



**Leckerer Fisch für
jeden Geschmack.**

Die Vielfalt des Fisches.

Frisch
aus der
Region.

STAATSMINISTERIUM
FÜR UMWELT UND
LANDWIRTSCHAFT



Freistaat
SACHSEN



Inhalt

Fischvielfalt in Sachsen	3
Fischarten	8
Die Lausitz und der Karpfen	14
Fischwirtschaft	16
Fischerei	22
Fischverarbeitung.....	26
Fisch ist gesund	28
Frischer Fisch	30
Rezepte	34
Adressen	38



Fischvielfalt in Sachsen

Einleitung

Geschichte der Fischerei in Sachsen

Zu den ältesten Tätigkeiten der Menschheit zählt die Fischerei. Bereits seit Urzeiten erfolgt sie auch auf sächsischem Boden. Die Geburtsstunde des Fischerhandwerks schlug vor etwa 800 Jahren, als mit der Landnahme und dem Landesausbau der Fang von Fischen aus Fließgewässern zu

einem herrschaftlichen Recht wurde und damit nicht mehr allen freien Dorfbewohnern offen stand.

Mit dem Anwachsen der Bevölkerung stieg auch die Nachfrage nach Fischen. Um eine Überfischung zu vermeiden, rückte die kontrollierte Aufzucht der Wassertiere ins Blickfeld der Fischer. Die Anlage erster Teiche zur gezielten Fischproduktion erfolgte etwa vor 800 Jahre und die Teichwirtschaft entwickelte sich fortan zu einem bedeutenden Wirtschaftszweig in Sachsen. Da die Produktion den Eigenverbrauch deutlich übertraf, ist es nicht verwunderlich, dass mit den ersten Eisenbahntransporten Ende des 19. Jahrhunderts der Handel, insbesondere von Karpfen aus der Oberlausitz, sprunghaft anstieg.



Sächsische Fischwirtschaft

Heute spielt in Sachsen der Fang wildlebender Fische, das heißt die Berufsfischerei, nur noch eine randständige Rolle. Der Fokus liegt vorrangig auf der kontrollierten Fischzucht sowie -haltung und damit auf der sogenannten Aquakultur. Rund 2.500 Tonnen Süßwasserfische gehen der sächsischen Fischereiwirtschaft jährlich ins Netz. Damit ist sie ein wichtiger Zweig der hiesigen Landwirtschaft.

Nach Bayern ist Sachsen der zweitgrößte Produzent von Karpfen in Deutschland, wobei vor allem der Oberlausitzer BioKarpfen als besonders wertvoll gilt. Für die Fischproduktion des Freistaates ist auch die Forellenproduktion im Erzgebirge und im Elbsandsteingebirge von Bedeutung. In zunehmendem Umfang werden Schleie, Hecht, Wels und Stör erzeugt.

Fischproduktion 2012

(Quelle: Statistisches Landesamt des Freistaates Sachsen)







Sächsischer Landesfischereiverband e. V.

Der Sächsische Fischereiverein wurde im Jahr 1884 gegründet, um den Fischbestand in Sachsen zu sichern und zu überwachen. Im Jahr 1990 erfolgte die Umbenennung in „Sächsischer Landesfischereiverband e.V.“. Seitdem steht der Verein Fischwirtschaftsunternehmen, Anglern und allen Interessierten im Freistaat Sachsen mit Rat und Tat rund um das Thema Fisch zur Seite. Außerdem betreut er den größten Teil der Bewirtschafter der 45.000 Hektar Teiche, Fließgewässer und Seen in Sachsen.

Abfischen und Sächsische Fischkönigin

Im Herbst ist die Haupterntezeit für Fische und mit dem traditionellen Abfischen der Teiche wird die Fischsaison eingeleitet. Dabei wird das Wasser abgelassen, um anschließend die Fische zu fangen. Nach der Sortierung nach Art und Größe können sie zum Verkauf angeboten werden. Alle zwei Jahre wird die Sächsische Fischkönigin gekrönt, die während ihrer Amtszeit die Botschafterin für den Sächsischen Fisch ist und die Sächsische Fischereiwirtschaft repräsentiert.

Wussten Sie schon?

Fisch kann nicht nur gegessen werden, auch die Haut des Fisches lässt sich nutzen – zur Lederproduktion. Aus Fischhaut kann qualitativ hochwertiges Fischleder, ähnlich wie Schlangenleder, gegerbt werden.





Fischarten

Tierische Vielfalt unter Wasser

Von Schleie, Stör und Karpfen über Lachs, Forelle, Aal, Zander und Saibling bis hin zu Wels, Tilapia und Hecht – in Sachsens Fischwelt herrscht eine große Vielfalt.





