sporadiskt i de ljusblå områdena.



Pigghajen är vår vanligaste haj. Arten har ett karaktäristiskt hajutseende med slank, rund kropp och styva fenor. Färgen är grå, ibland med vita prickar utefter sidorna. Buken är något ljusare. Pigghajen har en kraftig tagg framför bägge ryggenorna. Skinnen saknar fjäll men har hudtänder som gör skinnen strävt som sandpapper. Honan blir störst och kan väga upp till 10 kg och bli 1,2 m. Hannen kan väga 7 kg och bli 0,9 m lång. I våra vatten är hajarna 80-90 cm. Pigghajen är vanlig utefter västkusten ned till Öresund. I Östersjön är den sällsynt. Pigghajen är ingen utpräglad stimfisk. Å andra sidan kan den bilda stora stim om, ibland tusentals fiskar. Den uppträder

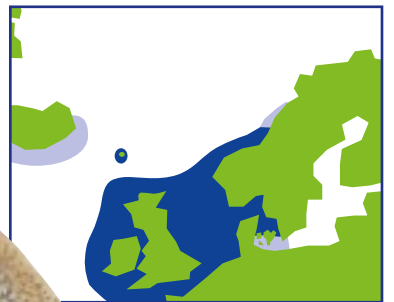
på alla djup men flockas ofta runt utskär på 20-40 meters djup. Pigghajen har inre befruktning och honan bär på äggen 18-22 månader. När pigghajen föds är den redan 22-26 cm lång med fullt utvecklade ryggtaggar. Pigghajen är allätare och jagar bl a småfisk, räkor, bläckfisk och krabbor. Pigghaj är fredad i svenska vatten sedan 2011, men import förekommer.

Rocka

Amblyraja radiata

Eng: Thorny skate Tys: Sternrochen
Fra: Raie radiée épineuse

Andra namn: Klorocka



Rocka förekommer i de blåmarkerade områdena. Förekommer mer sporadiskt i de ljusblå områdena.



Klorockan är platt, trubbnosig och har kraftiga, räfflade taggar med rund bas samt stora taggar på skulderpartiet. Honorna kan bli 90 cm långa och väga upp till 17 kg. Klorockan är vanlig i Skagerrack och Kattegatt, Öresund och delvis i sydvästra Östersjön. I våra vatten blir klorockan sällan större än 60 cm.

En annan rocka som finns i våra vatten är vitrockan, *Dipturus linteus*. Den är slät och ljus grå på ovasidan och vit på undersidan. Vitrockan kan bli upp till 1,2 m lång och förekommer säsongvis i Skagerrack och utanför Bohuslän. Vitrockan tycker, till skillnad från klorockan, inte om bräckt vatten, varför den ofta stannar på västkusten. Rocka lever på ler- och

sandbottnar och födan består av botten-djur och småfisk. Man kan påträffa klorockans honor med ägg året runt. Rockavinge är välsmakande och eftertraktat, inte minst runt om i Europa. Rocka förekommer som bifångst till annat fiske, året om. Knagg- och slätrocka är fredade från svensk fiske.



Havskatt

Anarhichas lupus

Eng: Wolffish Tys: Gestreifter Seewolf, Gestreifter katfisch

Fra: Loup de l'Atlantique

Havskatt förekommer i de blåmarkerade områdena. Förekommer mer sporadiskt i de ljusblå områdena.



Det vetenskapliga artnamnet för havskatten, **lupus** betyder **varg** och syftar givetvis på den breda munnen och de kraftiga tänderna.

Havskatten har en långsträckt, nästan ållik kropp med en ryggfena som börjar vid huvudet och slutar vid stjärten. Färgen är i regel gråbrun med mörkare tvärband utefter sidorna.

Havskatten kan väga upp till 20 kg och bli 125 cm lång. Vanligtvis väger den 2-4 kg i våra vatten.

Havskatten trivs bäst på stenig botten och **finns i Nordsjön, Kattegatt och Skagerrak**. Den går också ned i Öresund. Mindre fiskar påträffas ofta på relativt grunt vatten, 20-30 meters djup. Den söker skydd i klippskrevor och håligheter.

Havskatten har **många extratänder både uppe och nere i munnen**. De kraftiga tänderna används till att krossa musslor, eremitkräftor, krabbor och sjöborrar. Detta sliter hårt på tänderna som därför byts ut varje år. Lekperioden för havskatten infaller under november-mars då honan lägger en äggboll som vakts av hannen.

Vuxna havskatter är enslingar men sportfiskare känner väl till favoritställen där fiskarna gärna samlas. Havskatt är en mycket uppskattad matfisk med fast kött och eftersom den äter så mycket skaldjur har köttet ofta skaldjurssmak.

Bästa säsong är sommar och höst. Havskatten tas som **bifångst i trål och snurrevad** men kan också fiskas med backor.

VISSTE DU ATT?

Havskattens skinn betraktas som ett av de starkaste i världen och används därför till skor och andra skinnarbeten.

Närings- och energivärden per 100 g havskattsfilé

Protein: 17,6 g

Fett: 2,8 g

varav omega-3: 0,7 g

Närings- och energivärde per 100 g marulksfilé

Energi: 269 kJ
Kcal: 63
Protein: 15,8 g
Fett: 0,1 g

Fettkvalitet i %:
Mättat: 26,6 %
Enkelomättat: 20,2 %

Fleromättat: 48,6 %
Fördelat på:
Omega-3 fett: 43 %
Omega-6 fett: 5,6 %

Omega-3 fett: 0,1 g
(Rek. dagsintag av omega-3 fett: 2-3 g)

Fettlöslig vitamin: A
Mineraler: kalcium, selen, zink

Marulk

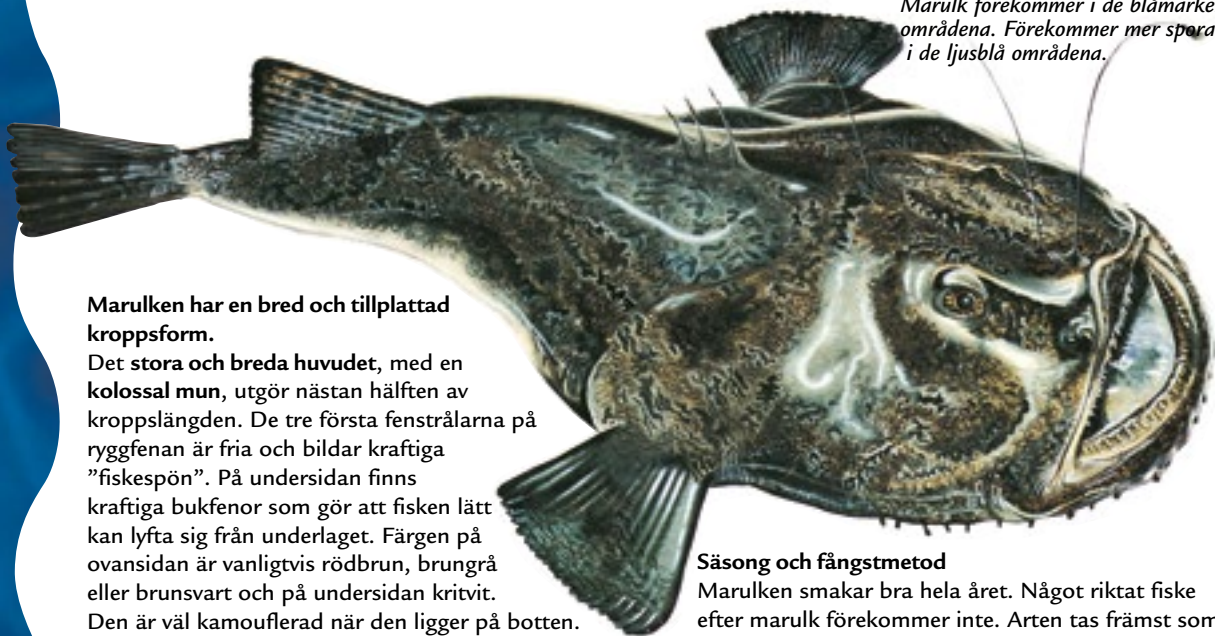
Lophius piscatorius

Eng: Monkfish/Anglerfish Tys: Seeteufel

Fra: Baudroie commune



Marulk förekommer i de blåmarkerade områdena. Förekommer mer sporadiskt i de ljusblå områdena.



Marulken har en bred och tillplattad kroppsform.

Det stora och breda huvudet, med en kolossal mun, utgör nästan hälften av kroppslängden. De tre första fenstrålarna på ryggen är fria och bildar kraftiga "fiskespön". På undersidan finns kraftiga bukfenor som gör att fisken lätt kan lyfta sig från underlaget. Färgen på ovansidan är vanligtvis rödbrun, brungrå eller brunsvart och på undersidan kritvit. Den är väl kamouflerad när den ligger på botten. Marulken kan väga upp till 60 kg och bli 2 m lång. Vanligtvis väger den 3-6 kg i våra vatten.

Marulken förekommer i Nordsjön, Skagerrak och Kattegatt och är också en tillfällig gäst i Öresund och sydöstra Östersjön. Helst ligger den dold bland alger eller nedgrävd i lera, sand och dy.

Marulken är en dålig simmare. Den ägnar mesta delen av sin tid med att lurpassa på byten. Den kan sluka byten som är nästan lika stora som den själv. Fisken har ett brett näringsval. Leken sker på djupt vatten under februari-augusti och äggen läggs i ca 10 m långa slemband som flyter vid ytan. Larverna liknar den vuxna fisken först när de är ca 8 cm långa. Köttet hos marulken är vitt, sött och fast och jämförs ofta med hummerns.

Säsong och fångstmetod

Marulken smakar bra hela året. Något riktat fiske efter marulk förekommer inte. Arten tas främst som bifångst i trål och garn vid annat fiske.

VISSTE DU ATT?

Längst ut på marulkens "fiskespön" sitter skinnflikar som kan lysa i mörkret. Det är bakterier i hudfliken som alstrar ljuset.

Liten Fiskskola del 4: UDDA FISKARTER & URSPRUNGSMÄRKNING

Antalet fiskarter i världen är uppskattat till någonstans mellan 30 000 och 35 000. Utmed våra kuster har vi runt 250 arter och av dessa betraktar vi ett 60-tal som "ätbara". Fler och fler människor upptäcker att fisk är ett fantastiskt livsmedel som i tillägg till att det är gott, är ett av våra nyttigaste, mycket beroende på de viktiga omega-3 fetterna.

En stor del av den fisk som vi lägger på vår egen tallrik är importerad. Från våra grannländer, Danmark och Norge kommer de vanligaste arterna och de kompletterar därigenom vårt eget fiske. Särskilt mot årets slut blir detta mer markant när de svenska fiskeknoterna blivit fullt utnyttjade men efterfrågan förblir konstant. Importen av fisk och skaldjur ökar stadigt bland annat beroende på influenser från andra matkulturer. Inom de närmaste åren kommer allt fler "nya" arter att dyka upp i fiskdiskarna, både vildfångade och odlade. På sidorna 42-43 i denna broschyr kan du läsa om arter som inte finns i våra farvatten men som blir allt vanligare i restaurang och storkök eller i frys- och fiskdiskarna.

Ursprungsmärkning

Som konsument skall du ha tillgång till information om vad fisken heter på svenska, var den är fiskad och om den är vild eller odlad. Vid försäljning i grossistledet tillkommer kravet på att fiskens latinska namn skall anges.



Sillhaj förekommer i de blåmarkerade områdena. Förekommer mer sporadiskt i de ljusblå områdena.

Sillhaj

Lamna nasus

Annat namn: Håbrand

Eng: Porbeagle Tys: Heringshai Fra: Requin-taupe commun

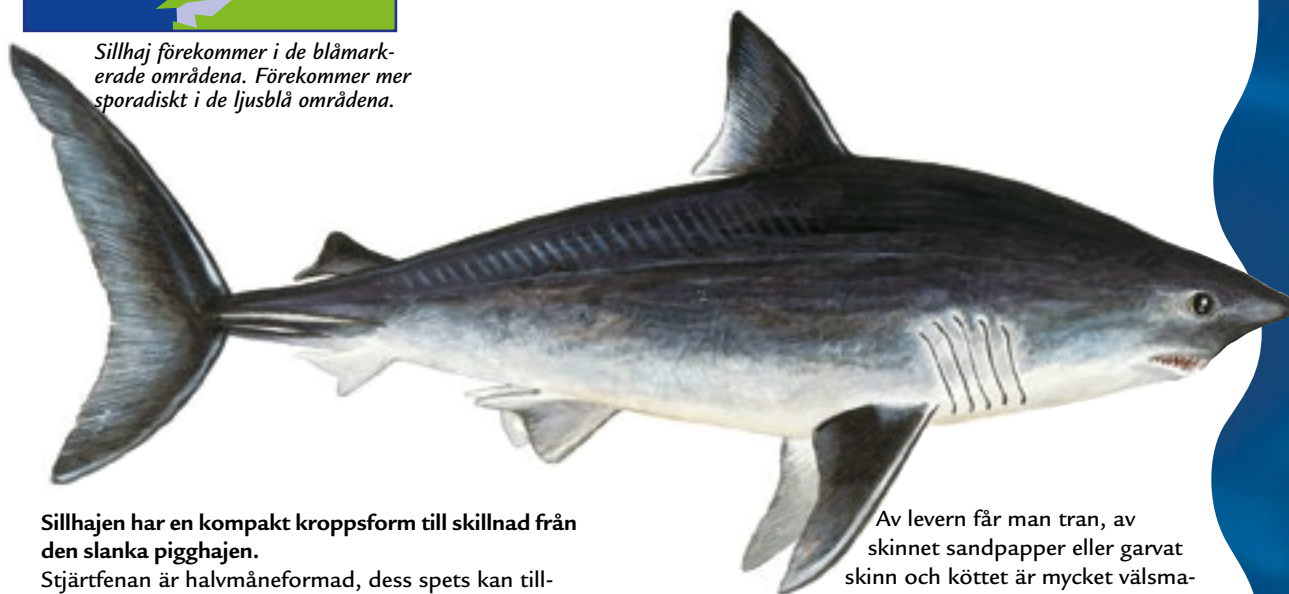
Närings- och energivärden per 100 g sillhajfilé

Energi: 353 kJ

Kcal: 84

Protein: 20,6 g

Fett: 0,2 g



Sillhagen har en kompakt kroppsform till skillnad från den slanka pigghajen.

Stjärten är halvmåneformad, dess spets kan tillsammans med spetsen på den höga ryggfenan synas ovanför vattenytan då hajen kryssar ytligt. Färgen är blågrå över rygg och sidor samt gulvit på buksidan. Hajen har 5 gälspringor, munnen är stor och tänderna kraftiga.

Sillhagen kan väga upp till 280 kg och bli 3,5 m lång. I våra svenska vatten blir den sällan över 2,8 m.

Sillhagen förekommer sporadiskt i Skagerrak och Kattegatt men det kan till och med hända att den simmar in i Öresund och Östersjön.

Den trivs i det öppna vattnet och är en stark och aktiv simmare. Det verkar som den vandrar över stora områden och den kan ibland observeras nära ytan där den jagar stim av sill och makrill.

Gravida honor med fullgångna foster finns året om och hajen föder 1-4 ungar, vanligen i maj-juni. Honan får ungar vartannat år.

Sillhagen har i långa tider varit värdefull och omtyckt.

Av levern får man tran, av

skinn sandpapper eller garvat skinn och köttet är mycket välsmakande då det påminner om kalvkött.

Sillhagen är fredad för fiske i svenska vatten men import förekommer.

VISSTE DU ATT?

