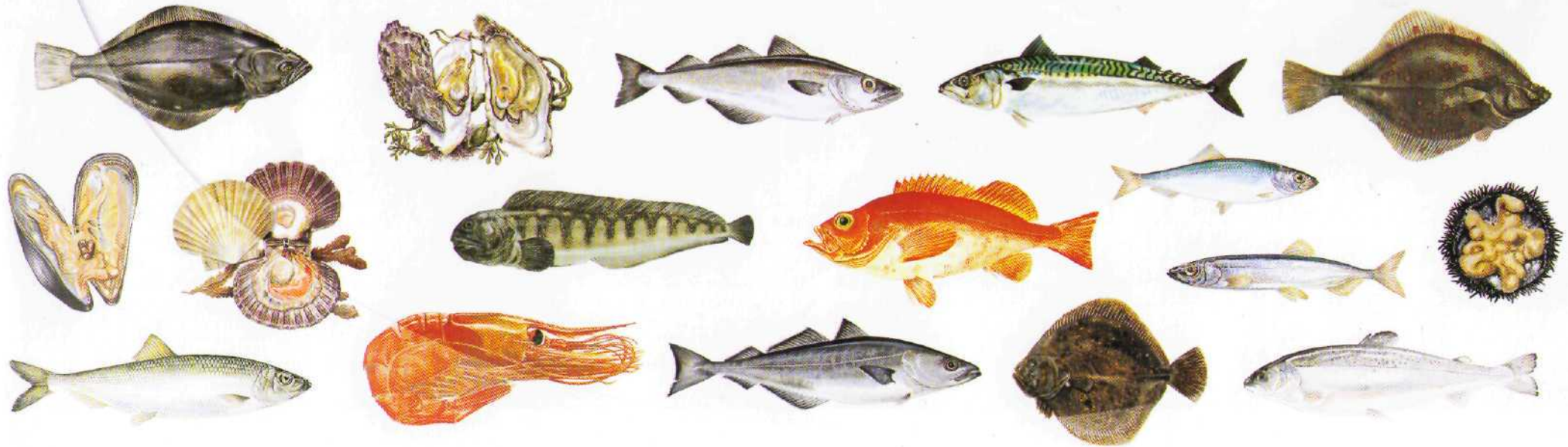




Fakten über Fische

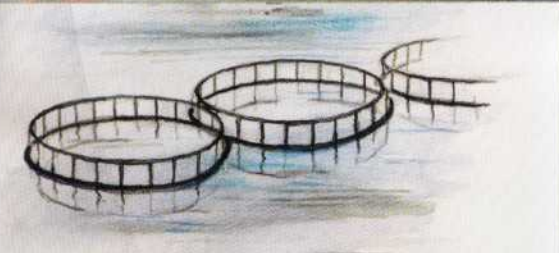


Lachs

ATLANTIC SALMON > SALMO SALAR > LAKS > SAUMON ATLANTIQUE

WUSSTEN SIE SCHON

Lachs ist der beliebteste Fisch in Norwegen, besonders bei Kindern. Norwegischer Lachs wird in über 100 Länder weltweit exportiert. Roh eignet er sich übrigens auch hervorragend für Sushi und Sashimi.



SAISON

Schutzbestimmungen begrenzen die Fangsaison für Wildlachs. Zuchtlachs ist ganzjährig im Handel erhältlich.

GRÖSSE

Bis zu 150 cm, Gewicht bis zu 35 kg.

IDEEN UND REZEPTE

www.norwegenfisch.de

Fisch und Fischfang

Lachs gehört zu den anadromen Wanderfischen. Das bedeutet, dass er zum Laichen vom Meer in die Oberläufe der Flüsse wandert. Zwei bis fünf Jahre kann es dauern, bis sich die Jungfische an das Salzwasser angepasst haben. Erst dann verlassen sie den Fluss als sogenannte „Smolts“. Nach zwei bis vier Jahren im offenen Meer sind sie geschlechtsreif und beginnen ihre Laichwanderung zurück zur Stätte ihrer Geburt.

Der Wildfang ist heutzutage weitestgehend auf Sportangler begrenzt.

Fischzucht

Die Entwicklung von Lachsfarmen hat ihren Ursprung in Norwegen. Seit dem Durchbruch der küstennahen Zucht in den 1970ern behaupten die Norweger ihre Position als Weltmarktführer in der Produktion von Zuchtlachs.

