



Regnbåge -
Oncorhynchus mykiss

Relativt lättodlade

Regnbåge – *Oncorhynchus mykiss* – kommer ursprungligen från Nordamerika och Nordostasien. Enligt fiskeriverket felaktigt kallad forell. Regnbågen är en av våra vanligaste odlade arter, som i likhet med öring odlas i dammar och kassar. Den odlade regnbågen tillhör en av våra första odlade arter, som i början av 1960-talet importerades i stora odlad i Tyskland och Danmark.

Fjällröding – *Salvelinus alpinus* – och Röding – *Salvelinus umbla* – får väl anses som mycket uppskattade fiskar. Den sistnämnda betraktas som en egen art och förekommer bland annat i Vättern, Sommen, Mycklafjorden och Ören.

För mig som är östgöte, tillhör rödingen sedan barndomen en av mina absoluta fiskfavoriter. Att äta ”Vätterns guld” (som den också kallas), var länge en tradition hos storbönderna på Vadstena slättens bördiga gods och gårdar. Ett riktigt ”bonnakalas” den klassiska rödingen föutan var otänkbart.

Tronande mitt på det dignande gående bordet, vanligen serverad inkokt med skarpsås och nypotatis.

Tillgången på Vättern-röding har successivt försvagats, vilket tydligt framgår i Gastronomisk Kaslander 1961. I kapitlet ”Vätterns röding” skriver Folke Dahlberg (1912-1966), känd tecknare och Vätternskildrare: ”... 1953 fångade 87 yrkesfiskare och 400 binäringsfiskare i Vättern 67 ton röding till ett värde av 368 000 kronor.” Att jämföras med de drygt 4 ton som togs upp 2006. Det hävdas att en av anledningarna är den rikligt förekommande signalkräftan, som äter rödingyngel. Vilket fiskeriverket dock bestrider. Till gagn för rödingälskare har man på senare år framgångsrikt börjat odla röding ungefär på samma sätt som regnbåge och öring.



Nya trender och arter

Under senare år har tonfisk – *thunnus* – blivit alltmer populär i vårt land. Dels blåfenad tonfisk – *Thunnus thynnus* – dels gulfenad – *Thunnus albacares* – samt en del andra tonfiskarter exempelvis svärdfisk – *Xiphias gladius* – Marlin – *Makaira nigricans*. Samtliga här nämnda, med undantag av den gulfenade, finns på Internationella naturvårdsunionens lista över hotade arter.

Tonfisken blev trendig när ”La cuisine fusionnée” – blandad – sammansmält – kokkonst introducerades i Sverige. I dag på återtåg med lätt retro-prägel, som följdes av ”crossover” – etniskt – nationellt kök – blandat. Där exempelvis pigghaj – *Squalus acanthias* – kan ingå och som förekommer i svenska vatten utmed västkusten ned till Öresund (i sällsynta fall i Östersjön). En stor del av Medelhavets tonfiskfångster exporteras till Japan. De största exemplaren av blåfenad tonfisk som fångats har vägt över 900 kg. Blå- och gulfenad tonfisk är utsatt för mycket hårt fiske och kraftigt överfiskad.

Miljökrävande transporter

Inom konservindustrin åtgår enorma kvantiteter tonfisk. Köper man tonfisk på burk kan man titta efter märkningen: ”AIDCP” Dolpin SAfe Tuna”. Fångad i östra tropiska Stilla Havet, med kontrollanter ombord. En garanti att inte delfiner och andra arter dött i samband med fisket.

Nuvarande brist på vild fisk i våra vatten innebär att fiske ofta bedrivs långt ute i Norska havet, där fiskas bland annat gråsej – *Pollachius virens* – eller enbart sej. Det är en stor kraftig fiskart ur torskfamiljen (liknar torken men saknar skäggtöm och lever i stim).

VISSTE DU ATT VI ÄTER CA 13 KG FISK PER PERSON OCH ÅR. FÖR KÖTT ÄR MOTSVARANDE SIFFRA 66 KG (FÖR GODIS 17 KG)

Sötvattenfisk som kan ätas med gott samvete
Vildfångad märkt NÄRFISKAD*: Gös, lake, sik (helst från Vätern), karp, braxen

Många arter fiskas i Nordostatlanten (fångstzon 27) till exempel rödspätta – *Pleuronectes platessa* – och sjurygg/stenbit – *Cylopterus lumpus* – (ej fångstreglerad), sistnämnda förekommer också från västkusten upp till Norrbottens skärgård.