Hajarna har ett extra sinnesorgan i form av elektroreceptorer som verkar på små avstånd och registrerar elektriska impulser från muskler hos fisk som försöker gömma sig.

FISKSKOLA forts.



Två importerade arter i våra fiskdiskar; överst en guldsparid och underst en havsabborre.

Närings- och energivärde per 100 g färsk tonfisk

Energi: 770 kJ
Kcal: 185
Protein: 24 g
Fett: 9,9 g

Fettkvalitet i %:
Mättat 33,9 %
Enkelomättat 24,2 %

Fleromättat 38,7 %
Fördelat på:
Omega-3 fett: 33,9 %
Omega-6 fett: 4,8 %

Fettlösliga vitaminer:
A, D, E
B-vitamin: niacin,
tiamin

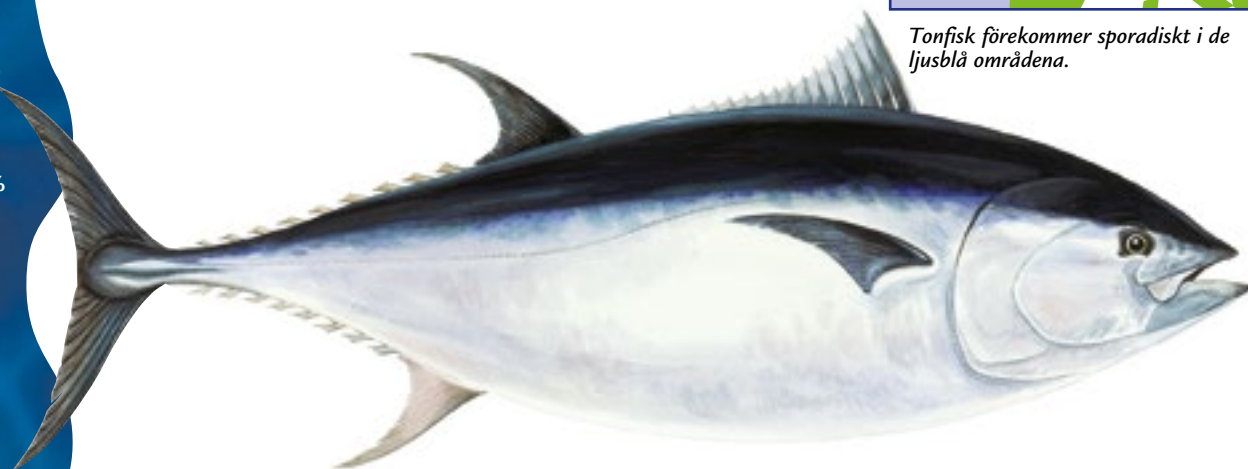
Tonfisk

Thunnus thynnus

Eng: Bluefin tuna Tys: Tunfisch Fra: Thon rouge



Tonfisk förekommer sporadiskt i de ljusblå områdena.



Tonfisken påminner om en stor makrill.

Tonfisken är den största av makrillfiskarna och har en strömlinjeformad kropp som är ämnad för snabb-simning. Kroppen är spolförmad och huvudet litet. Fenorna kan fällas in i små slitsar för att minska vattenmotståndet. Ryggen är svartblå och sidorna silverfärgade.

Tonfisken kan väga upp till 920 kg och bli 5 m lång men idag blir tonfisken sällan över 2,6 m i våra svenska vatten. **Tonfisken förekommer då och då i Skagerrak, Kattegatt och Öresund.**

Den vandrar i stim över långa sträckor. Det är näringsvandringar som får fisken att närma sig vår kust under sommaren. Tonfisken är egentligen en varmekär art men tillhör de få fiskar som har förmågan att hålla en konstant kroppstemperatur oberoende av omgivande vattentemperatur. Detta bidrar till att fisken kan hålla en god blodcirkulation också vid snabb simning i kallare vatten. Leken sker vid Gibraltar i maj-juni, äggen kläcks efter några få dygn.

Efter ett år är tonfisken redan 5 kg tung och växer snabbt. Fisken livnär sig på alla slags djur som lever frisimmande i vattenmassan och det är en snabb jägare som driver upp fiskstim mot ytan.

Den tonfisk som förekommer i våra fiskdiskar är oftast av arten Gulfenad tonfisk (*Thunnus albacares*). Arten liknar vår egen tonfisk men har gula fenor och förekommer i alla hav där vattentemperaturen överstiger 20°, dock ej i Medelhavet. Är fredad i svenska vatten.

VISSTE DU ATT?

Tonfiskar är värmeväxlare och har en kroppstemperatur som överstiger omgivningens till skillnads från andra fiskarter som är kallblodiga.

Liten Fiskskola del 5: VATTENBRUK

Vattenbruk är odling i hav och sjö precis som jordbruket är odling på land. Vattenbruk handlar främst om att odla fisk och skaldjur i inhägnat område. Sättfiskodlaren levererar småfisk eller yngel till matfiskuppfödning eller för utplantering i sjöar och vattendrag. Fiskodling har stor betydelse för sportfisket och fiskevården i Sverige.

Matfiskodling sker på olika håll i Sverige och ökar i andra delar av världen, bl a i vårt grannland Norge. I Sverige odlas främst regnbågslox och i norra delen av landet odlas röding. Sverige är ledande på rödingodling tack vare ett omfattande avelsarbete. Men planer finns på att odla en del nya arter, både i söt- och saltvatten t ex gös, abborre och torsk. Odlingen sker i nätkassar i insjöar, älvar och i Östersjön. Viss odling kan också ske i bassänger.

Ålodling sker i södra Sverige. Ålen säljs antingen för utplantering i naturvatten eller till konsumtion. Ålodling bedrivs i bassänger i inomhusanläggningar.

Kräftodling (insjökräftor) sker på många platser i hela södra Sverige. I regel är kräftodlingen en binäring till jordbruk.

Musselodling är en försiktigt expanderande del av vattenbruksnäringen och marknaden ökar.



Sjurygg

Cyclopterus lumpus

Eng: Lumpfish Tys: Seehase Fra: Lompe

Sjurygg förekommer i de blåmarkerade områdena.



Sjurygg är fisken med sju ryggar och tre namn.

Arten heter sjurygg p.g.a sitt mycket ovanliga utseende där "ryggarna" är rader av benknutor utefter sidorna. **Honan** kallas för kvabbso medan **hannen** kallas stenbit. Fisken saknar fjäll. Kroppsformen är klumpig och hög, munnen är liten. Färgen på ryggen är blågrå, sidorna ljusare och buken röd. Särskilt intensiv är färgen under lektiden. **Ombildade bukfenor bildar en sugpropp på undersidan.**

Sjuryggshonan kan väga upp till 6 kg och bli 63 cm lång. Hannen blir sällan över 35 cm lång.

Vanligtvis väger den i våra vatten inte mer än 3 kg.

Sjurygg är ganska vanlig utefter landets västkust och mindre allmän i Östersjön ända upp till Ångermanland. Det är en saltvattensfisk men klarar även av att leva i bräckt vatten. Under vinterhalvåret befinner sig fisken på djupare vatten men den drar upp på grundare vatten på våren för att leka. Här håller den till bland alger och stenar. Födan består av maneter, kräftdjur, maskar och småfisk men under lektiden äter den inget. **Den är en dålig simmare** och den tillbringar stor del av tiden fastsugen på underlaget. Fisken leker i januari till maj på grunt vatten då honan producerar en äggboll som fästes till fast underlag.

Honan lämnar därefter platsen och hannen vaktar äggen fram till kläckning vilket tar ungefär två månader. Vid kläckning liknar ynglen små grodyngel. De första åren håller de sig på grunt vatten, fastsugna på tång och sten. Som regel äter man endast hannen dvs stenbiten medan man av honan tar vara på rommen. Denna behandlas med saltlake, färgas och säljs under namnet "stenbitskaviar" trots att den kommer från honan. **Bästa säsong är vår.** Sjuryggen fångas med garn och trål och fiskas framför allt för rommens skull.

VISSTE DU ATT?

Stenbitskaviaren har en vacker violett färg men färgas röd eller svart innan försäljning. Det är enkelt att tillverka egen stenbitskaviar. Se på vår hemsida under "Tillagningsguide".

Närings- och energivärde per 100 g sjuryggsfilé

Energi: 412 kJ
Kcal: 98
Protein: 18,6 g
Fett: 2,5 g

Fettkvalitet i %:
Mättat: 21,5 %
Enkelomättat: 38,5 %

Fleromättat: 33,3 %
Fördelat på:
Omega-3 fett: 26,7 %
Omega-6 fett: 6,5 %

Omega-3 fett: 0,7 g
(Rek. dagsintag av omega-3 fett: 2-3 g)

Fettlösliga vitaminer:
A, D
B-vitamin: B12

FISKSKOLA forts.



Odlad röding och blåmusslor. Den odlade fisken får lätt slitna fenor när den går tätt i odling, men kvaliteten på köttet är mycket hög.

Närings- och energivärden per 100 g knotfilé

Energi: 537 kJ
Kcal: 129
Protein: 21,0 g
Fett: 5,0 g
varav omega-3: 1,0 g

Knot

Eutrigla gurnardus

Eng: Grey gurnard Tys: Grauer knurrhan

Fra: Grondin gris

Annat namn: Knorrhane

Knot förekommer i de blåmarkerade områdena. Förekommer mer sporadiskt i de ljusblå områdena.



Knoten är en liten lustig fisk. Den har en spetsigt avsmalnande kropp och ett stort, bepansrat huvud. Tre av bröstfenans strålar är fria och kraftiga och utgör små "ben" som knoten kan promenera runt på. Färgen är brunspräcklig med röda inslag. Benplåtarna på huvudet ser ut att vara täckta av rimfrost i guld. Sidolinjen har benknölar. Knoten kan väga 1,2 kg och bli 45 cm lång men i våra vatten blir den ca 30 cm. Knoten är allmän i Skagerrak och Kattegatt men mindre förekommande i Öresund och södra Östersjön. Den trivs på mjuka bottenar, vanligtvis på grunt vatten men även ned till 150 meters djup. Om natten

kan den påträffas simmande i stim vid ytan. Knoten leker under hela sommaren. Ynglen söker sig ned mot botten när de är ca 30 mm långa och livnär sig på plankton. Så småningom övergår fisken till en diet bestående av små kräftdjur och fiskar.

Knoten är en lækker matfisk som är underskattad p.g.a sin ringa storlek. Knoten är god året om och fiskas som bifångst i trål och snurrevad.

Närings- och energivärden per 100 g fjärsingfilé

Energi: 350 kJ
Kcal: 84
Protein: 19,4 g
Fett: 0,7 g
varav omega-3: 1,0 g

Fjärsing

Trachinus draco

Eng: Greater weever Tys: Petermann, Petermännchen

Fra: Grand vive

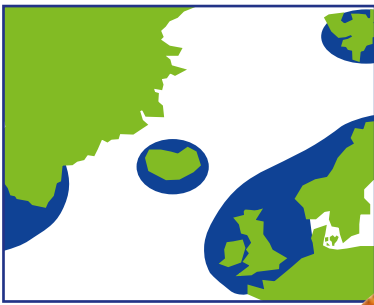


Fjärsing förekommer i de blåmarkerade områdena. Förekommer mer sporadiskt i de ljusblå områdena.



Fjärsingen är en iögonfallande fisk! Den är relativt liten med långsmal kropp som är något ihoptryckt från sidorna. Främre ryggen har vassa fenstrålar och gälloppet har en vass, bakåtriktad tagg. Taggarna är förbundna med en giftblåsa. Färgen är brunaktig på ryggen, buken gulvit. Levande och nyfångad har fisken vackert turkos marmorering över rygg och sidor. Munnen är stor och uppåtriktad och ögonen sitter uppe på huvudet. Fjärsingen kan bli 45 cm lång men blir i våra vatten sällan över 25 cm. I Sverige förekommer fjärsingen utmed hela västkusten men är sällsynt i södra Östersjön. Fjärsingen är en bottenfisk och ligger gärna nedgrävd

på grus- och sandbotten så att endast den främre ryggen taggar och ögon sticker upp. Där inväntar den sitt byte som huvudsakligen består av räkor, småfisk och småkrabbor. Gifttaggarna används bara till försvar men varje sommar sticker sig badgäster eller sportfiskare på dem vilket kan vara mycket smärtsamt. Första hjälpen är att badda den stungna kroppsdelen i varm vätska då värme bryter ned giften. Läkare bör uppsökas. Fjärsingen leker på grunt vatten i juni-augusti. Arten är en mycket uppskattad matfisk trots sina giftiga taggar. Smaken jämsställs ofta med sjötungans. Fjärsingen har säsong hela året och förekommer som bifångst vid trålfiske.



Uer förekommer i de blåmarkerade områdena.

Uer

Sebastes norvegicus

Annat namn: Kungsfisk, Rödfisk

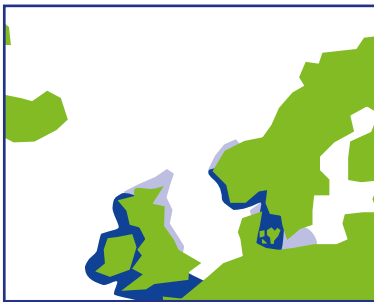
Eng: Red-fish Tys: Rotbarsch, goldbarsch Fra: Grand sébaste



Uer påminner om en abborre men tillhör familjen drak-huvudsfiskar. Kroppen är satt och hoptryckt från sidorna och är täckt med stora taggiga fjäll. Rygg och sidor är röda tillsammans med fenorna, buken något ljusare. Ögonen är stora, munnen har ett svagt underbett och på underkäken sitter ofta en liten flik. Uer, som också kallas rödfisk eller kungsfisk kan väga 15 kg och bli 1 m lång men i våra vatten blir den sällan större än 60 cm. Uer förekommer i Skagerrak men är sällsynt i både Kattegatt och Öresund. Uer är en djup-

havsart och lever gärna på 50-1 000 m djup. Leken sker i augusti-oktober, men befruktning av äggen sker först i februari-mars. Ungarna föds på djupt vatten i april-juni och är då 5-7 mm långa. Födan består av kräftdjur och fisk. Uer har säsong året om och fiskas med trål eller förekommer som bifångst till annat trålfiske.

I våra vatten förekommer en liknande art, mindre uer, *Sebastes viviparus*.



Berggylta förekommer i de blåmarkerade områdena. Förekommer mer sporadiskt i de ljusblå områdena.

Berggylta

Labrus berggylta

Eng: Ballan wrasse Tys: Lippenfisch Fra: Vieille commune



Berggyltan tillhör läppfiskarna. Kroppen är hög och nosen kort. Munnen är liten och läpparna tjocka och framskjutande. Ryggen och sidorna är marmorerade i brunt, grönt och rött. Fjällen är stora och kantade med en brun- eller rödgul bård.

Berggyltan kan väga 3,5 kg och bli 60 cm lång. Vanlig storlek i våra vatten är omkring 0,5 kg. Berggyltan är vanlig utmed den svenska västkusten. Den är ovanlig i Kattegatt och i Öresund. Berggyltan trivs vid alg-bevuxen sten- eller klippbotten ned till ca 30 meters djup. Den står ofta gömd i klippskrevor. Födan består

av musslor, mask och krabbor. Fisken är hermafrodit, det vill säga, fungerar de första 10-14 åren som hona varefter den byter kön och blir hanne. Leken sker i juni-juli och honan klibbar fast äggen vid underlaget. Ynglen kläcks efter ca 2 veckor och lever i små stim den första sommaren. Alla småfiskar är således honor. Berggyltan har ett sötaktigt kött och används ofta till soppa. Berggyltan smakar bra året om. Den fångas med krok och garn.