Die Lachsindustrie ist bis heute ein bedeutender Wirtschaftsfaktor in den Küstengebieten und für den Export. Nach immensen Steigerungen der Produktionsmengen, insbesondere in den 1980er Jahren, erwirtschaftet die norwegische Fischereindustrie heute etwa 40 Prozent ihrer Exporteinnahmen mit Lachs.

Vermarktung und Zubereitung

Lachs ist frisch oder tiefgekühlt, geschnitten, als Filet oder ganzer Fisch im Handel erhältlich.

Lachsfilet kann gebeizt, geräuchert, pochiert, gebraten oder gegrillt werden und eignet sich auch hervorragend als Steak und für Aufläufe.

Räucherlachs wird auf Brot, in Salaten, zu Nudeln und in vielen weiteren Variationen serviert.

Nährstoffgehalt

Zuchtlachs hat einen sehr hohen Nährstoffgehalt. Er ist reich an Omega-3-Fettsäuren und den fettlöslichen Vitaminen A und D. Omega-3-Fettsäuren sind wichtig für den Zellstoffwechsel, beugen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor und stärken das Immunsystem.

Fett	Kohlehydrate	Protein
14-23	< 0,1	18

Alle Angaben in g/100 g Frischgewicht.

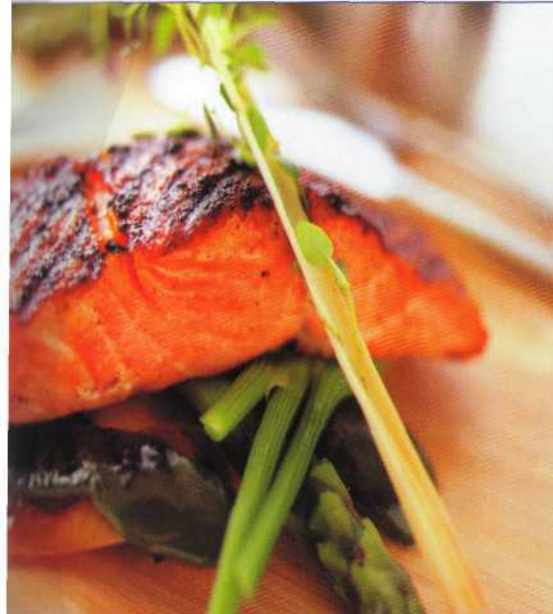
Weitere Nährstoffangaben unter: www.nifes.no/sjomatdata.

Regenbogenforelle

RAINBOW TROUT > ONCORHYNCHUS MYKISS > ØRRET > TRUITE ARC-EN-CIEL

WUSSTEN SIE SCHON ...

Forellen wachsen sehr schnell und sind als Speisefische äußerst beliebt. Besonders in Japan. Hier werden sie oft roh verzehrt – als Forellen-Sushi oder -Sashimi. Wie auch die Räucherforelle enthalten diese Gerichte große Mengen an Omega-3-Fettsäuren.



SAISON

Mai bis September. Zuchtforellen gibt es ganzjährig im Handel.

GRÖSSE

Seeforelle: bis zu 80 cm.
Meerforelle: bis zu 100 cm.
Regenbogenforelle: bis zu 120 cm.

IDEEN UND REZEPTE

www.norwegenfisch.de

Fisch und Fischfang

Der Name Forelle wird für zahlreiche Arten der Familie Lachsfische (Salmonidae) verwendet.

Es gibt viele Unterarten mit lebensraum-abhängigen, teils sehr unterschiedlichen Lebenszyklen. Grundsätzlich zu unterscheiden sind Meerforelle, Seeforelle, Bachforelle und Regenbogenforelle.

Meer-, See- und Bachforelle werden auch als „Gemeine Forelle“ bezeichnet und sind mit dem Atlantischen Lachs (*Salmo salar*) verwandt. Salmo stammt aus dem Lateinischen und steht für hüpfen oder springen (salire).

Die Regenbogenforelle wurde Ende des 19. Jahrhunderts aus den USA nach Europa eingeführt. Ihr Gattungsbegriff *Oncorhynchus* bedeutet Hakennase.

Zur Zucht werden häufig Regenbogenforellen verwendet, da sie leicht in Fischfarmen

zu halten sind. In Norwegen werden die meisten Forellen im Meer gezüchtet, wo sie ein stattliches Gewicht erreichen können.

Fanggeräte

Netz und Angel.

Vermarktung und Zubereitung

Forelle ist frisch oder tiefgekühlt, geschnitten, als Filet oder ganzer Fisch im Handel erhältlich.

