

Fisch



#dieesserwisser

©Tobias Schneider-Lenz

FISCH AUS ÖSTERREICH

Der Fisch im Binnenstaat Österreich wird mit strenger Qualitätskontrolle produziert. Auf Krankheiten wie Parasiten, werden die Fische regelmäßig von Veterinärmedizinerinnen überprüft.

Die Fischzucht ist in Österreich weitgehend in den Händen kleinstrukturierter Familienbetriebe. Fast zur Gänze wird er auch von diesen selbst verarbeitet und vermarktet. Ebenso ermöglicht die österreichische Wasserqualität eine optimale Fischzucht ohne Umweltkontamination.



In Österreich beträgt der Fischverzehr 7,5kg pro Kopf. Der Selbstversorgungsgrad der Süßwasserfische liegt bei 30 Prozent und soll langfristig erhöht werden. Die heimische Fischproduktion punktet ganz klar mit der hohen Wasserqualität.



Fisch ist leicht verdaulich und bietet viele wertvolle Fettsäuren, unter anderem die bekannten Omega-3-Fettsäuren. Beim Kauf von Fisch ist es wichtig auf die Herkunft und die Produktionsweise zu achten. Qualität vor Quantität.



Der Fisch kann oft nicht überzuegen, da er als zu trocken empfunden wird, doch kein Fisch ist von Natur aus trocken. Die Lösung ist, ein Stück Kräuterbutter dazugeben.

©Tobias Schneider-Lenz

“

Alle Mühe der Landwirtschaft und der Kontrolle sind vergebens, wenn der Fisch zu Hause falsch oder schlecht behandelt wird!



LAGERUNG

Fisch ist ein leicht verderbliches Lebensmittel. Das Verbrauchsdatum auf dem Etikett gibt die unbedenkliche Verzehrbarkeit bei entsprechender Lagerung an. Der Weg vom Kauf bis zum Kühlschrank sollte nicht übermäßig lange sein, besonders nicht im Sommer. In einem geeigneten Behälter oder mit Frischhaltefolie abgedeckt in den Kühlschrank über das Gemüsefach stellen. Dort ist es im Kühlschrank am kältesten.

#dieesserwisser
www.esserwissen.at





ZUBEREITUNG

Alte Küchenregel für Fisch: Dreimal „S“
Darunter verstand man früher „Säubern,
Säuern und Salzen“.

Heute hat diese Regel an Bedeutung verloren, dennoch beginnen wir bei der Zubereitung mit dem Säubern. Dazu den Fisch unter fließendem Wasser möglichst kurz waschen und anschließend gut abtrocknen.

Säuern war früher - ohne Kühlschrank - sicher von Bedeutung, heute wird Zitronen- oder Limettensaft nur mehr sparsam verwendet, um den zarten Eigengeschmack von Fisch nicht zu vertreiben.

Salzen am besten kurz vor dem Anrichten, denn Salz entzieht dem Fisch Flüssigkeit und das Fleisch wird dadurch leicht schlaff und trocken.

Beim Würzen sollen vor allem frische Kräuter und Gewürze verwendet werden. Welches Kraut bzw. Gewürz verwendet wird, ist von der Zubereitungsart abhängig. Beliebte Fischkräuter sind Dille, Petersilie und Basilikum.

REGIONALE REZEPTE VON UNSEREN SEMINARBÄUERINNEN



©Tobias Schneider-Lenz



©Tobias Schneider-Lenz



©Tobias Schneider-Lenz



©Tobias Schneider-Lenz

Lasst euch von leckeren Rezepten mit Kartoffeln inspirieren unter www.regionale-rezepte.at

Wer selbst zubereitet, der weiß,
was er isst.

Jeder Einkauf ist ein Auftrag an die Produktionsweise.

Österreichische Bauern setzen auf die länderspezifischen, hohen Anforderungen und Qualitätsprogramme.

Informationen zu den Gütezeichen aus Österreich gibt es unter:

www.esserwissen.at/infothek/ratgeber/augen-auf-beim-lebensmitteleinkauf/



EINKAUFEN

Beim Fischkauf sollte Qualität vor Quantität gehen. Gütesiegel geben Auskunft über die Produktionsweise.

Fisch sollte immer gekühlt werden, dazu am besten mit einer Kühltasche einkaufen gehen.

Frischer Süßwasserfisch ist an der hell- bis mittelroten Farbe seiner Kiemen, an einer glatten, feucht glänzenden Schuppenhaut, an feuchten Flossen und an hellen klaren Augen zu erkennen.

Der Fisch riecht nicht intensiv fischig, sein Fleisch federt nach Daumendruck zurück. Fische, die ohne Köpfe angeboten werden, müssen an der Schnittstelle weißes, perlmuttern schimmerndes Fleisch zeigen. Die Haut muss überall glänzen und die Schuppen müssen noch fest anliegen.

Ebenfalls entscheidend für die Qualität des Fischfleisches ist - neben dem sofortigen Ausnehmen nach dem Fang - eine ausreichende Kühlung.



NOCH FRAGEN?

Die Esserwisser geben Antwort!

M: office@esserwissen.at