Närings- och energivärde per 100 g Uerfilé

Energi: 395 kJ
Kcal: 94
Protein: 17,1 g
Fett: 2,8 g

Fettkvalitet i %:
Mättat: 21,4 %
Enkelomättat: 49,5 %

Fleromättat: 26,5 %
Fördelat på:
Omega-3 fett: 24,2 %
Omega-6 fett: 2,3 %

Omega-3 fett: 1,2 g
(Rek. dagsintag av omega-3 fett: 2-3 g)

Närings- och energivärden för berggylta saknas.

Närings- och energivärde per 100 g rödspättafilé

Energi: 382 kJ
Kcal: 91
Protein: 21,1 g
Fett: 0,6 g

Fettkvalitet i %:
Mättat: 26,6 %
Enkelomättat: 26,5 %

Fleromättat: 46,5 %
Fördelat på:
Omega-3 fett: 34,3 %
Omega-6 fett: 8,2 %

Omega-3 fett: 0,2 g
(Rek. dagsintag av omega-3 fett: 2-3 g)

Fettlösliga vitaminer:
A, D
B-vitaminer: B12, niacin, pantotensyra, tiamin

Rödspätta

Pleuronectes platessa

Eng: Plaice Tys: Scholle Fra: Carrelet



Rödspätta förekommer i de blåmarkerade områdena.



Rödspättan är den mest populära av våra svenska plattfiskar. Den är en salt- och bräckvattenfisk och har fått sitt namn av de roströda fläckarna på ovasidan. Den har små, tunna fjäll och små benknölar i en båge bakom ögonen. Munnen är liten. Färgen varierar efter bottenförhållandet. Rödspättor kan vara enkelt bruna medan andra har klara orange fläckar. Undersidan är vit. Rödspättan kan väga upp till 7 kg och bli 100 cm lång. Vanlig vikt på rödspätta i våra vatten är 0,3-0,6 kg.

Kustfisk

Rödspättan är vanlig i Nordsjön, utefter kusterna i Skagerrak, Kattegatt och södra Östersjön, upp t.o.m Gotland.

Rödspättan förekommer oftast på grunt vatten men den kan gå ned till 250 meters djup. Små rödspättor kan finnas på grunda sandbottnar på sommaren. De är svagt prickiga och något genomskinliga. Under sommaren förekommer den på grundare bottnar men under vintern vandrar den ut på något djupare vatten. Födan består främst av tunnskaliga musslor, maskar och kräftdjur.

Fisken leker i november-april. Ynglen simmar fritt i havet men omvandlas till plattfiskar när de är ca 15 mm långa och lever resten av sitt liv på botten.

Rödspättan har en mycket uppskattad smak och tillagas både hel och som filé.

Säsong och fångstmetod

Bästa säsong är sommar och höst.

Fisket sker med trål, snurrevad och garn och fisken tillhör en av våra kommersiellt mest värdefulla arter.

VISSTE DU ATT?
Stor rödspätta över 1 kg kallas ofta för "Kungsflundra" ute på restauranger. Rödspättan kan själv bestämma hur färgglada prickar den vill ha; det bestäms på hormonell väg och avgörande är hur botten ser ut och vad det är för ljusförhållande där fisken vid tillfället befinner sig.



Sandskädда förekommer i de blåmarkerade områdena.

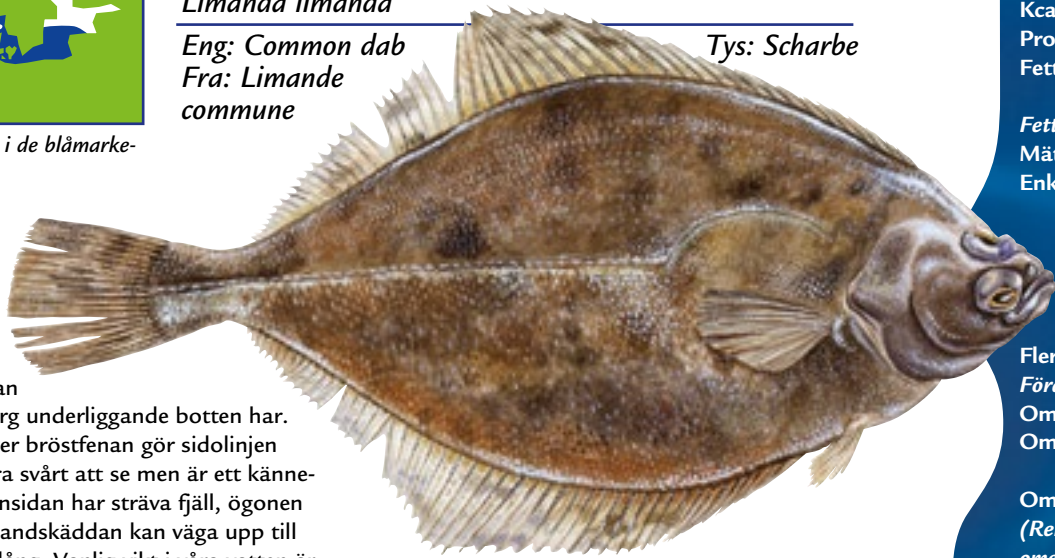
Sandskädда

Limanda limanda

Eng: Common dab

Fra: Limande commune

Tys: Scharbe



Sandskädдан är platt och något avlång i formen.

Den är gråbrun eller grönbrun på ovasidan beroende på vilken färg underliggande botten har. Undersidan är vit. Över bröstfenan gör sidolinjen en båge vilket kan vara svårt att se men är ett kännetecken för arten. Ögonsidan har stråva fjäll, ögonen är något utstående. Sandskädдан kan väga upp till 1,3 kg och bli 42 cm lång. Vanlig vikt i våra vatten är 0,3-0,5 kg. Den förekommer i Skagerrak, Kattegatt och Öresund, men är också vanlig i södra Östersjön. Sandskädдан lever på grunda, flata bottnar, ned till 150 meters djup. Små fiskar förekommer på grundare vatten. Sandskädдан äter borstmask, småfisk och kräftdjur. Fisken kan på restaurang kallas skädда och

har ett sött och mörkt kött. Lekperioden infaller under februari-augusti och ynglen söker sig till botten när de är ca 15 mm långa. **Bästa säsong är sommar och höst.** Fisken fångas mestadels med bottentrål och snurrevad men förekommer också ofta som bifångst till annat fiske.



Skrubbskädда förekommer i de blåmarkerade områdena.

Skrubbskädда

Platichthys flesus Ölands landskapsfisk

Eng: Flounder Tys: Butt Fra: Flet kommun



Skrubbskädдан liknar rödspätтан och kan till och med ha röda fläckar på rygg-sidan. På rygg-sidans mitt och uteder rygg- och analfenan har fisken också en mängd skrovliga, vassa knölar. Denna "skrubbiga" rand har gett fisken dess namn. Undersidan kan vara helt vit men är ofta gråfläckig. Den kan väga 2,5 kg och bli 50 cm lång. Vanlig vikt i våra vatten är 0,4-0,7 kg. Skrubbskädдан är vanlig i Öresund, Östersjön upp till Åland. Den tål bräckt vatten och fångas i mängder runt Öland och Gotland. Den förekommer på alla slags platta, grunda bottnar och kan gå långt upp i sötvatten, till åar och sjöar. Fisken är en allätare med liten mun och tar

kräftdjur, maskar, musslor, tagghudingar och småfisk. Under vintern drar den sig ned till djupare vatten. Leken sker i januari-juni i saltvatten. Skrubbskädдан har ett tjockt skinn och tillagas hel eller flädd. Köttet är något silvergrått under skinnen men ljusnar vid tillagning. Fisken är framförallt viktig på ostkusten där den säljs som rökt flundra. **Bästa säsong är sommar och höst.** Skrubbskädдан fångas med bottentrål, ryssjor och garn samt anses som en viktig sportfisk.

Närings- och energivärde per 100 g sandskädдаfilé

Energi: 392 kJ
Kcal: 94
Protein: 18,3 g
Fett: 2,2 g

Fettkvalitet i %:
Mättat: 26,6 %
Enkelomättat: 26,5 %

Fleromättat: 42,5 %
Fördelat på:
Omega-3 fett: 34,3 %
Omega-6 fett: 8,2 %

Omega-3 fett: 0,2 g
(Rek. dagsintag av omega-3 fett: 2-3 g)

Fettlösliga vitaminer: A, D
B-vitaminer: niacin, tiamin
Mineraler: magnesium

Närings- och energivärde per 100 g skrubbskädдаfilé

Energi: 392 kJ
Kcal: 94
Protein: 18,3 g
Fett: 2,2 g

Fettkvalitet i %:
Mättat: 26,6 %
Enkelomättat: 26,5 %

Fleromättat: 42,5 %
Fördelat på:
Omega-3 fett: 34,3 %
Omega-6 fett: 8,2 %

Omega-3 fett: 0,2 g
(Rek. dagsintag av omega-3 fett: 2-3 g)

Fettlösliga vitaminer: A, D
B-vitaminer: niacin, tiamin
Mineraler: magnesium

Närings- och energivärde per 100 g rödtungafilé

Energi: 329 kJ
Kcal: 83
Protein: 17,1 g
Fett: 1,4 g

Rödtunga

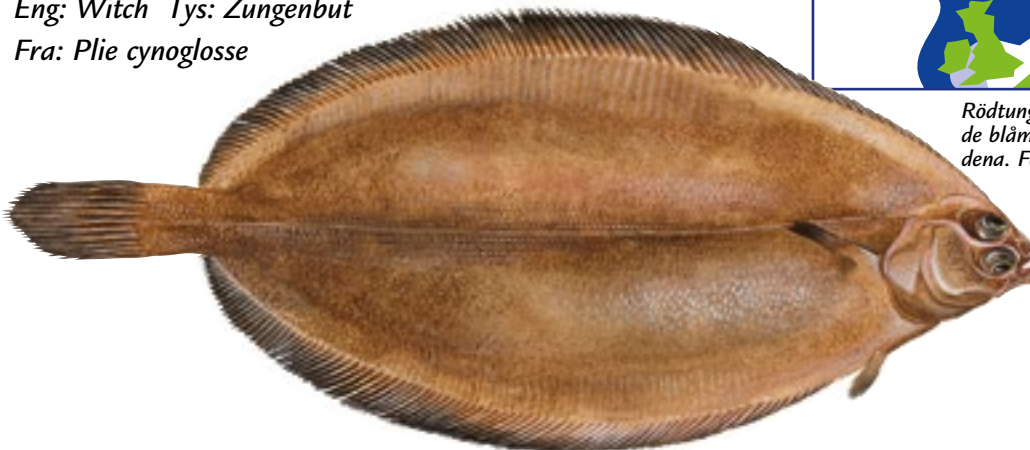
Glyptocephalus cynoglossus

Eng: Witch Tys: Zungenbut

Fra: Plie cynoglosse



Rödtunga förekommer i de blåmarkerade områdena. Förekommer mer sporadiskt i de ljusblå områdena.



Håller man rödtungan mot ljuset är fisken något genomskinlig. Den känns igen på den grårosa ovasidan och den gråvita undersidan. Kroppen är långsträckt, munnen liten och ögonen sitter tätt samman. Rödtungan kan väga 2 kg. Vanlig storlek i våra vatten är 0,3-1 kg. Rödtungan är vanlig i Nordsjön samt djupare delar av Skagerrak och Kattegatt. Den är en sällsynt gäst i Öresund och återfinns någon gång i Östersjön. Rödtungan trivs på 40-1500 m djup. Här ligger den nedgrävd i sand och dy. Mindre fiskar före-

kommer ofta på större djup medan de större drar sig upp på grundare vatten. Födan består av bottenjur såsom ormstjärnor, borstmaskar, småkräftor och mjukskaliga musslor. Arten leker under mars-september. Ynglen övergår till att leva på botten när de är omkring 50 mm. Rödtungan är en mycket uppskattad matfisk och är mjäll i köttet. Den är god året om. Rödtungan fångas med bottenrål och snurrevad men är också vanlig bifångst vid räkfiske.

Närings- och energivärde per 100 g bergtungafilé

Energi: 434 kJ
Kcal: 104
Protein: 18 g
Fett: 3 g

B-vitaminer: niacin, tiamin
Mineraler: selen

Bergtunga

Microstomus kitt

Annat namn: Bergskädda

Eng: Lemon sole Tys: Echte Rotzunge

Fra: Limande sole

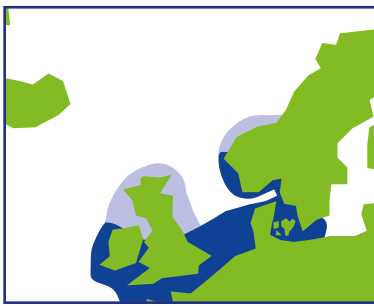


Bergtunga förekommer i de blåmarkerade områdena.



Den färgrika marmoreringen gör bergtungan till vår vackraste plattfisk. Eftersom den kan ändra färg beroende på vilket underlag den ligger på kan den också ha en ganska intetsägande gråbrun ton i skinnets och förväxlas därför ofta med andra arter i fiskdisken. Undersidan är vit. Den har ett litet huvud med liten mun och tjocka läppar. Skinnets är slätt med små fjäll och fisken är mycket hal. Den kan väga upp till 2 kg. Vanlig vikt i våra vatten är 0,3-1 kg. Sten- och klippbottnar på västkusten och i

Nordsjön är bergtungans hemvist. Födan består i huvudsak av havsborstmask, räkor och tångloppor. Bergtungan leker i april-september. Larverna söker sig mot botten när de är 15-25 mm långa. Köttet har en förnämlig smak och är lite lösare än hos sjötungan. Bästa säsong är höst och vinter. Vanligaste fångstredskap är trål eller snurrevad men fisken förekommer även som bifångst vid räktråling.



Slätvar

Scophthalmus rhombus

Eng: Brill

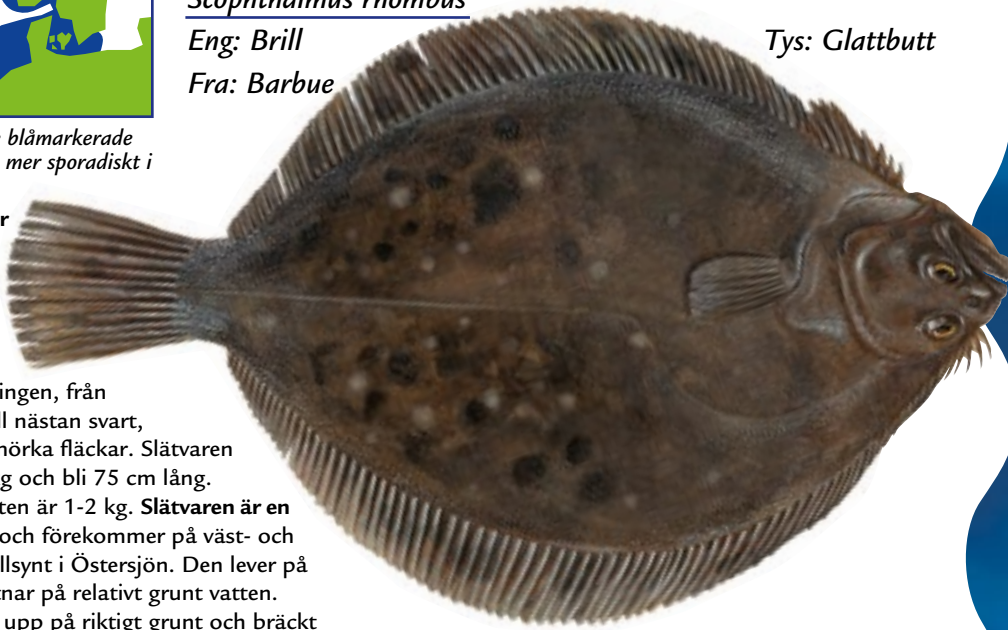
Fra: Barbue

Tys: Glattbutt

Slätvar förekommer i de blåmarkerade områdena. Förekommer mer sporadiskt i de ljusblå områdena.