Forellenfilet kann geräuchert, eingelegt und gebeizt werden. Forelle eignet sich für eine Vielzahl von Zubereitungsvarianten: roh als Sushi und Sashimi, pochiert, gebraten, gekocht oder gegrillt. Räucherforelle schmeckt ausgezeichnet auf Brot, in Salaten, zu Nudeln oder in weiteren Kombinationen.

Nährstoffgehalt

Wie der Lachs ist auch die Zuchtforelle sehr nährstoffreich. Sie enthält große Mengen an Omega-3-Fettsäuren sowie an den Vitaminen A und D.

Fett	Kohlehydrate	Protein
10	0,1	17

Alle Angaben in g/100 g Frischgewicht.

Weitere Nährstoffangaben unter: www.nifes.no/sjomatdata.

Saibling

NORWEGIAN ARCTIC CHAR > SALVELINUS ALPINUS > RØYE > OMBLE CHEVALIER

WUSSTEN SIE SCHON ...

Der Saibling ist der älteste Süßwasserfisch Norwegens mit dem nördlichsten Verbreitungsgebiet. 80 Prozent seines Fetts bestehen aus gesundheitsfördernden einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren.



SAISON

Norwegischer Zuchtsaibling ganzjährig.

GRÖSSE

Abhängig von Lebenszyklus und -raum. Norwegische Wandersaiblinge können bis zu 5 kg erreichen, gewöhnlich haben sie ein Gewicht von 1 bis 2 kg.

IDEEN UND REZEPTE

www.norwegenfisch.de

Fisch und Fischfang

Norwegischer Zuchtsaibling wird unter dem Namen Saibling vertrieben. Als sich das Polareis vor Tausenden von Jahren aus Norwegen zurückzog, hatte sich der Saibling bereits an die rauen arktischen Bedingungen Nordnorwegens angepasst. Er entwickelte ein Wanderverhalten, bei dem er zwischen dem Süßwasser der Flüsse und Seen und dem Salzwasser des Meeres wechselte.

Bei den Unterarten unterscheidet man grundsätzlich zwischen anadromen Wandersaiblingen und den nicht wandernden Saiblingen, die ausschließlich im Süßwasser leben. Der Saibling hat einen lang gestreckten Körper und einen kleinen Kopf.

Seine Merkmale variieren je nach Lebensraum und Einflussfaktoren. Im Meer sind die Fische silberfarben mit schwarzem Rücken.

In der Paarungszeit färbt sich ihr Bauch blutrot. Bei nicht wandernden Arten sind Rücken und Seiten oft dunkler als beim Wandersaibling.

Das Fischfleisch ist hellrot bis rot gefärbt. Der zu den Lachsfischen zählende Saibling wird in vielen kleinen Zuchtanlagen in Norwegen produziert, in denen ausreichend kaltes und klares Süßwasser zur Verfügung steht. Die Produktion des Fisches in Aquakultur garantiert eine ganzjährige Belieferung mit Zuchtsaibling.

Vermarktung und Zubereitung

Saibling ist frisch oder tiefgekühlt, ganz oder als Filet im Handel erhältlich. Er kann nass oder trocken gepökelt und geräuchert werden. Saibling schmeckt gegrillt, gebraten oder pochiert und eignet sich gut für Sushi und Sashimi.

Nährstoffgehalt

Der Fettgehalt des Saiblings ist geringer als bei anderen Lachsfischen. Fast 80 Prozent davon bestehen aus gesunden einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Der Saibling ist außerdem reich an den Vitaminen A, D und B₁₂.

Fett	Kohlehydrate	Protein
9	< 1	19

Alle Angaben in g/100 g Frischgewicht.

Weitere Nährstoffangaben unter: www.nifes.no/sjomatdata.

Makrele

MACKEREL > SCOMBER SCOMBRUS > MAKRELL > MAQUEREAU

WUSSTEN SIE SCHON ...

In den norwegischen Küstengewässern leben über 200 verschiedene Arten Fische und Schalentiere.



SAISON
April bis November.

GRÖSSE
Bis zu 66 cm, selten länger als 40 cm.

IDEEN UND REZEPTE
www.norwegenfisch.de

Fisch und Fischfang

Makrelen sind Schwarmfische. Die äußerst schnellen Schwimmer leben ausschließlich in Küstennähe. Im Sommer und Herbst wandern sie in riesigen Schwärmen an der norwegischen Küste entlang in den Skagerrak, die Nordsee und in den südlichen Teil der Norwegischen See.

Und hier, westlich der Britischen Inseln, befinden sich auch die drei wichtigsten Fanggebiete der europäischen Makrele. Die Bestände in Nordsee, Skagerrak und der Norwegischen See werden grundsätzlich zusammen mit den westlichen Vorkommen bewirtschaftet.