Schleie

Die Schleie gehört zu den karpfenartigen Fischen. Der Süßwasserfisch ist aufgrund seiner schleimigen Oberfläche zu seinem Namen gekommen. Als geschätzter Speisefisch gilt er unter Kennern sogar als schmackhafter als der Karpfen. Das Fleisch der Schleie ist besonders fettarm.



Stör

Seit mindestens 200 Millionen Jahren schwimmt der Stör durch unsere Erdgeschichte. Damit ist der urtümliche Knochenfisch ein wahres lebendes Fossil. Störe sind insbesondere wegen ihres kostbaren Rogens und damit als „Erzeuger“ von überaus wertvollem Kaviar bekannt.



Karpfen

Die Karpfenzucht hat eine lange Tradition – denn bereits vor 4.000 Jahren züchteten die Chinesen diesen Fisch. Heute zählt er zu den wichtigsten Speisefischen in Sachsen: Jeder vierte deutsche Karpfen kommt aus dem Freistaat, der nach Bayern der zweitgrößte Produzent in Deutschland ist. Er ist ein überaus wohlschmeckender Fisch, der auf vielfältige Weise zubereitet werden kann. Wie alle karpfenartigen Fische hat sein Fleisch Zwischenmuskelgräten, die durch das sogenannte Grätenschneiden nicht mehr zum Problem beim Verzehr werden.

Wussten Sie schon?

Fisch: alle männlichen und weiblichen Tiere
Milchner: männlicher Fisch
Rogner: weiblicher Fisch
Rogen: Gesamtheit der reifen Eier weiblicher Fische
Kaviar: gereinigter und gesalzener Rogen für den Verzehr



Lachs

Lange Zeit waren Lachse aus sächsischen Gewässern verschwunden. Heute laichen sie dank des sächsischen Wiederansiedlungsprogrammes wieder im Freistaat. Die zum Verkauf angebotenen Lachse kommen jedoch aus Aquakulturanlagen. Ihr rötliches Fleisch mit relativ hohem Fettanteil eignet sich hervorragend zum Pochieren und Grillen. Mit dem unverwechselbaren Geschmack mundet der Lachs aber auch in Suppen vorzüglich. Sein roter Rogen ist als Keta-Kaviar im Handel erhältlich.



Forelle

Der Süßwasserfisch gehört zu den lachsartigen Fischen. Vor allem im Erzgebirge ist die Forellenproduktion von großer Bedeutung – es werden See-, Bach- und Regenbogenforelle gezüchtet. Als außerordentlich schmackhaft gilt die Bachforelle mit ihrem festen, grätenarmen und sehr wohlschmeckendem sowie fettarmen Fleisch. Dieser Fisch wird oft geräuchert angeboten. Er eignet sich aber genauso zum Kochen, Braten, Dünsten und Grillen.



Aal

Er sieht aus wie eine Schlange, lebt allerdings im Wasser: der Aal. Sein sehr fettreiches Fleisch ist zart, wohl-schmeckend und kann hervorragend geräuchert werden. Frisch wird der Aal für Suppen, zum Backen oder Marinieren verwendet. Vor der Zubereitung muss der Fisch gehäutet werden. Allerdings wird der Fang des beliebten Speisefisches registriert, da der Aal unter Artenschutz steht.

Wussten Sie schon?

Seit 1984 wird der „Fisch des Jahres“ durch die Anglerverbände gekürt. Die Auswahl erfolgt nach dem Grad der Gefährdung von Fischarten durch den Menschen. Der Fisch des Jahres 2013 ist die Forelle.



Zander

Der Zander zählt zu der Familie der Barsche. Immer häufiger ist der heimische Süßwasserfisch auf den Speisekarten von Restaurants zu finden. Zu verdanken hat er dies seinem äußerst schmackhaften, zarten und mageren sowie grätenarmen Fleisch. Pochiert, in Butter gebraten und mit feinen Soßen serviert kommt sein aromatischer Geschmack besonders gut zur Geltung.



Saibling

Ein enger Verwandter der Forelle ist der Saibling. Aufgrund seines zarten Fleisches mit einer guten Struktur gilt das Filet als besonders fein und überzeugt mit einem ausgewogenen Geschmack. Seine Zubereitung ist vielfältig: Er kann gebraten, warm geräuchert sowie gedämpft oder pochiert werden.



Wels

Der Wels, auch Waller genannt, ist Deutschlands größter Süßwasser-raubfisch und kann bis zu 100 Jahre alt und bis zu 90 kg schwer werden. Der als sehr fettreich geltende Wels zeichnet sich vor allem durch besonders festes sowie grätenfreies Fleisch und einem milden, feinen Eigengeschmack aus. Er eignet sich zum Braten, Backen und Dämpfen. Der Süßwasserfisch ist so aromatisch, dass er bei der Zubereitung nicht stark gewürzt werden muss. Allerdings gilt nur das Fleisch jüngerer Tiere als schmackhaft.