Slätvar liknar piggvar men saknar piggar!

Slätvar är tunnare, slankare och lite mindre i storlek än piggvar. Färgen anpassas till omgivningen, från mörkt sandfärgad till nästan svart, ofta med ljusa och mörka fläckar. Slätvaren kan väga upp till 7 kg och bli 75 cm lång. Vanlig vikt i våra vatten är 1-2 kg. **Slätvaren är en typisk kustnära fisk** och förekommer på väst- och sydkusten men är sällsynt i Östersjön. Den lever på sand- och blandbotten på relativt grunt vatten. Småfiskar kan ta sig upp på riktigt grunt och bräckt vatten. Munnan är stor och födan består av sill, tobis, kräftdjur, skarpsill och bläckfisk. Slätvaren vandrar mellan grunda lekstråk under mars-augusti och djupare områden under höst och vinter. Fisken har



vitt, fast kött och räknas till "finfiskarna". **Bästa säsong är höst och vinter.** Slätvar förekommer endast som bifångst till annat fiske med bottentrål och garn.

Närings- och energivärde per 100 g slätvarsfilé

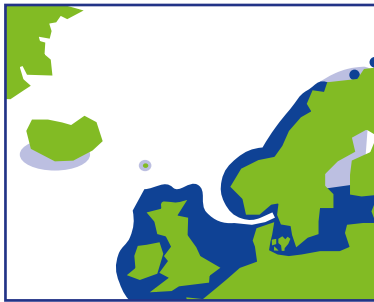
Energi: 347 kJ
Kcal: 83
Protein: 16,7 g
Fett: 1,7 g

Fettkvalitet i %:
Mättat: 27 %
Enkelomättat: 24,8 %

Fleromättat: 48,8 %
Fördelat på:
Omega-3 fett: 33 %
Omega-6 fett: 4 %

Omega-3 fett: 0,7 g
(Rek. dagsintag av omega-3 fett: 2-3g)

B-vitaminer: niacin, tiamin



Piggvar

Psetta maxima

Eng: Turbot

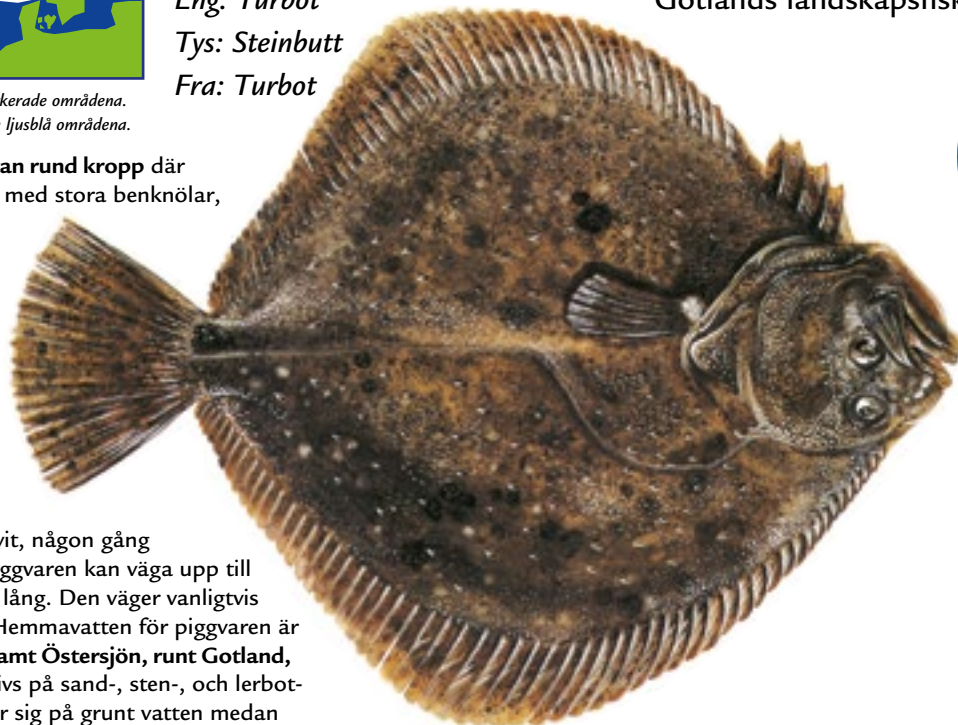
Tys: Steinbutt

Fra: Turbot

Gotlands landskapsfisk

Piggvar förekommer i de blåmarkerade områdena. Förekommer mer sporadiskt i de ljusblå områdena.

Piggvaren har en nästan rund kropp där ögonsidan är försedd med stora benknölar, piggar. Den är relativt hög över ryggen och ger ett kompakt intryck. På huvudet sitter piggarna tätare. Piggar kan också förekomma på undersidan. Fisken saknar fjäll. Färgen skiftar från grå eller brunaktig till nästan svart. Undersidan är vit, någon gång med bruna fläckar. Piggvaren kan väga upp till 25 kg och bli 100 cm lång. Den väger vanligtvis 1-2 kg i våra vatten. Hemnavatten för piggvaren är **väst- och sydkusten samt Östersjön, runt Gotland, upp till Åland.** Den trivs på sand-, sten-, och lerbotten. Yngre fiskar håller sig på grunt vatten medan de äldre söker sig ut på djupare vatten. Jämfört med många andra plattfiskar har piggvaren en stor mun och födan består av musslor, kräftor och fisk. Lekperioden är april-augusti och då vandrar de lekmogna fiskarna in mot grundare vatten. På de flesta områden där man fiskar piggvar finns det fler



hannar än honor. Piggvaren tillhör våra "finfiskar" dvs en högt uppskattad matfisk. Den karakteriseras av sin goda smak och sitt vita, fasta kött. Godast på fisken anser många vara den köttrand som ligger strax innanför fenorna. **Bästa säsong är höst och vinter.** Piggvar fångas med trål och garn.

Närings- och energivärde per 100 g piggvarsfilé

Energi: 347 kJ
Kcal: 83
Protein: 16,7 g
Fett: 1,7 g

Fettkvalitet i %:
Mättat: 23 %
Enkelomättat: 31,9 %

Fleromättat: 42,1 %
Fördelat på:
Omega-3 fett: 35,9 %
Omega-6 fett: 6,2 %

Omega-3 fett: 0,7 g
(Rek. dagsintag av omega-3 fett: 2-3 g)

Närings- och energivärde per 100 g hälleflundrafilé

Energi: 496 kJ
Kcal: 118
Protein: 18,7 g
Fett: 4,8 g

Fettkvalitet i %:
Mättat: 16,1 %
Enkelomättat: 72,4%

Fleromättat: 9,8 %
Fördelat på:
Omega-3 fett: 7,7 %
Omega-6 fett: 2,1 %

Omega-3 fett: 0,8 g
(Rek. dagsintag av omega-3 fett: 2-3 g)

Fettlöslig vitamin: D
Mineraler: selen

Närings- och energivärde per 100 g hellefilé

Energi: 809 kJ
Kcal: 192
Protein: 17,6 g
Fett: 13,2 g

Fettkvalitet i %:
Mättat: 17,8 %
Enkelomättat: 68,7 %

Fleromättat: 11,1 %
Fördelat på:
Omega-3 fett: 9,5 %
Omega-6 fett: 1,6 %

Omega-3 fett: 1,3g
(Rek. dagsintag av omega-3 fett: 2-3 g)

Fettlöslig vitamin: D

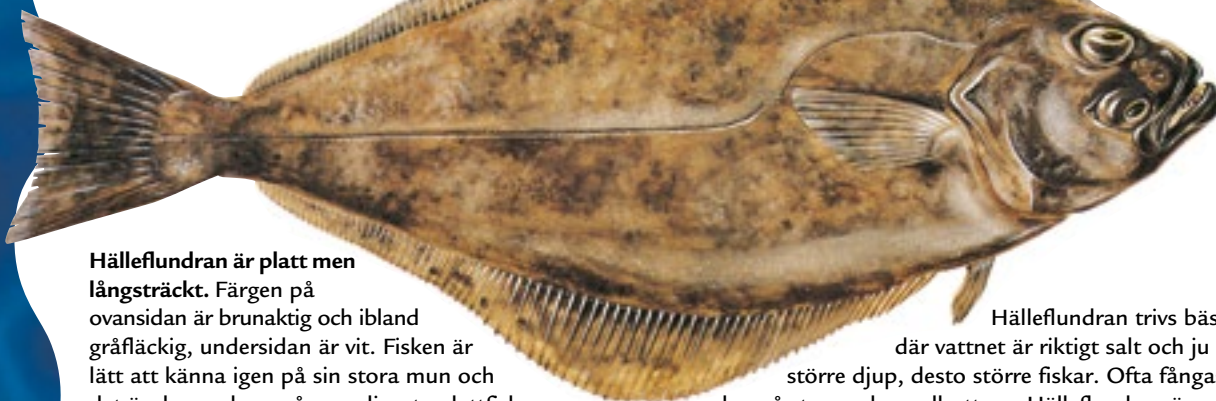
Hälleflundra

Hippoglossus hippoglossus Annat namn: Helgeflundra

Eng: Atlantic Halibut

Tys: Atlantischer Heilbutt

Fra: Flétan de l'Atlantique



Hälleflundran är platt men långsträckt. Färgen på ovansidan är brunaktig och ibland gråfläckig, undersidan är vit. Fisken är lätt att känna igen på sin stora mun och det är den enda av våra vanligaste plattfiskar som har en konkav stjärtfena. Hälleflundran är vår största plattfisk och kan väga upp till 320 kg och bli 3,6 m lång. Vanlig vikt är ca 18 kg för hannar och 35 kg för honor i våra vatten. Som ungfisk håller hälleflundran till utefter kusterna i Skagerrak och Kattegatt, men stora exemplar fiskas oftast på 50 till 2000 meters djup. Den är mindre vanlig i Öresund och endast en tillfällig gäst i sydvästra Östersjön.

Hälleflundran trivs bäst där vattnet är riktigt salt och ju större djup, desto större fiskar. Ofta fångas den på sten- och sandbotten. Hälleflundran är en **glusks rovfisk som simmar på högkant när den jagar fisk, bläckfisk och räkor**. Hannarna blir könsmogna vid 7 års ålder men honorna först när de är mellan 8 och 12 år. Leken sker från december-maj på stora djup. Fisken växer långsamt. Köttet är fast, vitt och skivigt. Hälleflundran räknas till de allra finaste och godaste matfiskarna och är tillgänglig hela året. I Sverige bedrivs inget riktat fiske.

Hellefisk / Liten Hälleflundra

Reinhardtius hippoglossoides

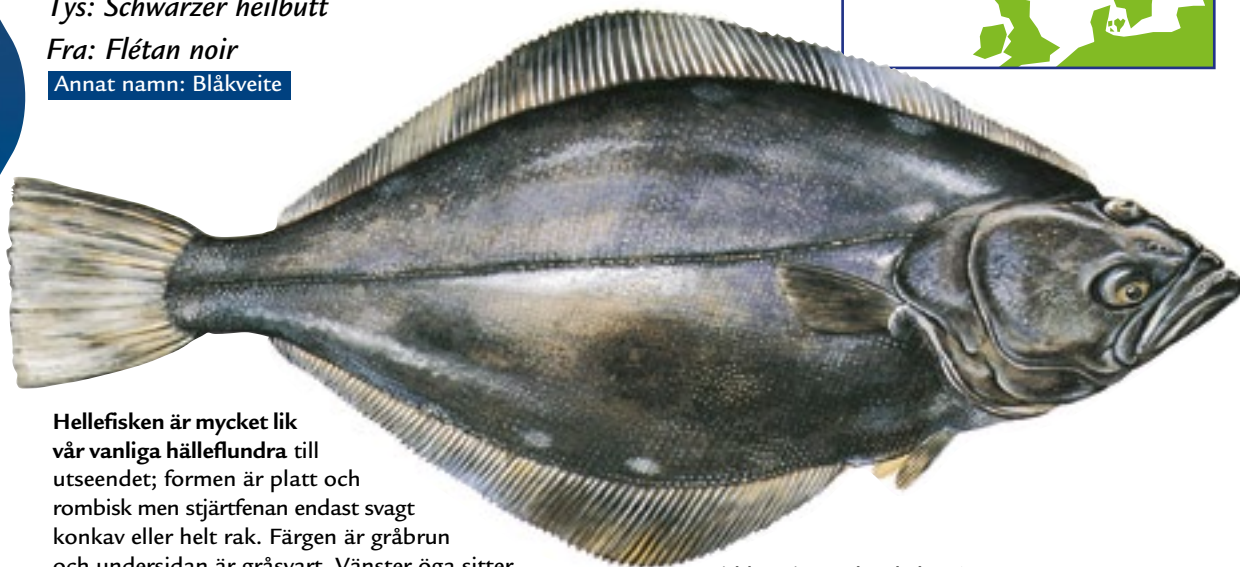
Eng: Greenland halibut

Tys: Schwarzer heilbutt

Fra: Flétan noir

Annat namn: Blåkveite

Hellefisk förekommer i de blåmarkerade områdena. Förekommer mer sporadiskt i de ljusblå områdena.



Hellefisken är mycket lik vår vanliga hälleflundra till utseendet; formen är platt och rombisk men stjärtfenan endast svagt konkav eller helt rak. Färgen är gråbrun och undersidan är gråsvart. Vänster öga sitter hos vuxna fiskar på högkant vilket underlättar för fisken att se åt båda håll när den simmar upprätt. Hellefisken kan väga upp till 45 kg och bli 1,2 m lång men vanlig storlek är ca 50 cm. Fisken trivs inte i vatten som överstiger 4°. Den fiskas från bankarna norr om Skottland och norrut till Grönland, Island och Spetsbergen. Det är en importerad art som ofta finns i våra fisk diskar. Hellefisken lever på djupt vat-

ten vid kontinentalsockeln på 200-2000 meter. Trots att den är platt så är det ingen utpräglad bottenfisk. Födan består av kräftor, räkor, fisk och bläckfisk. Fisken leker på djupt vatten under sommaren. Ynglens undersida mörknar i färgen först när de är ca 25 cm långa. Den anses vara en delikat matfisk. Rökt hellefisk är en delikatess. Den är tillgänglig året om och fisket bedrivs med lina och trål.



Sjötungan

Solea vulgaris

Eng: Dover sole Tys: Seezunge Fra: Sole commune

Annat namn: Tunga

Sjötungan förekommer i de blåmarkerade områdena. Förekommer mer sporadiskt i de ljusblå områdena.



Sjötungan känns igen på sin ovala form. Översidan är brun med sträva små fjäll. Undersidan är vit. Den har små bröstfenor, den övre har ytterst en svart markant fläck. Nosen är köttig och rundad. På huvudets blindsida finns små skäggrådar som tillsammans med den krokiga munnen är kännetecknande för tungefiskar. Sjötungan har munnen på höger sida. Den kan väga upp till 3 kg och bli 60 cm lång. Vanlig storlek i våra vatten är 30-40 cm. I Sverige förekommer den **längs västkusten ned till Öresund**, men är endast en tillfällig gäst i Östersjön. Dagtid ligger den nergrävd i sanden. Nattetid är den aktiv och det är också då den fiskas.