Norwegische Fischer landen jährlich zwischen 140.000 und 160.000 Tonnen Makrelen in Norwegen an. Davon stammen die meisten aus dem Nordatlantik.

Gegen Jahresende beginnen geschlechtsreife Tiere mit der Laichwanderung und ziehen aus der

Nordsee in die Gewässer westlich und südwestlich von Irland, wo sie im März mit dem Laichen beginnen.

Kleinere Küstenfischerboote mit Schleppnetzen sowie große, hochseetüchtige Fischtrawler gehen im Sommer auf Makrelenfang. Denn dann ist Hauptsaison – sechs Monate lang.

Fanggeräte

Ringwade, Treibnetz, Netz und Schleppangel.

Vermarktung und Zubereitung

Makrelen gibt es als frische oder tiefgekühlte Filets oder im Ganzen zu kaufen. Erhältlich sind auch viele weiterverarbeitete Makrelenprodukte wie heiß- und kaltgeräucherte Makrelen – oft mit Pfeffer gewürzt. Darüber hinaus gibt es eine große Auswahl an Makrelenkonserven, etwa Makrelenfilets in Tomatensauce. Frische Makrele

kann gebraten, pochiert und gegrillt werden und eignet sich ideal zum Nasspökeln. Bratmakrele in Sauercremesauce ist eine besonders beliebte norwegische Delikatesse.

Nährstoffgehalt

Im Frühjahr weisen Makrelen einen geringen Fettgehalt von nur ca. 3 Prozent auf. Herbstmakrelen können dagegen bis zu 30 Prozent Fett enthalten und sind dementsprechend reich an Omega-3-Fettsäuren. Makrele enthält außerdem viel Vitamin D und B₁₂, welches bei der Bildung der Nervenfasern eine wichtige Rolle spielt.

Fett	Kohlehydrate	Protein
3–30	< 0,1	14–18

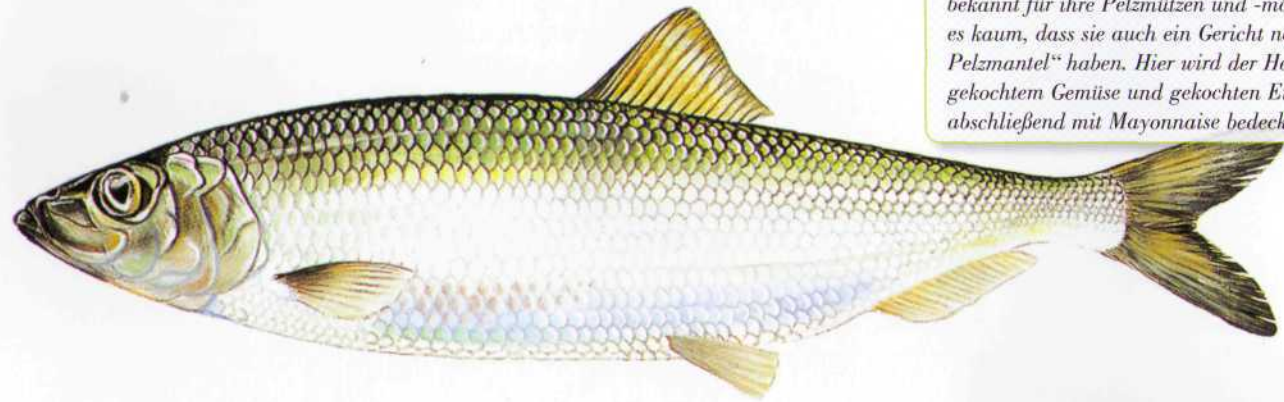
Alle Angaben in g/100 g Frischgewicht.

Weitere Nährstoffangaben unter: www.nifes.no/sjomatdata.

Hering

HERRING > CLUPEA HARENGUS > SILD > HARENG

WUSSTEN SIE SCHON ...



Der Hering wird auch das Silber des Meeres genannt. Doch er wird behandelt wie Gold. In Russland ist er so begehrt, dass man ihn sogar in einer speziellen Heringschüssel serviert, der „Seliodochitsa“. Die Russen sind bekannt für ihre Pelzmützen und -mäntel. So überrascht es kaum, dass sie auch ein Gericht namens „Hering im Pelzmantel“ haben. Hier wird der Hering abwechselnd mit gekochtem Gemüse und gekochten Eiern geschichtet und abschließend mit Mayonnaise bedeckt. Köstlich!