Tilapia

Tilapia sind eine Gattung der Buntbarsche. Bereits in der Vergangenheit hat der Tilapia Barsch viel geleistet, vertraut man einer biblischen Überlieferung: So soll Jesus einst mit fünf Broten und zwei Fischen 5.000 Menschen gesättigt haben. Der Tilapia wird oft als „Zukunftsfisch“ für die Aquakultur bezeichnet. Aufgrund seines weichen, unverfälschten Geschmacks wird das Fleisch besonders für exotische Zubereitungen verwendet. Es kann gegrillt, gebraten ebenso wie gedünstet und gekocht werden.



Hecht

Hechte zählen zu den bekanntesten und gefräßigsten heimischen Raubfischen. Daher auch ihre lateinische Bezeichnung „Esox lucius“, übersetzt „der schillernde Wolf“. Einmal gefangen gilt der Hecht als besonders aromatischer Edelfisch. Das feste, fettarme Fleisch wird oft in Form von Filets oder Fischfarce-Produkten angeboten. Ein absoluter Gaumenschmaus sind aber auch Hechtklößchen und -suppe. Darüber hinaus lässt er sich gut füllen und eignet sich zum Braten, Dünsten und Pochieren.





Die Lausitz und der Karpfen

Regionale Köstlichkeit

Die Lausitz ist deutschlandweit eine der wichtigsten Regionen für die Karpfenzucht und -vermarktung.

Biosphärenreservat Oberlausitzer Heide- und Teichlandschaft

Im Freistaat Sachsen befindet sich zwischen Bautzen, Hoyerswerda und Görlitz mit der „Oberlausitzer Heide- und Teichlandschaft“ eines der weltweit bedeutendsten Biosphärenreservate und Schutzgebiete. Als Teil des UNESCO-Programms „Mensch und Biosphäre“ dient es der Erhaltung und Entwicklung dieser einzigartigen Natur- und Kulturlandschaft.

BioKarpfen

Sowohl das Landschaftsbild als auch die Landwirtschaft des Reservatsgebietes wird durch hunderte Teiche bestimmt: Bereits seit 800 Jahren werden in den künstlich angelegten, naturnahen Teichen verschiedene Süßwasserfische, wie zum Beispiel Hecht und Schleie, gehalten. Weit über ihre Grenzen hinaus ist die Oberlausitz allerdings für die extensive Karpfenzucht bekannt. Als regionale Besonderheit ist der BioKarpfen ein Leitprodukt für nachhaltiges Wirtschaften des Menschen im Einklang mit der Natur. Die hiesige BioKarpfenproduktion und -verarbeitung ist durch den Gää e. V.* auf Basis der EU-Öko-Verordnung zertifiziert.

* Gää = altgriech. „Urmutter Erde“, international anerkannter Öko-Anbauverband und Zertifizierer

Leipzig

Dresden

Chemnitz

Hoyerswerda

Weißwasser

Bautzen

Görlitz

Legende



Oberlausitzer Heide-
und Teichlandschaft



Stadt

Wussten Sie schon?

Karpfen sollte stets in Monaten mit „R“ gekauft werden – also nur von Mitte September bis Mitte April. Den Rest des Jahres hat er Schonzeit und kann in Ruhe wachsen. So wird der unverwechselbare Geschmack und das nussige Aroma garantiert.



Aquakultur

Die Aquakultur befasst sich mit der kontrollierten Aufzucht von aquatischen, das heißt im Wasser lebenden Tieren. So unterschiedlich wie die einzelnen Fischarten sind auch die Verfahren für ihre Produktion. Um allen Ansprüchen gerecht zu werden, gibt es die intensive Fischproduktion in technischen Anlagen, die Teichwirtschaft und Durchflussanlagen.

Aquakultur

Technische Anlagen	Offene Kreislaufanlagen Geschlossene Kreislaufanlagen
Teichwirtschaft	Extensive Karpfenteichwirtschaft Forellenteiche
Durchflussanlagen	Fischproduktion in Kanälen oder Becken, überwiegend Forellen

Das Gesamtaufkommen an Fischen wird in Sachsen überwiegend durch die Produktion aus der Fischwirtschaft, das heißt aus der Zucht und Haltung von Nutzfischen, realisiert.

Wussten Sie schon?

In Sachsen gibt es keine natürlichen Seen. Daher haben Klöster und Grundbesitzer bereits seit dem Mittelalter künstliche Fischteiche angelegt. Heute gibt es in unserem Freistaat rund 8.500 ha teichwirtschaftliche Nutzfläche – das sind mehr als 25 Prozent der Gesamtteichfläche von Deutschland.