Den söker efter föda främst med hjälp av luktsinnet och sina känsliga skäggrådar. **Födan består av smådjur som maskar, tunnskaliga musslor och småfisk.** Den går nära stränderna under sommaren och kan då påträffas i älv- och åmynningar. Sjötungan övervintrar på djupare vatten. Leken sker under april-augusti. Ägg och yngel lever som plankton och söker sig till botten när de är ca 8 veckor gamla. Den är en mycket uppskattad matfisk med kött som är vitt och mjällt. **Sjötungan är god året om och fiskas med trål och garn.** I folkmun kallas den också äkta tunga.

VISSTE DU ATT?

Alla plattfiskar ser ut som vanliga fiskar då de kläcks. När de söker sig ner mot botten lägger de sig på sidan och blir "platta". Det understa ögat vandrar till ovasidan. Detta kallas metamorfos.

Närings- och energivärde per 100 g sjötungafilé

Energi: 259 kJ

Kcal: 66

Protein: 14,8 g

Fett: 0,5 g

Närings- och energivärde per 100 g hummerkött

Energi: 358 kJ
Kcal: 86
Protein: 16,9 g
Fett: 1,9 g

Fettkvalitet i %:
Mättat: 20,9 %
Enkelomättat: 36,7 %

Fleromättat: 40,1 %
Fördelat på:
Omega-3 fett: 34 %
Omega-6 fett: 6,1 %

Omega-3 fett: 0,2 g
(Rek. dagsintag av omega-3 fett: 2-3 g)

Fettlöslig vitamin: E
B-vitamin: B12
Mineraler: zink

Närings- och energivärde per 100 g hummerkött

Energi: 365 kJ
Kcal: 87
Protein: 15,2 g
Fett: 0,6 g

Fettkvalitet i %:
Mättat: 20,9 %
Enkelomättat: 36,7 %

Fleromättat: 40,1 %
Fördelat på:
Omega-3 fett: 34 %
Omega-6 fett: 6,1 %

Omega-3 fett: 0,2 g
(Rek. dagsintag av omega-3 fett: 2-3 g)

Fettlöslig vitamin: E
B-vitamin: B12
Mineraler: zink

Hummer

Homarus gammarus

Eng: Lobster Tys: Hummer Fra: Homard



Hummer förekommer i de blåmarkerade områdena.



Hummer är ett kraftigt kräftdjur med fem par ben. Klorna är kraftiga och olika; en kraftig krossklo och en klenare saxklo. Den kan vara antingen höger- eller vänsterhänt. Färgen är svart eller blåsvart, ibland med orange eller vita toner, särskilt på undersidan. Hummern kan bli 50 cm lång och väga upp till 5 kg men vanligtvis ligger vikten mellan 0,5-1 kg. Hannen har kraftigare klor och smalare bakkropp än honan. Hummern förekommer i Skagerrak, Kattegatt och norra Öresund. Den föredrar hårda bottenar på grunt vatten med sten och grus där den kan bygga en bohåla att gömma sig i under dagen. Leken sker på sensommaren efter det att honan skiftat skal. Rommen är svart och läggs under bakkroppen. Honan bär på

rommen fram till nästa sommar. Larverna som kläcks ut är frisimmande och byter skal ett flertal gånger innan de söker sig ned mot botten. Det tar 8-10 år innan hummern blir så stor att den får fångas. Hummern äter musslor, snäckor, borstmask och sjöborrar. Den drar sig inte heller för att äta död fisk. Hummern äts gärna kokt/naturlig, gratinerad eller används i sallad, soppa eller liknande. Hummer fångas i tinor. Tillåten fångstsäsong är första måndagen efter den 20 september, fram till Valborgsmässafton. Huvudskölden på hummern skall vara minst 8 cm lång för att den skall få lov att tas upp. Rombärande honor måste föras tillbaka till havet omedelbart.

Amerikansk Hummer

Homarus americanus

Eng: American lobster Tys: Amerikanische hummer Fra: Homard americain

Den amerikanska hummern är mycket lik vår europeiska hummer men har en mer olivgrön/brun färg. Den får en blekare röd färg än den europeiska vid kokning.





Havskräfta förekommer i de blåmarkerade områdena.

Havskräfta

Nephrops norvegicus

Eng: *Norwat lobster* Tysk: *Norwegisher schlanghummer*

Fra: *Langoustine*



Den blekrosa havskräftan är ett långt, slinkt kräftdjur med fem par ben. Främsta benparet bär långa, smala klor. Havskräftan kan bli 25 cm lång och hannen blir något större än honan.

Havskräftan föredrar mjuka bottnar på 20-800 meters djup där den kan gräva gångar för att gömma sig i under dagen. Den förekommer i Nordsjön, Skagerrak, Kattegatt och Öresund ned till ön Ven.

Havskräftan leker under sommarhalvåret och kort därefter lägger honan ut sin rom under stjärten. Nylagd rom är malakitgrön och får en gråare ton ju mer ynglen utvecklas. Under de 8-9 månader som

honan är äggbärande håller hon sig gärna nere i sin håla. Under denna tid äter hon nästan ingenting. Larven som kläcks ut är frisimmande och skiftar skal ett flertal gånger innan den söker sig ned mot botten.

Havskräftan säljs kokt eller rå. Man äter den kokt/naturell, gratinerad, i soppor eller i finare såser. Skalen kan användas att koka fond på.

Kvaliteten på havskräftan är bra året om. Havskräftor fiskas med bur eller trål. Arten förekommer också som bifångst till annat fiske.

VISSTE DU ATT?

Det är svårt att se skillnad på råa och kokta kräftor. Rommen hos råa honor är grön medan den hos kokta honor är orange.

Närings- och energivärde per 100 g havskräfta

Energi: 441 kJ
Kcal: 106
Protein: 24 g
Fett: 0,9 g

Fettkvalitet i %:
Mättat: 23 %
Enkelomättat: 22,1 %

Fleromättat: 53,9 %
Fördelat på:
Omega-3 fett: 48,2 %
Omega-6 fett: 5,7 %

B-vitaminer: niacin,
tiamin

Närings- och energi-
värde per 100 g
räkkött

Energi: 323 kJ
Kcal: 77
Protein: 17,6 g
Fett: 0,6 g

Fettkvalitet i %:
Mättat: 19,9 %
Enkelomättat: 38,8 %

Fleromättat: 37,7 %
Fördelat på:
Omega-3 fett: 35,3 %
Omega-6 fett: 2,4 %

Omega-3 fett: 0,3 g
(Rek. dagsintag av
omega-3 fett: 2-3 g)

Fettlösliga vitaminer:
A, D, E
B-vitamin: B12

Kolesterol: 164 mg

Nordhavsräka

Pandalus borealis

Annat namn: Räka

Eng: Deep water prawn Tys: Garnele Fra: Crevette



Nordhavsräka förekommer i de blåmarkerade områdena.



Nordhavsräkan är i levande tillstånd blekrosa och transparent.

Kokt får den en markerad, jämn röd färg och ju större djup räkan levt på, desto djupare röd färg. Kännetecknen är de långa antennerna och det kraftiga pannhornet. Räkan kan bli 185 mm lång.

Nordhavsräkan förekommer i Nordsjön, Skagerrak, och Kattegatt.

Nordhavsräkan är en hermafrodit. Det innebär att den som liten fungerar som hanne för att efter ca 2,5 år byta kön och övergå till att vara hona, vilket den sedan fortsätter att vara under resten av livet. Räkorna parar sig på hösten och lägger i våra svenska

vatten ut sin rom under buken under oktober-november. Rommen kläcks under mars-april och larverna simmar fritt. Den utlekta honan äter nu för att bygga upp ny rom. Rommen läggs under huvudskölden och kallas för "huvudrom". Hos den kokta räkan ser den ut som en orange klump i huvudet. Utlekta honräkor är ofta svarta under huvudskölden eftersom frånvaron av rom gör att mage och tarm, som ligger under huvudskölden, syns tydligt. Har räkan då ätit mörka plankton kommer detta att synas mycket tydligt. Räkan fiskas med trål och bästa säsong är höst, vinter och vår.

Höst/Vinter

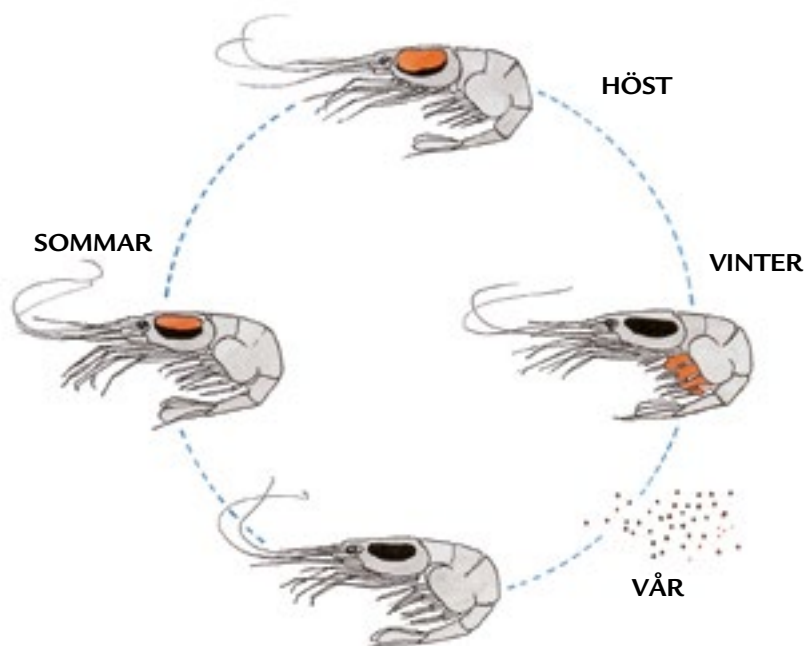
Räkan har lagt sina befruktade ägg under buken. Den nylagda rommen är orange (efter att räkan kokats) och innehåller den näring som larven skall leva på under utvecklingen. Ju mindre näring som finns kvar i ägget, desto mer grå blir rommen. Larven växer och näringen tar slut.

Vår

Räkan har kläckt ut alla sina ägg och det som nu tydligt syns under huvudskalet är lever och mage. Äter räkan nu mörka plankton, blir den alldeles mörk i huvudregionen. Den mörka färgen är alltså en konsekvens av räkans livscykel! De nykläckta larverna har startat sitt liv som frisimmande djurplankton.

Sommar

En liten orange klump i räkans huvud växer sig allt större. Det är den obefruktade rommen som är placerad strax ovanpå räkans mage och lever. På senhösten är rommen som störst och fyller hela utrymmet under huvudskölden.





Krabba förekommer i de blåmarkerade områdena.

Krabba

Cancer pagurus

Eng: Edible crab Tys: Taschenkrebs Fra: Tourteau



Krabban har ett stort, brunrött skal och en gulvit undersida. Skalet är mycket bredare än vad det är långt. Klorna är kraftiga och ett bra kännetecken är de svarta klospetsarna. Arten kan bli 30 cm bred över skalet och väga 5 kg men den vanligaste storleken ligger runt 15-20 cm i skalbredd. Hannen har ett plattare skal än honan och större klor. Den invikta stjärten är bred hos honan och smal hos hannen.

Krabban förekommer i Skagerrak, Kattegatt och norra Öresund.

Krabban lever på alla typer av bottenar men föredrar sten och berg, från stranden ända ned till 300-400 meters djup. Könsmogna krabbor föredrar att söka sig till djupare vatten under vinterhalvåret. Krabban äter det mesta och förutom död fisk så tar den gärna maskar och musslor. I magen har den tre "tänder"

som hjälper till att krossa födan. Könsmogna krabbor skiftar skal under hösten innan de parar sig. Honan sparar spermier och befruktar äggen först hösten därpå när honan har lagt upp tillräckligt med näring i det så kallade "krabbsmöret". Nu befruktar honan sina ägg och lägger ut dem under bakkroppen. Hon bär på äggen i ca åtta månader och under denna tiden äter hon ingenting. Larverna som kläcks ut svävar omkring med strömmarna tills de är ca 2,5 mm långa. Krabban blir könsmogen först när den är 7-8 år gammal.

Krabbor äts kokta/naturella eller i sallader och gratänger. Mindre krabbor kan användas till att koka en läcker fond på. Krabbor fiskas med garn eller tinor och säljs levande eller kokta.

VISSTE DU ATT?

Den lilla krabban som du fångar från bryggan under sommaren är inte samma art som den ovan beskrivna, utan en mindre släkting, strandkrabba.



Närings- och energivärde per 100 g krabbkött

Energi: 364 kJ

Kcal: 87

Protein: 17,3 g

Fett: 1,9 g

Fettkvalitet i %:

Mättat: 25 %

Enkelomättat: 16,9 %

Fleromättat: 42,5 %

Fördelat på:

Omega-3 fett: 38,5 %

Omega-6 fett: 4 %

Omega-3 fett: 0,5 g

(Rek. dagsintag av omega-3 fett: 2-3 g)

B-vitamin: B12

Mineraler: zink

Kolesterol: 100 mg

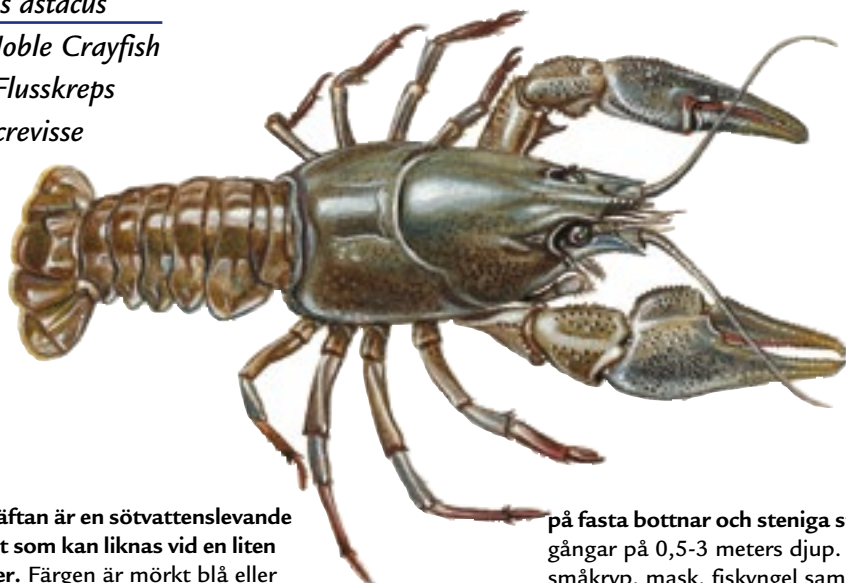
Flodkräfta

Astacus astacus

Eng: Noble Crayfish

Tysk: Flusskreps

Fra: Écrevisse



Flodkräftan är en sötvattenslevande kräftart som kan liknas vid en liten hummer. Färgen är mörkt blå eller närmare svart, beroende av omgivningen, klorna är kraftiga och hela kräftan har små knottor på skalet. Flodkräftan kan bli upp till 17 cm lång men vanligtvis blir den ca 10 cm. I Sverige finns inget gemensamt minimimått för hur liten flod- eller signalkräftan får vara vid fiske. **Fram till 1960 fanns endast flodkräftan i våra vatten**, framför allt i landets södra och mellersta delar. Bestånden av flodkräfta decimerades genom kräftpest som infördes i Sverige i början av 1900-talet. Sedan 1969 har signalkräfta planterats ut i flera vatten för att öka på kräftbeståndet. Signalkräftan är dessvärre bärare av kräftpesten, och smittar därför flodkräftan, utan att själv bli så starkt drabbad. Restriktioner har nu införts vad gäller inplantering av kräftor i sjöar och åar. **Kräftor trivs**

på fasta bottnar och steniga stränder. De gräver gärna gångar på 0,5-3 meters djup. Kräftor äter bl a småkryp, mask, fiskyngel samt levande och döda växter. De ligger gärna gömda under dagen men blir aktiva när mörkret faller på. Kräftdjur har alla ett yttre skelett och när de växer måste de byta till ett större skal. **Nyömsade kräftor är mjuka och kan varken försvara sig eller jaga byten** och ligger därför gömda tills skalet har hårdnat. Kräftor parar sig när vattentemperaturen på hösten börjar närma sig 10°. Honorna bär på ägg under buken i 8-9 månader och ynglen kläcks under maj-juli. Svensk matkultur inbjuder ofta till nykokta dilldoftande kräftor men kräftstjärtar kan också gratineras eller grillas, användas i sallader, soppor mm. Kräftor blir vid kokning röda, flodkräftan får en kraftig röd färg medan signalkräftan blir något blekröd. **Kräftor fiskas med bur.** I Sverige har vi också odling av både flod- och signalkräfta.