Nya fisksorter med föga exotiska namn dyker ständigt upp, exempelvis finns det flera olika arter av smörfisk (butterfish) – *Stromateus fiatola* –. Den förekommer i västra Atlanten från New Foundland till Florida. Smörfisk (samt hoki) – *Macruronus magellanicus* – finns i sydöstra Stilla Havet sydvästra Atlanten, samt i de sydligaste delarna av Chile och Argentina. Den chilenska hokin lever i stim på djup mellan 30 och 500 meter, vid de yttre delarna av kontinentalhyllan. Där den huvudsakligen livnär sig fisk, pungräkor, märkräftar och lysräkor. Hokin vandrar söderut under våren och sommaren och norrut under vintern. Den blir drygt en meter lång och har sämre förmåga att återhämta sig. Hokin förekommer såväl färsk som frusen i våra fiskdiskar. En annan art är Alaska pollock eller Alaska sej – *Theragra chalcogramma* – har däremot snabb generationsväxling, växer fort och är tidigt könsmogen.

Odlad fisk ett framtidsalternativ?

I samarbete med Fiskeriverket inleddes för ett par år sedan ett projekt med kassunodlad abborre – *Perca fluviatilis* – i S:t Annas skärgård. I Kälarne (utanför Härnösand) har också nyligen inletts miljövänlig försöksodling av abborre. Enligt fiskodlare tar det omkring 15 år innan egentlig produktion kommer igång.

Från högländerna i Skottland till Stilla Havet utanför Chile är laxodling en stor industri. I Chile genererar exporten av lax från fiskodlingar över 1 miljard dollar varje år, en siffra som antas fördubblas inom ett par år. De som stödjer fiskodling har länge hävdat att denna så kallade "blå revolution" är både billig och ett hållbart alternativ till den konsumtion som utgör sådant stort hot mot fisk som fångas vilt.

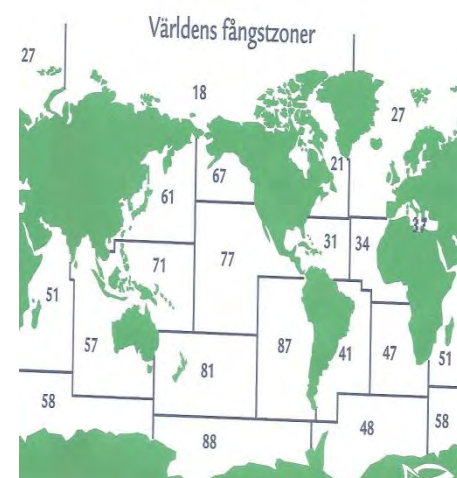
Källa: Greenpeace

Intervjuer med några av dagens restauratörer visar att de ser framtiden an med oro. Framförallt gäller det den minskade tillgången på våra ädla fiskar. De anser också att många arter blivit allt mindre jämfört med förr, när exempelvis piggvar kunde väga uppemot 8-10 kg. Flera av de tillfrågade tror att odlad fisk kommer att bli allt vanligare i fortsättningen. På frågan vad de kunde tänka sig att ha på menyn, svarade man: Odlad lax, sej sjurygg/stenbit, gädda gös, strömming och abborre. Noterbart är att Nobiskoncernen (bl.a. Operakällaren och Stallmästaregården) har som policy att servera enbart NÄRFISKAD* eller odlad fisk.

Värt att tänka på

Köp inte för små fiskar. Det är viktigt att fisken hinner fortplanta sig åtminstone en innan den fångas. Fråga efter fisk som är större än minsta storleken och fråga alltid var den är fångad. Våga pröva något nytt! Variera inköpen i fiskdisken så bidrar du till att trycket minskar på populära och överfiskade arter.

Undvik djupavslevande arter, De är extra känsliga för överfiske och djuphavs fisket är fortfarande i stort sett oreglerat. Köp inte fisk och skaldjur som finns med på Artdatabankens lista över hotade arter, den så kallade "Rödlistan", exempelvis hälle-flundra, ål, vissa hajar och vildlax från Östersjön. (www.artdata.slu.se).



Källa: Svensk fisk

FISK SOM KAN ÄTAS MED RYMLIGT SAMVETE

Hoki (MSC), Alaska pollock, hajmal, (tveksamt), chumlax (ofta mycket torr inte värd sitt pris), polartorsk, (ofta felmärkt som torsk), fryst torsk, (dålig spårbarhet osäkert ursprung), Stillahavstorsk

Köp miljömärkt fisk när det finns. Kontrollera också ursprunget på frysta produkter. Fråga efter lokalt fångad fisk eftersom det gynnar småskaligt kustnära fiske eller fisket i sjöar nära dig samt minskar transporterna av fisk. Förhoppningsvis är också fisken färskare. Fråga efter fisk och skaldjur som fångats med selektiva redskap, det vill säga fiskfällor, burar för kräftor och krabbor och trålar som inte fångar småfisk och annan oönskad bifångst. Våga fråga – men bli inte nedslagen om du inte får de svar du önskar. Många som säljer fisk och skaldjur känner inte till fiskarnas biologi eller fiskets miljöeffekter. Genom att ställa frågor kan du bidra till att öka intresset för och påverka utvecklingen mot ett mer hållbart fiske.