Wussten Sie schon?

Der Ring des Papstes heißt Fischerring. Neben dem Namen des Papstes ist auf dem Schmuckstein der Apostel Petrus abgebildet, der von Jesus zu einem Menschenfischer gemacht wurde. Damit wurde der Fisch zum Kürzel „Jesus Christus Gottes Sohn Erlöser“.

Technische Anlage

Bei der Fischproduktion in technischen Anlagen, wie zum Beispiel Kreislaufanlagen, werden alle Haltungsbedingungen vorab definiert und genauestens bestimmt. Während der Aufzucht werden diese stets gemessen und gesteuert, um durchgängig optimale Bedingungen für die Tiere zu schaffen. Unter anderem werden beispielsweise verschiedene Wasserparameter wie Sauerstoffgehalt oder pH-Wert kontrolliert. Neben offenen gibt es auch geschlossene Kreislaufanlagen.

Technische Anlagen

Offene Kreislaufanlagen	Teil der Wassermenge wird mehrfach genutzt (Regenbogenforelle, Tilapia, Welse, Zander)
Geschlossene Kreislaufanlagen	Fast die komplette Wassermenge wird im Kreislauf genutzt (Karpfen, Störe, Streifenbarsche, Tilapia, afrikanische Welse)

Teichwirtschaft

Die Teichwirtschaft ist in Sachsen der bedeutendste Zweig der Aquakultur und hat eine lange Tradition: Vor Jahrhunderten wurden Teiche künstlich angelegt, um schmackhafte Süßwasserfische unter kontrollierten Bedingungen zu züchten. Zu den wichtigsten Fischarten gehören die Karpfen, aber auch Forellen lassen sich in Teichen produzieren.

Teichwirtschaft	
Extensive Karpfenteichwirtschaft	Haltung in Naturteichen mit natürlicher Futterbasis, geringer Einsatz von Technik (Karpfen, Schleie, Hecht und Wels)
Forellenteiche	Kühle Teiche mit Wasserdurchfluss, Alleinfuttermittel (Regenbogenforelle, Bachforelle und Saibling)

Durchflussanlagen

In Durchflussanlagen wird Wasser nur einmal genutzt. Das heißt, es wird regelmäßig frisches Wasser zugeführt. Das Ablaufwasser wird gereinigt und in Oberflächenwasser abgeleitet. Im Gegensatz zur extensiven Teichwirtschaft ist die Besatzdichte in Durchflussanlagen höher.

Durchflussanlagen	
Durchflussanlagen	Wasser wird nur einmal genutzt (Regen- und Bachforelle, Saibling)







Fischerei

Ein Fisch im Netz

Fischerei

Bei der Fischerei wird ausschließlich das natürliche Ertragspotenzial der Gewässer genutzt. Einfacher gesagt: Es werden nur so viel wildlebende Fische gefangen, wie natürlicherweise nachwachsen können. In Deutschland stellt sie einen traditionellen Bestandteil von Wirtschaft und Kultur dar – vor allem an der Nord- und Ostseeküste. Im Binnenland wird die Fischerei in Seen und Flüssen ausgeübt.

Fischerei in Sachsen

Da in unserem Freistaat keine natürlichen Seen existieren, erfolgt die hiesige Fischerei größtenteils an Stand- und Fließgewässerflächen, wie zum Beispiel Talsperren, Tagebaufolgeseen, Flüssen und auch an Teichen. Die Berufsfischerei spielt in Sachsen nur eine nachgeordnete Rolle, da die Erträge gering sind. Das heißt: Der Bedarf an Speisefisch wird im Freistaat eher durch die Zucht und Haltung von Nutzfischen, als durch den Fang freilebender Fische gedeckt.

Um einen schmackhaften Fisch auf den Teller zu bekommen, muss er zunächst einmal ins Netz gehen.







Angeln in Sachsen

Schnell mal aus einer Lust und Laune heraus losziehen und „wildfischen“? Das ist in Sachsen nur möglich, wenn man einen Fischereischein besitzt. Die Fischerei ist im Sächsischen Fischereigesetz (SächsFischG) und der Sächsischen Fischereiverordnung (SächsFischVO) geregelt. Sie umfasst unter anderem folgende Vorschriften:

- Um in Sachsen angeln gehen zu dürfen, muss jeder zukünftige Angelfischer zunächst eine Prüfung ablegen. Diese konzentriert sich neben der allgemeinen und besonderen Fischkunde auch auf die Themen Gewässer, Geräte und Gesetze. Nach dem Bestehen darf – mit einem gültigen Fischereischein und einem gültigen Erlaubnisschein – dann munter geangelt werden.
- Allerdings müssen auch beim Angeln zahlreiche Regeln zum Schutz der Fische und Fischbestände befolgt werden. So sind stets die Schonzeiten und Mindestmaße der verschiedenen Arten beim Fang zu berücksichtigen – ist der Fisch beispielsweise zu klein, sollte er umgehend wieder in das Gewässer zurückgesetzt werden.