Närings- och energivärde per 100 g kräftkött

Energi: 289 kJ,
Kcal: 69
Protein: 15,6 g
Fett: 0,8 g

Signalkräfta

Pacifastacus leniusculus

Eng: Signal crayfish / Common crayfish

Tys: Signalkrebs / Edelkrebs Fra: Ecrevisse de californie

Signalkräftan liknar flodkräftan men har en mer grönblå färg, slätare skal och stora breda klor. I tumgripet på de kraftiga klorna har den en tydlig vit fläck, därav namnet signalkräfta.

Signalkräftan förekommer främst i landets södra och mellersta delar.





Blåmussla förekommer i de blåmarkerade områdena.

Blåmussla

Mytilus edulis

Eng: Blue mussel, common mussel Tys: Miesmuschel

Fra: Moule commune



Blåmusslan har ett typiskt musselutseende med två snarlika skalhalvor som i bakändan kröker sig. Utsidan är blå-svart medan insidan är pärlvit med ljusblå inslag. Blåmusslan kan bli 15 cm lång men är vanligtvis under 10 cm.

Blåmusslan förekommer utmed hela västkusten, sydkusten och utmed östersjökusten upp till Ångermalands kust.

Blåmusslan är en tuff mussla som täcker allt.

Den trivs på exponerade ställen i strömt vatten där den kan sitta med skalet öppet och filtrera plankton från vattnet. Musslan leker om våren när vattentemperaturen är mellan 8-10°. Den är särkönad, honan har en orange romsäck medan hannen har en gulvit säck med mjölke. De leker samtidigt allihop och lar-

verna svävar runt i vattnet som plankton under några veckor innan de slår sig ned på fast underlag. Växer de glest i näringsrikt vatten blir de fulla av mat och delikata. På sensommaren kan stenar, klippor, bryggstolpar och båtbottnar vara helt täckta av små blåmusslor. Tätheten minskar under vintern då många blir uppätta och utsatta för isskurning. Blåmusslor livnär sig av planktonalger som periodvis kan bilda ett gift. Musslan kan då orsaka magsjuka. Därför kontrolleras musslor innan de saluförs och de musslor som försäljs i nät är säkra att äta.

Blåmusslor används till soppor, såser, kan gratineras eller ätas naturella. Hela innehållet äts. Musslor som skall tillagas måste vara levande och detta kontrolleras genom att man knackar på öppna musslor. De som stänger sig är levande, de andra skall kasseras.

Bästa säsong är mitten juli till mitten maj. Blåmusslor skrapas från botten eller odlas på rep. De odlas ofta två eller tre säsonger innan de skördas. Musslorna kan plockas för hand.

VISSTE DU ATT?

För att få information om dom vilda blåmusslorna är tjärnliga eller ej kontakta länsstyrelsens musselinformation 010 224 4320 eller www.lansstyrelsen.se

Närings- och energivärde per 100 g musslor

Energi: 474 kJ

Kcal: 113

Protein: 18,5 g

Fett: 3,3 g

Fettkvalitet i %:

Mättat: 20,4 %

Enkelomättat: 22 %

Fleromättat: 41,3 %

Fördelat på:

Omega-3 fett: 36,5 %

Omega-6 fett: 4,8 %

Omega-3 fett: 0,4 g

(Rek. dagsintag av omega-3 fett: 2-3 g)

B-vitamin: B12,

Mineraler: järn

Närings- och energivärde per 100 g pilgrimsmussla

Energi: 189 kJ
Kcal: 45
Protein: 9,5 g
Fett: 0,5 g

Fettkvalitet i %:
Mättat: 20,4 %
Enkelomättat: 22 %

Fleromättat: 41,3 %
Fördelat på:
Omega-3 fett: 36,5 %
Omega-6 fett: 4,8 %

Omega-3 fett: 0,4 g
(Rek. dagsintag av omega-3 fett: 2-3 g)

B-vitamin: B12,
Mineraler: järn

Närings- och energivärde per 100 g ostron

Energi: 236 kJ
Kcal: 56
Protein: 9,5 g
Fett: 2,0 g

Fettkvalitet i %:
Mättat: 27,4 %
Enkelomättat: 16,7 %

Fleromättat: 43,7 %
Fördelat på:
Omega-3 fett: 39,3 %
Omega-6 fett: 4,4 %

Omega-3 fett: 0,8 g
(Rek. dagsintag av omega-3 fett: 2-3 g)

Fettlöslig vitamin: D
B-vitaminer: B12,
niacin
Mineraler: järn,
koppar

Selen: 70 mikrogram
Zink: 50 mg
Kolesterol: 50 mg

Pilgrimsmussla

Pecten maximus

Annat namn: Kammussla

Eng: *Coquille Saint-Jaques, scallop, bay scallop*

Tys: *Pilgermuschel, Kamm-Muschel*

Fra: *Coquille Saint-Jaques, pecten, grande vanne*



Pilgrimsmusslan förekommer i de blåmarkerade områdena.



Denna stora pilgrimsmussla har ett skal som är skålformat och ett skal som är platt och är nästan cirkelrund i formen. Pilgrimsmusslan kan bli 17 cm i diameter. Den förekommer i Skagerrak och Kattegatt,

oftast på djup från 20-150 m. Pilgrimsmusslan trivs på botten med grovt grus. Den vänder öppningen mot strömmen och filtrerar både dött material och plankton. Arten är inte fastsittande utan **förflyttar sig genom att "klappa" med skalet och på så sätt åstadkomma en jetström av vatten.** Pilgrimsmusslan är dubbelkönad och på köns mogna musslor kan man se en orange honlig del och en ljus hanlig del. De leker på sommaren och larven tillbringar sina första veckor som plankton, frivävande i vattnet och livnar sig på mikroplankton. Pilgrimsmusslan kan ätas rå och har då en sötaktig nötsmak. De är goda att äta gratinerade eller ångade i sallader, soppor och grytor. De ätbara delarna är den stora, vita muskeln, den vita mjölken och den orange färgade rommen. Största delen av de pilgrimsmusslor vi konsumerar är importerade, färska eller frysta. De pilgrimsmusslor som kommer från den amerikanska kontinenten kallas för scallops. **Bästa säsong är senvinter och vår** när pilgrimsmusslan lagrat mycket energi. Den svenska pilgrimsmusslan förekommer som bifångst till annat fiske. I Norge plockas de för hand av dykare.

Ostron

Ostrea edulis

Eng: *Oyster* Tys: *Europäische Auster* Fra: *Huître*



Ostron förekommer i de blåmarkerade områdena.

Ostron har mer eller mindre flata skal med mycket varierande utseende. De kan bli upp till 15 cm i diameter och finns på grunda bankar ned till 180 meters djup i Skagerrak och norra Kattegatt.

Om sommartemperaturen ligger runt 15-16°C produceras honliga produkter endast en gång vart fjärde år och under mellantiden fungerar ostronet som hanne. Om medeltemperaturen stiger högre, kan ostronet fungera som honor vartannat år. Äggen befruktas i mantelhålan och de fem första dagarna efter det att larverna kläckts lever de skyddade här. Därefter lämnar larverna modern och lever som plankton ca 2 veckor innan de fäster sig på klippor och stenar och börjar bilda skal.

Bästa säsong på vintern

På hösten när det finns gott om föda lagrar ostronet upp näring i form av glykogen i muskeln. Detta gör att den bästa säsongen är under vintern då glykogenet gör ostronet sött i smaken. Ostron tas upp genom att använda en kratta med håv eller plockas av dykare. Rätten att skörda ostron tillfaller markägaren så man kan inte plocka ostron utan lov. Samma regler gäller japanska jätteostron som idag är vanliga utefter västkusten.



Bilden visar ett ostron med det latinska namnet *Crassostrea gigas*, japanskt jätteostron. Svenska ostron är runda och har mer eller mindre flata skal.



8-armad bläckfisk förekommer i de blåmarkerade områdena.

Bläckfisk

Eledone cirrosa

Eng: Octopus Tysk: Krake

Fra: Pouple

8-armad

Åttaarmade bläckfiskar har säckliknande kroppar och saknar inre skal. De har inga fenor men en del arter kan ha en simhud mellan armarna. De håller till bland klippor och stenar. Det finns ca 650 arter av bläckfiskar och alla lever i havet. Bläckfisk är svåra att artbestämma och ett flertal arter förekommer på marknaden, hela, i bitar eller i bläckfiskringar. **Storleken** på de arter som man vanligtvis äter kan variera från **ett par cm till nästan två meter i längd**. De flesta arterna förekommer i varmare vatten men en del påträffas i Kattegatt och Skagerrak. Största delen av de bläckfiskar som konsumeras i Sverige är importerade men den art som är avbildad här kommer från Skagerrak. Bläckfisk ångkokas, steks, friteras, grillas eller äts rå, gärna marinerad. Bläckfisk fås i Sverige som bifångst till annat fiske.



Bläckfisk

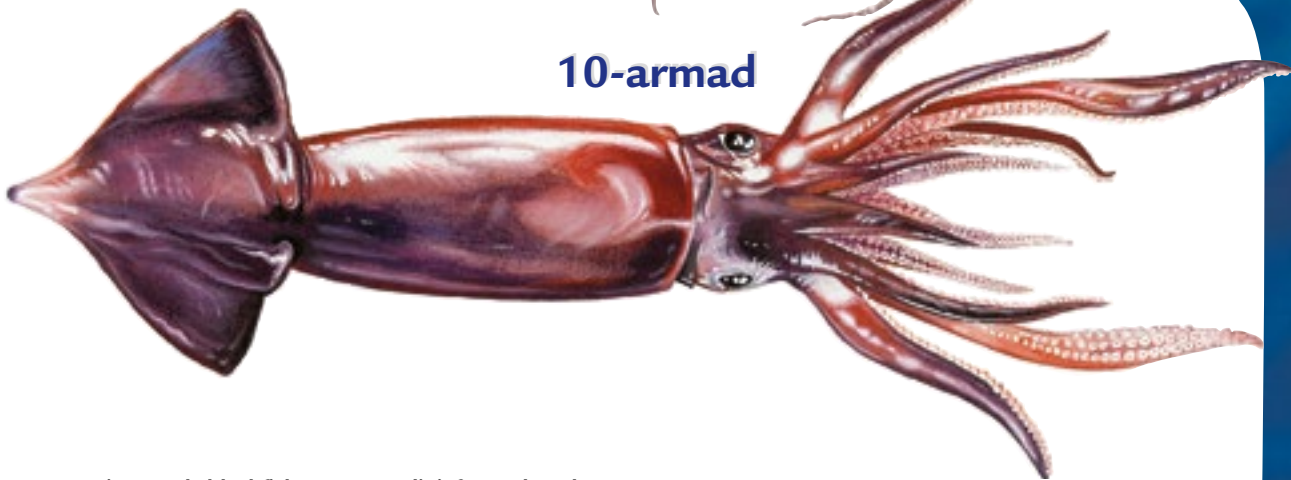
Ommatostrephes sagittatus

Eng: Squid

Tysk: Tinten fisch, krake

Fra: Calmar

10-armad



Den tioarmade bläckfisken är strömlinjeformad med **sidfenor**. Den har ett inre skal av kitin som liknas vid en fjäderpenna. Munnen omges av tio tentakler varav två är betydligt längre och kraftigare än de övriga åtta. Munnen är centrerad och utrustad med **kraftiga hornkåkar** som påminner om en papegoj näbb.

Bläckfiskar kan variera sin färg genom att dra samman och sprida ut pigment under skinnet men är ofta brunsvarta på ovansidan och vita undertill. Skuren på tvären är det denna art som ger oss de välkända bläckfiskringarna. De tioarmade bläckfiskarna simmar bra och påträffas ofta i stora stim.

Närings- och energivärde per 100 g bläckfisk

Energi: 312 kJ
Kcal: 75
Protein: 16,4 g
Fett: 0,9 g

Fettkvalitet i %:
Mättat 37,9 %
Enkelomättat 13,8 %

Fleromättat 44,8 %

Fettlöslig vitamin: A
B-vitamin: niacin

Närings- och energivärden för 10-armad bläckfisk saknas.

Läs här om arter som allt oftare dyker upp på lunchmenyn, i frys- eller fiskdisken

För att täcka den svenska efterfrågan på fisk importeras ett flertal arter. Det finns en nyfikenhet för nya arter på marknaden men också ett behov av mer prisvärda alternativ för lunchrestauranger och storkök.

Närings- och energivärde per 100 g alaska pollockfilé

Energi: 295 kJ
Kcal: 71
Protein: 17,6 g
Fett: 0,5 g
Omega-3: 0,4 g

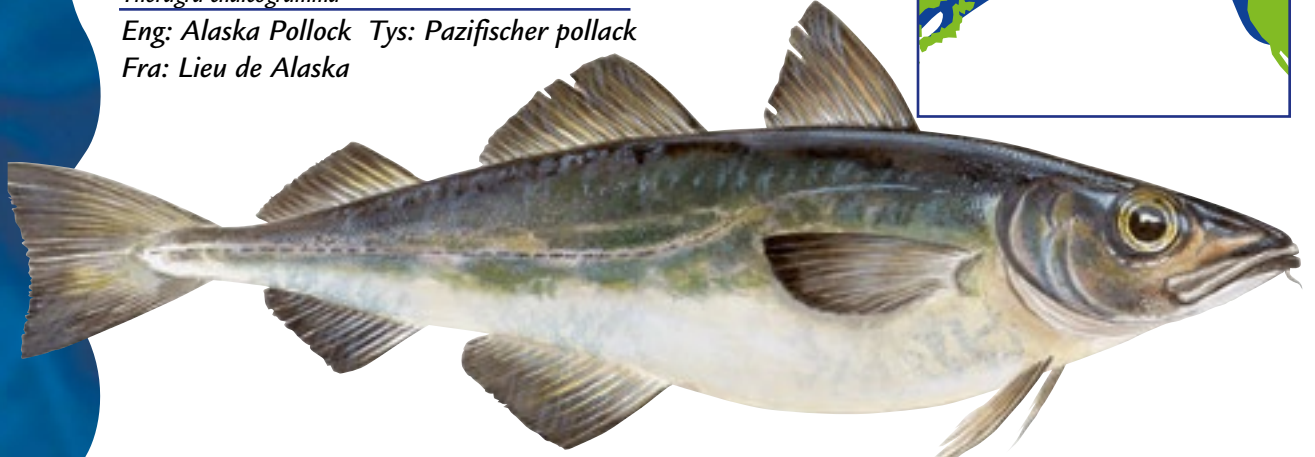
Alaska pollock

Alaska Pollock förekommer i de blåmarkerade områdena.