Information om fisk

För den som vill veta mer, finns en rad organisationer som kan ge upplysning:

Art Databanken: Utarbetar Sveriges officiella rödlista som innehåller de arter (inte bara fisk), som bedöms löpa risk att försvinna.

Fiskeriverket: Statlig myndighet för fiske, vattenbruk och fiskevård i Sverige.

Greenpeace: Internationell miljöorganisation, som går från ord till handling för att konfrontera global miljöförstöring och driva fram lösningar som leder till en värld i fred och ekologisk balans.

Konsumentverket: Hit kan man exempelvis vända sig om fiskhandlaren inte följer lagen om ursprungs- och fångstplatsmärkning (i vissa fall även fiskezon).

KRAV-märkningen står för bra miljö, god djuromsorg. God hälsa och socialt ansvar.

Livsmedelsverket: Den statliga centrala myndigheten för livsmedelsfrågor

MSC (Marine Stewardship Council): Märkning av fisk och skaldjur, som intygar att fisket är välkött och inte bidrar till utfiskning.

NÄRFISKAT* – svenskt godkänt spårbart: Fisk och skaldjur märkt NÄRFISKAT *, en garanti för att produkten fiskats av svenska fiskebåtar, inom godkända kvoter och är spårbar från fiskebåt till fiskhandlare.

Svensk Fisk: Inspirerar, informerar och utbildar kring fisk och skaldjur

Gösta Nordén

Källor

Fiskeriverket : Fiskbestånd och miljö i hav och sötvatten : Resurs- och miljööversikt 2007

Nordén Gösta : Bland matsedlar & menyer/tankar recept och minnen från ett halvt sekel :

Carlsson Bokförlag, Stockholm 2005

Palmær Margit : Cajsas Warg och hennes kokbok : P. A. Nordstedt & Söners Förlag, Stockholm 1946

Swahn Jan-Öjvind : Mathistorisk uppslagsbok : Ordalaget Bokförlag, Bromma 1999

Världsnaturfonden WWF : Fisk till middag? WWFs konsumentguide för mer miljövänliga köp av fisk- och skaldjursprodukter. Fjärde upplagan

Fischerström Iwan W : Skaldjur : Bokförlaget Forum AB, Stockholm 1960

Ej publicerade

Hedman Uno : f.d. restauratör Täby

Intervjuade restauratörer

Andersson Melker : F12 Gruppen, Stockholm

Catenacchi Stefano : Operakällaren, Stockholm

Persson Magnus : Restaurang Carl Michael, Stockholm

Eriksson Stefan : Stallmästaregården Hotel & Restaurang, Solna



Ångkokta spättafiléer



Ugnsbakad sill med yoghurt och myntasås



Ugnstekta sik med vitlök och glaserade morötter

Recept nästa sida!

Gös Beaulieu

Det här receptet är taget ur Tore Wretmans kokbok Menu och kommer från La Réserve du Beaulieu på soliga Rivieran. Det är ett av mina favoritrecept, som jag lärde mig att laga när jag var kökselev på Stallis på 1950-talet. Själv använder jag oftast röding, som har mindre huvud och ben, därför kan man använda en mindre fisk. Rätten kan mycket väl förberedas dagen innan (receptet är avsett för 4 personer).

Ingredienser

100 g smör
1 st äggula
50 g mie de pain (färskrivet vitt bröd)
3 st schalottenlökar (beroende på storlek), finhackad
1 dl persilja, hackad
3 dl torrt vitt vin
salt, peppar från kvarn
½ fiskbuljongtärning
nykokt potatis till servering

Gör så här

- Värm ugnen till 250 grader.
- Blanda samman smör, äggula, ströbröd (lätt att riva fryst skivat bröd), lök och persilja. Smaksätt med salt och peppar (smeten skall vara lagom fast).
- Fisken urtages och rensas så att den är så hel som möjligt. Benet tas ur från ryggen och fisken lägges (på magen med huvudet vilande på hakan) i en eldfast smörad form.
- Smeten breddes därefter ut jämnt över fiskköttet.
- Häll försiktigt ut vittvinet runt fisken.
- Grädda fisken i ugnen, så att den får en fin yta. Späd eventuellt med lite buljong.
- Servera direkt ur formen, gärna med nykokt potatis

Smaklig måltid



Röding Beaulieu för två personer Foto: Gösta Nordén