Fischverarbeitung

Eine reine Geschmacksfrage

Ob frisch, geräuchert, tiefgekühlt oder konserviert – die Verarbeitungsmethoden von Fischen sind fast so vielfältig wie die Geschmäcker der Genießer.

Frischfisch

Frischfisch wird nach dem Fang nur ausgenommen, gereinigt und ggf. zerteilt, bleibt ansonsten aber unbehandelt. Wichtig ist die richtige Kühlung, wobei der Fisch aber nicht gefrieren darf.

Räucherfisch

Mit der Nutzung des Feuers durch den Menschen beginnt auch die Geschichte des Räucherns. Dabei wird gesalzener Fisch heiß (60 °C) oder kalt (20 °C) geräuchert und dadurch haltbar gemacht. Geräucherter Fisch ist besonders aromatisch und schmackhaft.

Tiefkühlfisch

Das Angebot an gefrorenem Fisch ist vielfältig: Vom einfachen rohen Fisch bis hin zum ofenfertigen zubereiteten Gericht finden sich in der Tiefkühltruhe zahlreiche Varianten. Das besondere Plus: Der Nährstoffgehalt geht durch das Frosten nicht verloren. Allerdings sollten fette Fische nicht länger als zwei Monate und magere Fische nicht länger als fünf Monate tiefgekühlt gelagert werden.

Konservierter Fisch

Um Fisch länger haltbar zu machen, gibt es verschiedene Möglichkeiten der Konservierung. Der Fisch kann beispiels-

weise durch Salzen frisch gehalten werden. Aber auch die Säuerung und das Einlegen in Essig erfreuen sich großer Beliebtheit. Darüber hinaus kann Fisch auch mithilfe physikalischer Verfahren konserviert werden. Eine Methode ist das Pasteurisieren, das heißt das schonende Erhitzen der Lebensmittel. Aufgrund der niedrigen Temperatur beim Konservierungsprozess sind pasteurisierte Erzeugnisse allerdings nur wenige Wochen haltbar. Eine Alternative wäre die Sterilisation, die Lebensmittel keimfrei und damit noch länger haltbar macht. Allerdings werden bei dieser Variante alle hitzeempfindlichen Nahrungsbestandteile, zum Beispiel Vitamine, zerstört.



Wussten Sie schon?

Als Rogen bezeichnet man reife Eier weiblicher Fische. Gereinigt und gesalzen ist er als sogenannter Kaviar aber deutlich bekannter und schmackhafter. Als echter Gaumenschmaus hat sich Störrogen auch als „Schwarzes Gold“ einen Namen gemacht.



„Munter wie ein Fisch im Wasser“ – in dem alten Sprichwort steckt viel Wahrheit. Denn Fisch enthält zahlreiche, gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe.

Eiweiß

Fisch beinhaltet eine Reihe lebensnotwendiger Eiweißbausteine, die der menschliche Körper nicht selbst produzieren kann. Deshalb müssen sie Bestandteil unserer Nahrung sein. Eiweiß selbst ist elementar für alle lebenden Organismen und erfüllt im Stoffwechsel viele Funktionen, zum Beispiel beim Aufbau von Zellen, Muskelgewebe oder der Blutgerinnung. Fischeiweiß ist leicht verdaulich, da es fast kein Bindegewebe enthält.

Omega-3-Fettsäuren

Fischfett ist ein natürlicher Lieferant für wertvolle Omega-3-Fettsäuren, die zu den „guten Fetten“ zählen. Diese ungesättigten Fette wirken sich positiv auf die Fließeigenschaften des Blutes aus und beugen so Ablagerungen in den Blutgefäßen vor. Sie beeinflussen ferner das Immunsystem und hemmen Entzündungsreaktionen. Da der menschliche Körper sie nicht selbst herstellen kann, müssen diese Nährstoffe über die Nahrung aufgenommen werden.

Vitamine

Fettreiche Fische weisen in der Regel höhere Gehalte an den fettlöslichen Vitaminen A und D auf als magere Fische. Vitamin D, bekannt als „Sonnenvitamin“ baut der menschliche Körper in der Regel selbst auf – allerdings nur, wenn er genug Sonnen-

licht erhält. Bei jährlich über 150 Regentagen in Sachsen ist Fisch auf dem Speiseplan daher eine geschmackvolle Ergänzung zu anderen Vitamin-D-Nahrungsquellen. Vitamin D ist wichtig für den Calcium- und Phosphatstoffwechsel und fördert dadurch die Härtung der Knochen.

Wussten Sie schon?