Theragra chalcogramma

Eng: Alaska Pollock Tys: Pazifischer pollack

Fra: Lieu de Alaska



Alaska pollock tillhör torskfamiljen. Den är förvillande lik torsken med sina tre ryggfenor och skäggtöm. Emellertid har den oftast en jämnare brun- eller olivgrön färg. Alaska pollock når sällan en längd över 90 cm och maxvikten ligger på ca 1,4 kg. Den är Stilla Havets motsvarighet till vår egen torsk och lever utmed den amerikanska västkusten och den asiatiska östkusten. Grunda vatten är dess vanligaste hemvist och den fiskas oftast på ett djup av 50 till 200 meter. Alaskan pollock leker på våren. Äggen flyter fritt i

havet och larverna är frisimmande efter kläckning. I likhet med hokin är det en art som har en snabb generationsväxling, dvs den växer snabbt och blir tidigt köns mogen.

Mycket av fisken bereds direkt på fartygen och landas som frysta produkter. Arten är populär till fish-and-chips och rom från alaska pollock är mycket eftertraktad. Ett av världens största fisker sker just på alaska pollock. Stora fisker nationer är Japan, Korea, Amerika och Ryssland.

Närings- och energivärde per 100 g hokifilé

Energi: 300 kJ
Kcal: 72
Protein: 16,6 g
Fett: 0,5 g
Omega-3: 0,3 g

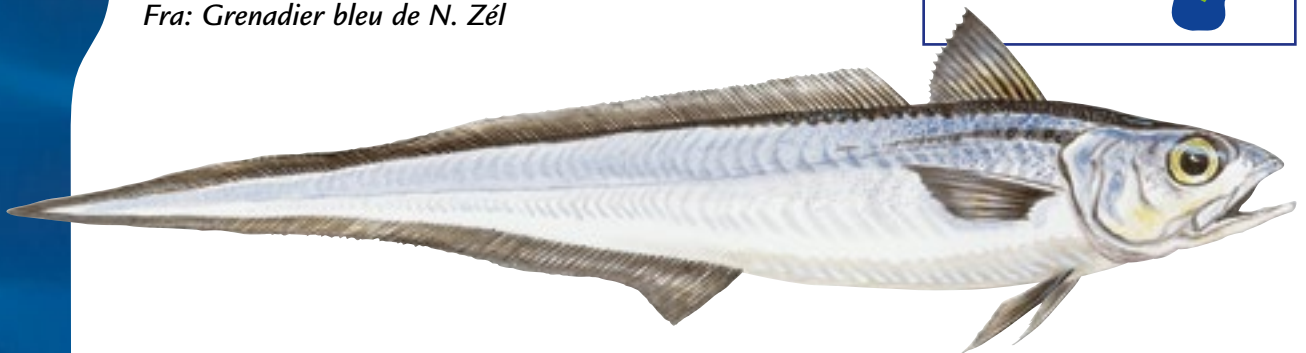
Hoki

Macrurus novaezelandiae

Eng: Hoki/Blue grenadier Tys: Neuseeländisch Grenadier

Fra: Grenadier bleu de N. Zél

Hoki förekommer i de blåmarkerade områdena.



Hokin är en lång ganska sammantryckt fisk med blågrön rygg och silverfärgad buk. Fisken har underbett och skarpa tänder, vilket talar för att det är en fisk som lever i djupare vatten. Hokin tillhör kummelfamiljen och kan bli 120 cm lång. Den förekommer runt Nya Zeeland samt västra och södra Australien. Som yngel lever den utefter grunda kuster och kan även vistas i sötvatten i älvmyrningar. Som vuxen finns den vanligtvis på ett djup av 500-900 m i stora stim. Fisket kräver stora fartyg som kan fiska på djupa vatten och ta hand om fångsten direkt ombord. Stora

fisker nationer är Japan, Korea, Nya Zeeland, Australien och Ryssland. Fisken leker under det södra halvklotets vinterhalvår utefter kontinentalbranterna och larverna lever frisimmande. Hokin är en snabbväxande fisk med snabb föryngring och blir köns mogen redan efter tre år då den har en längd på ca 60 cm. Hokin har ett saftigt, vitt kött och passar all slags tillagning. Denna art är ett bra komplement till torsk, kolja och sej. Utefter Sydamerikas kuster fångas en annan hokiart, Chilensk hoki *Macrurus magellanicus*. Båda arterna förekommer på den svenska marknaden.

Birkelånga (Blålånga) *Molva dipterygia*

Denna art liknar långan men är gråare i färgen och har större ögon. Arten förekommer längs kontinentalsockeln från västsidan av Brittiska öarna till Nordnorge och Island. I Sverige är den mindre vanlig men förekommer i Skagerrak och Kattegatt. Det är en bottenlevande djupvattensfisk. Bland konsumenter är denna långa inte särskilt känd men arten betraktas av kännare som mycket delikat. Saluförs framför allt färsk.

Escolar *Lepidocybium flavobrunneum*

Escolar är en stor gäddliknande fisk som blir upp till 2 meter lång. Fisken förekommer på 800 till 1000 meters djup i tropiska och tempererade vatten i hela världen. Under natten kommer den upp till ytan för att äta och då kan den lockas till fiskebåten med hjälp av ljus. Fisken har funnits på den svenska marknaden under ett antal år men saluförs oftast under det felaktiga namnet ”smörfisk”. Arten används vanligtvis till djurfoder men eftersom man kan skära ut stora, benfria filéer så har den gjort sitt intåg på storhushåll och restauranger. Escolar ansamlar stora mängder fett i form av s.k. vaxester. Den måste därför tillagas under hög värme för att fettet skall rinna av annars riskerar man att bli magsjuk. Escolaren importeras fryst i stora filéer och sågas till kotletter.

Guldax *Argentina silus*

Är en relativt liten fisk som tillhör laxfamiljen. Förekommer i Nordatlanten och utefter den Nordamerikanska kusten. I Sverige förekommer den i Skagerrak. Det är en stimfisk som fångas av djuphavstrålar. Köttet är vitt och välsmakande men eftersom fisken inte är så stor så pressas filéer ofta samman till stora block. Fiskköttet har en mycket god sammanhållande egenskap och används därför till olika typer av fiskfärs och till färdigpanerade produkter som t. ex. fiskpinnar.

Havsgös *Argyrosomus regius*

Förekommer längs Europas kuster och i Medelhavet. Sporadiskt förekommer den i norska vatten. Havsgösen tillhör abborrfamiljen och liknar gösen. Den kan väga upp till 100 kg och fångas framför allt med krok. Saluförs oftast som singelfrysta filéer.

Röd snapper *Lutjanus campechanus*

Snapper är en stor familj varav ett flertal arter förekommer såväl färsk som frysta på den svenska marknaden. Röd snapper hör hemma i den Mexikanska Golfen och utmed den amerikanska ostkusten. Arten är en mycket uppskattad mat- och sportfisk. Röd snapper har ett mjällt, lite rosa kött och anrättas bäst med skinnet på då fisken annars har en tendens att falla isär. Mindre exemplar är mer eftertraktade eftersom de kan tillagas hela.

Stillahavsflundra

Pleuronectes aspera / *Limanda aspera*

Detta är den näst mest förekommande plattfisken i norra Stilla Havet. Den liknar till utseende och form vår egen rödspätta men har en mer gulbrun färg. Fisken bereds ombord på fartygen och säljs som singelfrysta filéer eller i sammanpressade block. Arten har ett fint, vitt kött och förekommer ofta på menyerna under något annat namn än det ovan vedertagna.

Svärdfisk *Xiphias gladius*

Svärdfisken med sin spjutaktigt förlängda överkäke kan inte förväxlas med någon annan fisk i nordliga vatten. Fisken vandrar över stora delar av Atlanten och den finns i alla tropiska och tempererade vatten. I Sverige kan svärdfisken påträffas ända in i södra Östersjön. Svärdfisken har ett välsmakande kött som kan jämföras med tonfiskens. Det är nästan helt vitt och mycket fast. Tillagas köttet för länge kan det lätt bli torrt. Importeras färsk eller fryst.

Stillahavshälleflundra *Hippoglossus stenolepis*

Stillahavshälleflundran och vår egen hälleflundra är så lika att en del anser att det är samma art. Stillahavshälleflundran blir aldrig lika stor. Förutom detta är arterna förvillande lika och mycket av den hälleflundra som säljs på den svenska marknaden är Stillahavshälleflundra. Den importeras färsk eller fryst, oftast utan huvud och säljs mestadels som kotletter.

Pärllhavsmus *Hydrolagus novaezelandiae*

Pärllhavsmusen tillhör broskfiskarna och har därför inga hårda ben i kroppen. Fisken lever på 200-600 meters djup i sydvästra Stilla Havet och runt Nya Zeeland. Fisken blir inte större än ca 90 cm och köttet är vitt med fin textur. Säljs ofta som singelfrysta filéer. Förr fiskades pärlhavsmusen för sin lever från vilken man utvann olja som användes både inom den medicinska och mekaniska industrin.

Chilensk kummel *Merluccius gayi*

Denna kummelart förekommer på Sydamerikas västkust och lever kustnära. Fram till 1960-talet användes den främst för att producera fiskmjöl men därefter omvärderades arten och den har idag hög status. Chilensk kummel har vitt kött med fin textur men med liten egensmak. Filéerna pressas ofta samman i block, sågas i portionsstorlekar och täcks med panering. Arten har ett fettlager strax under skinnet. Genom att avlägsna detta kan man avsevärt förlänga lagringstiden i fryn.

Kapkummel *Merluccius capensis*

Kapkummel förekommer runt Sydafrikas spets och är en typisk kustnära fisk. Denna kummel anses vara en av de bästa i kummelfamiljen och har mjällt, vitt kött med fin textur. Filéerna pressas ofta samman i block och utgör basen för ett flertal fiskprodukter.

Argentinsk kummel *Merluccius hubbsi*

Argentinsk kummel fångas i nordvästra Atlanten utefter kuster av Brasilien och Argentina. Den importeras fryst till Sverige.

Uvac *Gadus ogac*

Detta är en liten torskart som inte blir längre än ca 80 cm. Arten förekommer i de nordliga delarna av nordvästra och nordöstra Atlanten och är en arktisk art. Den lever mycket kustnära och konkurrerar förmodligen om födan med vår vanliga torsk *Gadus morhua*.

Stillahavstorsk *Gadus macrocephalus*

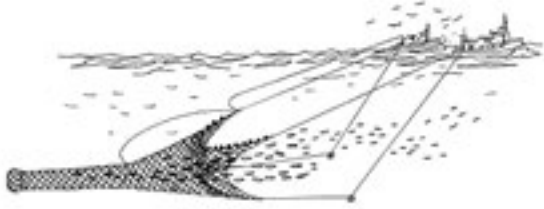
Är till utseendet och i kött mycket lik vår svenska torsk men blir inte lika stor. Arten förekommer både utefter den amerikanska och den rysk-japanska kusten. Det mesta fisket förekommer i kalla vatten. Detta är en av de arter som de riktigt stora havsgående fiskeflottorna baserar sitt fiske på. Arten används på ett flertal olika sätt, såväl färsk, torkad, saltad och rökt. Dessutom produceras en mängd färdigberedda produkter av arten. Stor del av fisken processas ombord på fartygen. Arten är snabbväxande och lägger många ägg.

Moratorsk *Mora moro*

Moratorsken finner man över stora delar av världen: östra Atlanten, västra Afrika, Medelhavet, Stilla Havet, Nya Zeeland och Sydafrika. Det är en djuphavsart som oftast fångas med krok eller trål. Köttet är vitt och har en liknande textur som vår egen torsk.

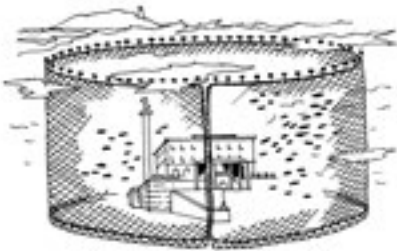
Fiskeredskap

Längs våra kuster fiskar man med olika redskap, beroende på djup, bottenförhållanden och vilken art man fiskar efter.



Flyttrål

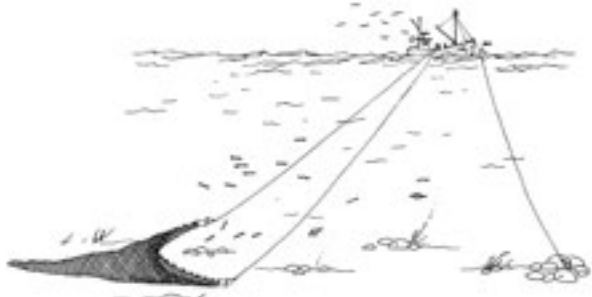
Flyttrål är ett mycket vanligt redskap som kan ställas in på önskat djup mellan botten och ytan. Flyttrålen dras av en eller två fiskebåtar och man fångar framför allt sill och skarpsill med detta redskap..



För att få en uppfattning om ringnotens storlek har vi ritat in Göteborgs Sjöfartsmuseum i mitten...

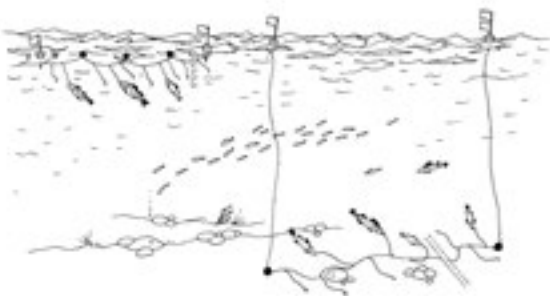
Snörpvad / Ringnot

Det finns flera typer av snörpvadar men i funktion är de lika. Ringnoten är det största redskapet som används när man fiskar sill, skarpsill eller makrill. En ringnot kan vara över 1000 meter lång och 150 meter djup. För att få vaden att sjunka snabbt har den blytyngder. Stora vinschar, sk kraftblock används på båtarna för att kunna hantera redskapet.



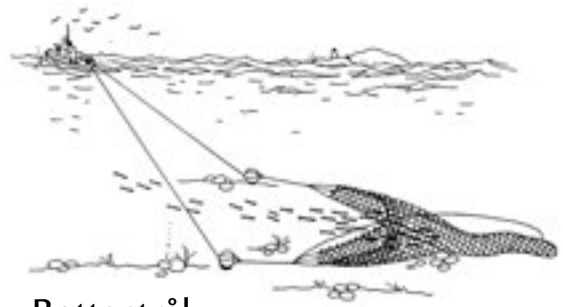
Snurrevad

Snurrevad ser till formen ungefär ut som en bottentrål, men sätts ut till fångst och halas in mot fartyget som ligger stilla under fisket. För halning av snurrevaden används långa rep. Snurrevaden används till fiske efter plattfisk, speciellt rödtunga.



Krokfiske

Långrevrar (backor) som används vid krokfiske består av en lina som försetts med tafsar med ett par meters mellanrum. På tafsarna sitter krokar och dessa agnas ofta med sill eller salt makrill. För att långreven skall synas bättre sätter man ut bojar med flaggor eller andra märken. Långreven vittjas efter ett par timmar eller efter en natts fiske.



Bottentrål

Bottentrålen dras fram över havsbotten. Trålen spänts ut i sidled av två lämningar som kallas trålbord. På trålens översida finns kuler som håller trålmyningen öppen på höjden. På undersidan finns tyngder som håller trålen nere vid botten. Trålen dras med långa vajrar fastsatta på fiskebåten.