Fisch ist nicht nur gesund, sondern bringt auch Glück – so ein Brauch aus der Lausitz. Am Tag seiner Hochzeit wirft das Paar nach dem traditionellen Karpfenschmaus eine der beiden Schuppen, welche sie unter dem Teller gefunden haben, als Dank an den Glücksboten in einen Teich. Die andere Karpfenschuppe behalten sie – immerhin garantiert sie ein glückliches Leben.





Fisch ist nicht nur gesund, sondern schmeckt auch hervorragend – vor allem wenn er fangfrisch ist. Doch was, wenn sich die angebotene Ware an der Theke oder beim Händler bereits einige Zeit in der Auslage befindet? Mithilfe der Kennzeichnung und einigen Tipps können Sie die Qualität von Fischen leicht erkennen.


Kennzeichnung

Fische und ihre Erzeugnisse müssen dem Fisch-Etikettierungsgesetz nach mit den wichtigsten Verbraucherinformationen gekennzeichnet werden. Neben der Handelsbezeichnung, der Produktionsmethode und dem Fanggebiet müssen Angaben zum lateinischen Namen und ggf. ein Auftauhinweis auf den Produkten vermerkt sein, um die gesetzlichen Vorgaben zu erfüllen. Der wissenschaftliche Name von Karpfen ist *Cyprinus carpio*.

Qualitätssiegel

Falsche Fangmethoden und unerlaubte Fanggebiete können fatale Folgen für den Artenbestand haben – die Überfischung ist da nur eine zu befürchtende Konsequenz. Umso wichtiger ist es, dass Verbraucher bei ihrer Kaufentscheidung auf Siegel für einen nachhaltigen Fischfang achten. Neben dem Marine Stewardship Council (MSC) und dem Aquaculture Stewardship Council (ASC) garantiert auch das EU-Biosiegel die Nachhaltigkeit der Fischerei und Aquakultur.





Wussten Sie schon?

Süßwasserfische sind die einzigen Lebensmittel, die auch lebend zum Verkauf angeboten und erst nach der Auswahl geschlachtet werden. Damit wird ihre Frische und Qualität gesichert.



Einkauf

Fisch ist ein leicht verderbliches Lebensmittel. Um seine Frische zu gewährleisten, sollten rund um den Einkauf des Wassertieres einige grundlegende Regeln befolgt werden.

- Fisch sollte nicht auf Vorrat gekauft werden, sondern am besten am Tag der Zubereitung.
- Der Gang zur Fischtheke sollte optimalerweise am Ende des Einkaufs erfolgen, um die lückenlose Einhaltung der Hygiene- und Kühlkette zu gewährleisten.
- Um die niedrigen Lagertemperaturen zu erreichen, sollte das Wassertier in der Verkaufstheke zudem stets mit genügend Eis bedeckt sein – nicht umgekehrt.
- Darüber hinaus ist es ratsam, ganze Fische erst kurz vor dem Einsatz in der Küche zu filetieren, um sie solange wie möglich vor Bakterien zu schützen.
- Süßwasserfische können am frischesten direkt beim regionalen Erzeuger gekauft werden.

Lagerung

Frischer Fisch schmeckt am besten. Kurze Lagerzeiten im Kühlschrank sind unschädlich.

Lagerungszeiten im Kühlschrank

geräucherter Fisch
3 Tage haltbar

zubereiteter Fisch
2 Tage haltbar

frischer Fisch
1 Tag haltbar



Tipps zum Einkauf

Die Frische von Fischen kann man riechen, sehen und ertasten.

- ✓ Er riecht nicht fischig oder gar unangenehm, sondern nach Meer oder Seetang.
- ✓ Je nach Fischart ist das Fleisch weiß bis rosa, keinesfalls allerdings gelblich.
- ✓ Seine Schuppen sind unbeschädigt und glänzen.
- ✓ Die Schleimschicht auf der Haut ist klar und vollständig.
- ✓ Seine Augen sind nach außen gewölbt und glänzen.
- ✓ Seine Kiemen leuchten hellrot und sind schleimfrei.
- ✓ Er sieht saftig und auf keinen Fall trocken aus.
- ✓ Seine Haut ist kräftig und fest, weil die Schuppen noch anliegen.
- ✓ Beim Drücken des Fisches mit dem Daumen hinterbleiben keine Dellen.

Rezepte

F(r)isch auf den Tisch

Forellenmousse (4 Portionen)

Zutaten:

150 g Forellenfilet (geräuchert), 150 g Crème fraîche oder Mascarpone, ½ Zitrone, Gewürze: Dill, Salz

Zubereitung (etwa 15 Minuten):

Das vermutlich einfachste Rezept der Welt: Alle Zutaten und den Saft einer halben Zitrone mit dem Pürierstab zu einer glatten Creme verrühren. Anschließend ganz nach Belieben abschmecken und mit Dill garnieren.