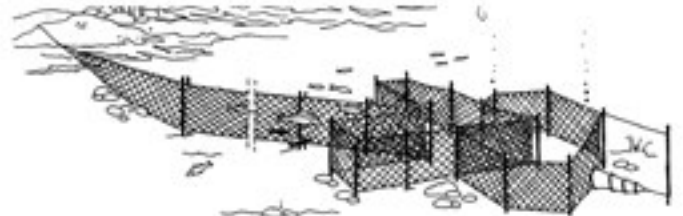


Drivgarn (till vänster)

I drivgarnsfisket inringas inte fisken, istället är nätmaskorna så små att endast fiskhuvudet går igenom men inte hela kroppen, vilket gör att fisken fastnar i maskorna. Drivgarn används mest vid sill-, lax- och makrillfiske till havs då garnen sätts ut i kilometerlånga länkar med korkflöten flytande på ytan.

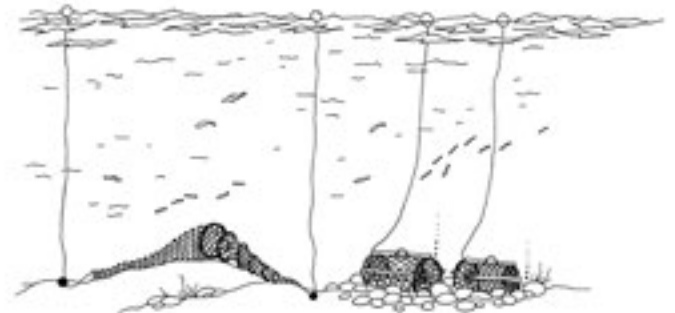
Bottensatt garn (till höger)

Detta fungerar ungefär som ett drivgarn men det är sänkt till botten med hjälp av tyngder och fångar därför fisk som rör sig utmed botten eller strax ovanför denna t ex torsk, rödspätta, sandskädda, piggvar, havskatt och fjärsing.



Bottengarn

Fiske nära strandkanten görs bl.a. med bottengarn som består av en ledarm med nätduk upphängd på kraftiga pålar förankrade i botten. Utanför ledarmen finns en "gård" där fisken samlas. Med bottengarn fångas mest ål, lax, sill, makrill, horn-gädda, torsk och plattfisk.



Ryssja (till vänster)

Denna ligger på botten och består av en strut med flera kammare som fisken fångas i. För att leda fisken in i struten sätts en ledarm av garn ut. Ryssjor används framför allt till att fånga ål i.

Tina (till höger)

Vid fångst av hummer och krabba används tinor – cylinderformade burar som är tillverkade av nät eller spjälor. I varje ända av tinar finns en fångstöppning. Alla tinor har en flyktöppning för att småfisk, små krabbor och humrar skall ha en chans att fly.

LAX



1. Skär bakom fenan som sitter vid huvudet och ned mot nacken ända in till ryggraden på laxen. Vinkla kniven och skär utesfter ryggbenet.



2. Skär längs med ryggraden ned mot stjärten.



3. Vänd laxen om och skär bakom fenan ned mot ryggraden på motsvarande sätt som föregående sida. Vinkla kniven och skär utesfter ryggbenet.



4. Skär längs med ryggraden ned mot stjärten. Försök att ha kniven ovanför ryggbenet.



5. Lägg filén med skinnsidan nedåt och skär loss de ben som sitter på buksidan.



6. Skär från laxens mitt och följ bukbenen med kniven strax under benraden och skär ut mot bukslaget.



7. Skär bort den yttersta biten av bukslaget, den består till största delen av fett. Skär också bort den fena som sitter ned mot stjärten.



8. Skär ett försiktigt v-format snitt under den rad av brosk som sitter kvar efter ryggraden.



9. Lyft bort broskraden.



10. Dra med knivens baksida från stjärt mot huvud för att få nålbenen att stå upp. Dra med tång eller stark pincett ut alla ben så blir filén helt benfri.



11. Om man skär tvärs över laxen får man portionsbitar. Om laxen är fjällad går skinn utmärkt att äta när det är knaperstekt. Laxfjärilar skärs ut med skinn från den tjockaste delen av laxen.



12. Vill man ha skinnfria laxfjärilar följer man skinn med kniven så att laxfilén lossas från sitt skinn. Dela biten mitt itu men stanna med kniven 2 mm innan du skurit igenom. Stjärten kan tillagas hel i ugn.



13. Tunna skivor eller andra detaljer kan skäras ut från filén.

TORSK



1. Sätt in kniven bakom fenan vid huvudet och skär helt ned mot ryggraden.



2. Vrid huvudet något framåt och låt kniven följa ryggraden ned mot stjärten.



3. Skär helt ut. Vänd fisken och gör likadant med den andra filén.



4. Lägg filén plant och skär bort fenor som kommit med.



5. Skär bort bukbenen genom att börja vid fiskens mitt.



6. Gör likadant på den andra filén. Följ benen ut mot bukslaget.



7. Lyft bort bukbenen. Fatta tag i stjärten. Lägg kniven parallellt under skinnet och skär så att filén blir skinnfri.



8. Känn efter var nålbenen som sitter i mitten slutar, skär av den benfria svansen. Alternativt, byxa filén, se abborre bild nr 12 och 13.



9. Dela den främre biten i mitten utefter nålbenen och skär bort dessa.

RÖDSPÄTTA



1. Skall skinnet ätas är det lämpligt att fisken fjällas genom att med en kniv kraftigt skrapa från stjärten upp mot huvudet, både på ovan- och undersidan gärna under rinnande vatten.



2. Skär av fenorna med en kraftig kniv eller klipp med sax.



3. Vänd på fisken och skär av fenorna utmed den andra kanten.



4. Skär av huvudet utefter den tomma buken i en bäge.



5. På motsatt sida av buken sitter nacken, skär så långt upp mot huvudet som möjligt för att få med köttet här.



6. Kapa av stjärten vid den smalaste delen.

MAKRILL



1. HEL MAKRILL. Skär upp fiskens buk från analöppningen och fram till huvudet, upp mellan gälarna. Var försiktig så att kniven inte sticks för långt in och gör sönder inälvorna.



2. HEL MAKRILL. Lägg fisken på sidan och gör ett snitt bakom fenan, ända ned mot ryggraden.



3. HEL MAKRILL. Vänd andra sidan upp och lägg ett likadant snitt på denna sida.



4. HEL MAKRILL. Knäck av huvudet nedåt och dra ut inälvorna.



5. HEL MAKRILL. Den svarta blodranden som sitter kvar i fiskens ryggsida är fiskens njure, skrapa och skölj bort denna under rinnande vatten.



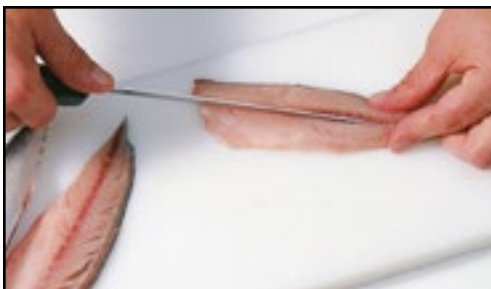
6. MAKRILL FILÉ. Skär bakom fenan som sitter vid huvudet och ned mot ryggbenet utan att skära igenom fisken.



7. MAKRILL FILÉ. Vinkla kniven och skär längs ryggbenet.



8. MAKRILL FILÉ. Håll kniven parallellt med fisken och skär loss benen från buksidan. Skär rent filén runt om.



9. MAKRILL FILÉ. Lägg ett snitt utefter filéns nålben. Skär ut nålbenen med ett v-format snitt. Undvik man att skära igenom skinnet håller filén bättre samman.



10. MAKRILL FILÉ. Lyft bort den lilla remsan med nålben så blir filén helt benfri. Skär av stjärten precis där man ser att själva köttet på makrillen börjar.



11. MAKRILL FILÉ. Här visas den hela, rensade makrillen samt två benfria filéer.

HAVS- KRÄFTA (rå)



1. Lägg havskräftan på rygg och dela i mitten med en kraftig kniv.



2. Bänd isär de båda halvorna.



3. Lyft bort magsäcken som sitter i huvudänden av varje halva. Behåll kräftan uppsplittad på detta sätt eller...



4. ...dela kräftan fullt ut. Plocka bort den mörka tar-men som löper från huvud till stjärt.

KRABBA (kokt)



1. Sätt en knivspets i skalets skarv på krabbans bakre undersida. Bänd till och separera huvudskölden från underdelen.



2. Bänd isär skalet med fingrarna.



3. Lossa de båda skaldelarna från varandra.



4. Bryt loss den yttersta delen av skalet på varje sida så att inkrämet friläggs.



5. Med dessa följer delar av gälarna.



6. Bryt loss främre delen av munapparaten med magsäck från undre skalet.



7. Ta bort resten av gälarna.



8. Lyft upp köttet som sitter i mitten på krabban.



9. Sätt knivspetsen mitt i krabban och dela så att köttet blir lättare att komma åt.



10. Krossa klor och peta ut allt kött ur skal och klor med hummergaffel eller spetsig kniv. Tag vara på den röda rommen hos honan.

ABBORRE



1. Håll stadigt i fisken och stick in kniven i buken framför de två röda fenorna.



2. Skär nedåt mot analöppningen så att buken öppnar sig.



3. Skär bakom fenan som sitter vid huvudet och ned mot nacken ända till ryggraden på abborren.



4. Vinkla kniven och skär längs med ryggraden.



5. Skär ned mot stjärten.



6. Avsluta snittet alldeles innan stjärtfenan men skär inte igenom skinnet.



7. Lyft filén utåt, lägg kniven parallellt med fisken och skär bort bukbenen.



8. Håll ett fast tag om stjärten och skär loss skinnet från köttet.



9. Vänd fisken om och gör motsvarande på den andra filén.



10. Skär loss skinnet från den andra filén.



11. Känn efter var nålbenen sitter och lägg ett snitt utefter dessa.



12. Skär ut nålbenen med ett v-format snitt.



13. Gör likadant på den andra filén och du har nu två ben- och skinnfria abborrbyxor.

Att tillaga fisk

Se här för bastips hur du tillagar fisk. För recept, gå in på www.svenskfisk.se. Mer information om tillagning, hantering och recept finner du i "Tillagningsguide för Fisk och Skaldjur".

Innertemperatur på färdig fisk: ca 52°

Använd gärna en digital termometer.

Hur ser man att fisken är klar?

Fiskköttet skall vara vitt respektive blekrosa för laxfiskar samt ogenomskinligt.

Tillagningstiden beror på fiskens tjocklek.

Sjuda (fisk skall aldrig koka!):

- Vattnet skall precis täcka fisken.
- 1 1/2 msk salt/liter vatten. Saltet bevarar fiskens egna smakämnen.
- Sjud fisken under lock i 95-98°, alltså strax under kokpunkten.

I avsvalnande vatten:

- Dra undan gryta med kokande, salt vatten från plattan.
- Lägg i fisken och lägg genast på lock. Låt den ligga i tills innertemperaturen är 52°.
- Fisken tillagas skonsamt och riskerar inte att koka sönder.

Hel fisk i ugnen:

- 100° ugnsvärme utan att täcka över. Mindre fiskar (1/2 kg – 3/4 kg) knappt 1 timma eller när innertemperaturen är 52°. Större fiskar drygt en timma eller när innertemperaturen är 52°.
- 200° ugnsvärme täckt med folie och på kortare tid. Mindre fiskar ca 30 minuter eller när innertemperaturen är 52°. Större fiskar 35-40 minuter eller när innertemperaturen är 52°.

Steka fisk:

- Fisk paneras vanligen före stekning.
- Enbart mjöl eller ströbröd: till fisk med skinnet kvar (sill, strömming, rödspätta m fl).
- Ägg och ströbröd: skinnfria fiskfiléer.
- Dubbelpanering. Vänd fisken först i mjöl sedan i uppvispat ägg och sist i ströbröd.

Grilla fisk:

- Feta fiskar passar bäst att grilla: lax, regnbåge, öring, makrill, sill och strömming m fl.
- Magra fiskar som torsk, kolja, sej och viting går bra att grilla om de marineras först och grillas i folie, i grillform eller på spett.
- **TIPS!** Pensla gallret med olja före grillning så minskar risken att fiskköttet fastnar.

Att koka skaldjur

Kokt hummer, krabba eller kräfta (4 portioner)

- Kontrollera att skaldjuren är levande. Skölj dem i kallt vatten. Bind om klorna med ståltråd eller annan tråd.
- Koka upp lagen (3 liter vatten, 1 dl salt, rikligt med dillkronor, smaksätt ev. med ett par teskedar vinäger, ev. 1 tsk kummin eller anis.)
- Lägg i en hummer eller krabba i taget med huvudet före i den kokande lagen. Koka upp innan nästa läggs i. De skall täckas av vatten.
- Låt koka under lock ca 20 minuter. Låt skaldjuren svalna i spadet. Kyl ner så fort som möjligt.

Kokta kräftor (4 portioner)

- Insjökräftor måste kokas levande, det måste inte havskräftor göra. Skölj dem i kallt vatten. Koka upp en lag (3 liter vatten, 1 dl salt, smaksätt ev. med socker, rikligt med dillkronor, ev 1 tsk anis).
- Lägg ner kräftorna i det häftigt kokande vattnet. Koka dem i 2-3 minuter från det att vattnet på nytt kokat upp. Låt dem snabbt kallna i spadet. (Stoppa inte fingrar i spadet, det försämrar hållbarheten på skaldjuren).

Förvaring av fisk och skaldjur

Professionell hantering:

- Idealisk kyltemperatur för fisk och skaldjur är 2°.
- Hel isad fisk: 2-20 dagar (beroende på art).
- Fiskfilé, isad: 3-4 dagar.
- Kokta skaldjur: 3-5 dagar i lag.
- Kokta räkor: 3 dagar i papp- eller trälåda.

Förvaring i hemmakylskåp (ca 8°):

- Hel fisk: ca 2 dagar i papper.
- Fiskfilé: 1-2 dagar i plastpåse.
- Kokta skaldjur i lag: ca 2 dagar.
- Kokta räkor: ca 2 dagar i papperspåse eller skål utan lock

Förvaring i hemmafrys, ej industripackad: Fet fisk i ca 2 månader, annan fisk i ca 6 månader. Skaldjur i ca 3 månader. Förvara alltid lufttätt.

Rökt och gravad, vacuumförpackad fisk bör inte ha längre hållbarhetstid än 3 veckor och förvaras i högst 4°.



TIPS!

Parasiter är anledningen till att all fisk som skall användas i sushi eller sashimi eller gravas, skall vara djupfrost i minst 2-4 dygn, beroende på tjocklek, i -20° före användning vid professionell hantering. Undantaget odlad lax, som inte behöver frysas. För privat konsumtion avgör man själv om man vill frysa fisken innan förtäring.

Produktion: Svensk Fisk
Illustratör fiskarter: Pål Sundhell
Illustratör fångstredskap: Siv Zetterqvist
Cirka hälften av fiskillustrationerna används med tillåtelse av Eksportutvalget for fisk i Norge.
Layout: Karin Fagerståhl
Repro/tryck: Billes Tryckeri AB 2012



EUROPEISKA UNIONEN
Europeiska fiskerifonden
- En satsning på hållbart fiske -



Svensk Fisk
Fiskhamnen, 414 58 Göteborg.
Tel 031-85 00 54 Fax 031-85 00 64
www.svenskfisk.se



Svensk Fisk
Fiskhamnen, 414 58 Göteborg
Tel 031-85 00 54 Fax 031-85 00 64
www.svenskfisk.se