Nudeln mit Wels (4 Portionen)

Zutaten:

500 g Welsfilet, 1 kg Spaghetti, 2 Lauchzwiebeln, 10 Cocktailtomaten, Öl, Gewürze: Thymian, Basilikum, Oregano, Salz, Pfeffer

Zubereitung (etwa 20 Minuten):

Während die Spaghetti kochen, können Sie in aller Ruhe das Fischfilet in etwas Öl anbraten. Geben Sie die Lauchzwiebeln dazu, sobald der Wels gar ist, und schwitzen diese ebenfalls kurz an. Bei geringer Kochhitze können Sie danach auch die Tomaten in der Pfanne mit andünsten und das Gericht abschmecken. Sobald die Nudeln al dente (sächsisch: färdsch) sind, können diese mit dem Fisch vermengt werden.



Fischsuppe Wermsdorfer Art (6 Portionen)

Zutaten:

2 kg Karpfenfilet, 2 Stangen Porree, 1/2 Sellerie, 5 Möhren, 10 Zwiebeln, 1 rote Paprika, 50 g Speck, 2 EL Ketschup, Gewürze: Lorbeerblätter, Piment, Salz, Pfeffer

Zubereitung (etwa 40 Minuten):

Würfeln Sie als erstes den Speck und lassen diesen in einem Topf aus. Anschließend können Sie das klein gewürfelte Gemüse hinzugeben und kurz mit andünsten. Nachdem Sie die Zutaten im Topf mit etwa 6 l Wasser abgelöscht und den Sud mit Gewürzen und Ketschup verfeinert haben, können Sie die Suppe köcheln lassen. Schneiden Sie währenddessen das Karpfenfilet in kleine Würfel und geben Sie diese in den Sud. Lassen Sie die Fischsuppe noch ca. 20 Minuten ziehen, damit sie ihr Aroma voll entfalten kann.





Karpfenfilet auf Fenchel (4 Portionen)

Zutaten:

4 x 200 g Karpfenfilet (grätengeschnitten),
2 Fenchel mit Grün, 1 kleine Zwiebel, 2 Möhren,
1 Sellerie, 2 Orangen, 1 Zitrone, 50 ml
Weißwein, 250 ml Gemüse- oder Fischbrühe,
2 TL Butter, Gewürze: Salz, Pfeffer

Zubereitung (etwa 60 Minuten):

Bereiten Sie als erstes den Fisch vor, indem Sie ihn mit dem Saft einer halben Zitrone sowie Salz und Pfeffer würzen. Lassen Sie das Filet im Kühlschrank ca. 15 Minuten

durchziehen. Dann wird es in Mehl gewendet und kurz von beiden Seiten in Butter angebraten. Anschließend wird der Fisch für ca. 15 Minuten bei 200 °C im Ofen gebacken. Währenddessen können Sie das Gemüse klein schneiden. Schwitzen Sie im Anschluss die Zwiebel, die Möhren sowie den Sellerie in einem Topf mit Butter kurz an, um sie nach kurzer Zeit mit dem Wein und der Brühe aufzugießen. Wenn das Gemüse bissfest ist, geben Sie den Saft einer halben Zitrone dazu und würzen alles etwas nach. Nun heben Sie die filetierten Orangenscheiben und den Fenchel unter den Gemüsesud und erhitzen das Ganze noch einmal langsam. Sobald der Fisch und die Gemüsemischung fertig sind, können Sie diese dekorativ anrichten. Denn das Auge ist ja bekanntlich mit.

Tipp: Besonders schmackhaft zu diesem köstlichen Fischgericht sind Salzkartoffeln.

Karpfensalat (4 Portionen)

Zutaten:

400 g Karpfenfilet, 1 rote Zwiebel, 3 Paprika (rot, gelb, grün), 2 TL Zucker, 1 EL, Öl, 1/4 l + 2 TL Weißweinessig, Wasser, Gewürze: 1 TL Senfkörner, 10 Wacholderbeeren, 5 Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer

Zubereitung (etwa 1 Stunde und 12 Stunden Ruhezeit):

Bereiten Sie zunächst den Sud vor, da dieser mit dem Fisch 12 Stunden im Kühlschrank ruhen sollte. Kochen Sie dafür den Weißweinessig mit 2 TL Salz, Lorbeerblättern, Wacholderbeeren und 1/2 l Wasser auf. Sobald der Sud abgekühlt ist, werden die mundgerecht geschnittenen Karpfenfiletstückchen darin eingelegt. Kurz bevor Sie den Karpfensalat servieren, müssen die Fischhäppchen abgeseigt werden. Schneiden Sie nun die Paprikascho-

ten in 0,5 cm breite Streifen, die Zwiebeln in feine Ringe und vermengen diese gemeinsam mit den Karpfenhäppchen, etwas Salz, Zucker, Öl und 2 TL Weißweinessig.

Guten Appetit!



The image shows three fresh fish, likely trout or salmon, laid out on a light-colored wooden cutting board. The fish are arranged diagonally from the bottom left towards the top right. They have silvery scales with dark spots and are garnished with several long, thin green onions. The background is a rustic wooden surface. A green banner with a white diamond pattern is overlaid on the left side of the image, containing the text 'Adressen' and 'Frische aus der Region'.

Adressen

Frische aus der Region



Sächsischer Landesfischereiverband e. V.
Rennersdorfer Str. 1, 01157 Dresden
Telefon: 0351 4824645
E-Mail: Saechsischer.Fischereiverband@t-online.de
www.saechsischer-fischereiverband.de



Staatsbetrieb Sachsenforst
Biosphärenreservat Oberlausitzer
Heide- und Teichlandschaft
Warthaer Dorfstr. 29,
02694 Malschwitz, OT Wartha
Telefon: 035932 3650
www.biosphaerenreservat-oberlausitz.de

Haus der Tausend Teiche

Warthaer Dorfstr. 29
02694 Malschwitz, OT Wartha
Telefon: 035932 36560
www.haus-der-tausend-teiche.de

Das Besucher- und Informationszentrum „Haus der Tausend Teiche“ steht auf einem Vier-Seiten-Hof in Wartha, direkt neben dem Verwaltungssitz des Biosphärenreservats Oberlausitzer Heide- und Teichlandschaft. Es führt seinen Namen zurecht, denn tatsächlich gibt es in der ostsächsischen Region weit mehr als 1.000 Teiche. Darüber hinaus widmet sich die multimediale Ausstellung der jahrhundertealten Tradition der Teichwirtschaft in dem heutigen UNESCO-Schutzgebiet und präsentiert die Teichwirtschaft im Wechsel der vier Jahreszeiten. Daneben laden das Wassererlebnisgelände und ein Naturlehrpfad durch die Guttauer Teiche zum Spielen und Entdecken ein.

**Herausgeber:**

Sächsisches Staatsministerium für Umwelt und Landwirtschaft (SMUL),
Postfach 10 05 10, 01076 Dresden
Bürgertelefon: +49 351 5646814 | E-Mail: info@smul.sachsen.de | www.smul.sachsen.de

Redaktion:

SMUL; Referat Markt und Absatz, Ernährungsnotfallvorsorge; Referat Tierische Erzeugnisse

Gestaltung und Satz:

Heimrich Et Hannot GmbH

Fotos:

www.fotolia.de: Kletr (3/25/34), A_Lein (3), Cpro (3), arihen (5), Marek (Infokasten), kab-vision (7/37), K.-U. Häbler (10/11/12/32), Dmytro Smaglov (10), Fons Laure (10), Elena Schweitzer (11/37), Fyle (12), picfabrik (17), xtr2007 (24), tycoon101 (30), Joshhh (32), PeJo (33), photocrew (12/33), Lorenzo Buttitta (34), opicobello (grüne Fahne), Microstockfish; www.thinkstockphotos.de: istock-photo (Titel/4), Wavebreak Media (29); www.istockphoto.com: HowardOates (8/9), Mik122 (9), AlexRaths (9), withgod (22), DOUGBERRY (23), richardschramm (33); de.123rf.com: Witold Krasowski (9), Thawat Tanhai (12), Richard Semik (21); www.shutterstock.de: Viktor1 (10/11), Subbotina Anna (12/13), Alena Brozova (16), Oliver Hoffmann (26), racorn (27), Jacek Chabraszewski (28), Hofhauser (31), Anna Hoychuk (35), ladyphoto (38/39); SMUL (6/14/18/20/36)

Druck:

Lößnitz-Druck

Redaktionsschluss:

16. Oktober 2013

Auflagenhöhe:

10.000 Exemplare

Papier:

Gedruckt auf 100% Recycling-Papier

Bezug:

Diese Druckschrift kann kostenfrei bezogen werden bei:

Zentraler Broschürenversand der Sächsischen Staatsregierung, Hammerweg 30, 01127 Dresden
Telefon: +49 351 2103672 | Telefax: +49 351 2103681 | E-Mail: publikationen@sachsen.de |
www.publikationen.sachsen.de

Verteilerhinweis

Diese Informationsschrift wird von der Sächsischen Staatsregierung im Rahmen ihrer verfassungsmäßigen Verpflichtung zur Information der Öffentlichkeit herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von deren Kandidaten oder Helfern im Zeitraum von sechs Monaten vor einer Wahl zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für alle Wahlen.