GRÖSSE/SAISON

Winterhering: 2 bis 6 Fische/kg, Januar bis März.
Fetthering: 3 bis 6 Fische/kg, Juli bis Dezember.
Fjordhering: 3 bis 20 Fische/kg, August bis April.
Nordseehering: 3 bis 7 Fische/kg, Januar bis März.

IDEEN UND REZEPTE
www.norwegenfisch.de

Fisch und Fischfang

Im norwegischen Seegebiet gibt es mehrere große Heringsvorkommen, etwa in der Nähe von Island, in der Nordsee und im Skagerrak. Die Bestände des im Frühling laichenden norwegischen Herings sind jedoch die bedeutendsten. Er überwintert im Vestfjordbecken und beginnt seine Laichwanderung im Februar/März. Seine Laichgründe liegen vor Nordvestlandet, dem nördlichen Teil der norwegischen Westküste. Die Kinderstube der Jungfische befindet sich in der Barentssee.

Früher bildeten die Bestände des norwegischen Herings die Hauptfangvorkommen für Winterhering und Fetthering. Fortschrittliche Fangmethoden in den 1960er Jahren brachten die Heringbestände Anfang der 1970er Jahre durch Überfischung beinahe zum Zusammenbruch.

Seit nunmehr 20 Jahren gelten strenge Schutzbestimmungen. Die Bestände konnten sich erholen und bilden heute wieder eine wichtige Ressource für den norwegischen Fischfang. Die Hauptfangsaison dauert in Norwegen von Oktober bis März. Die Qualität der Heringe ist dann besonders hoch und die Schwärme sind leicht zu orten. In der Nordsee und im Skagerrak wird vorrangig im Sommer und Herbst gefischt.

Fanggeräte

Ringwade, Treibnetz und pelagische Schleppnetze.

Vermarktung und Zubereitung

Heringe sind als ganze frische oder tiefgefrorene Fische oder als gefrostete Filets erhältlich. Die Verarbeitungsmöglichkeiten der Heringe sind groß: Sie können beispielsweise eingelegt oder

kalt oder warm geräuchert werden. Um Matjes aus dem nicht laichreifen Fisch zu machen, wird er in Salzlake eingelegt. Beliebt ist er pur, als Röllchen in Tomatensauce oder als Sahnematjes. Frischer Hering eignet sich gut zum Panieren und Braten, er wird goldbraun und knusprig und passt zu vielen Beilagen.

Nährstoffgehalt

Hering enthält sehr viel Vitamin A, D und B₁₂ und ist reich an Omega-3-Fettsäuren. Der Fettgehalt hängt von der Fangsaison ab.

Fett	Kohlehydrate	Protein
14	< 0,1	15

Alle Angaben in g/100 g Frischgewicht.

Weitere Nährstoffangaben unter: www.nifes.no/sjomatdata.

Lodde

CAPELIN > MALLOTUS VILLOSUS > LODDE > CAPELAN ATLANTIQUE

WÜSSTEN SIE SCHON ...

In Japan ist Lodde ein sehr beliebter Snack.



SAISON

Winterfang: Januar bis April.
Sommerfang: August bis November.

GRÖSSE

Selten über 20 cm.

IDEEN UND REZEPTE

www.norwegenfisch.de

Fisch und Fischfang

Die Laichgründe der Lodde, deren Bestände in Zusammenarbeit mit Russland bewirtschaftet werden, liegen an der Küste von Nordtroms, in der Finnmark und entlang der Halbinsel Kola. Kinderstube und Nahrungsgründe erstrecken sich von Svalbard im Westen bis zur russischen Inselgruppe Nowaja Semlja im Osten.

Ihren deutschen und norwegischen Namen verdankt die Lodde (von altnordisch loðinn = zotig) dem Zottenpaar (haarartige Schuppen an den Seiten), das die Männchen in der Laichzeit ausbilden. Das Männchen heißt im Norwegischen „faks-lodde“, das zottenlose Weibchen „sil-lodde“.

Ein Loddeweibchen voller Rogen gilt in Japan als begehrte Delikatesse. Mit drei bis fünf Jahren ist die Lodde geschlechtsreif. Die meisten Fische sterben nach dem ersten Ablaichen, wodurch die Bestände extremen Schwankungen

unterliegen. In den letzten Jahren waren die Loddevorkommen in der Barentssee auf sehr niedrigem Niveau. Diese Entwicklung gibt Anlass zur Sorge, da die Lodde eine wichtige Nahrungsgrundlage für Dorsch und Hering darstellt, die in diesem Seegebiet heranwachsen. Forscher führen die ausgedünnten Bestände auf drei Gründe zurück: wenig geschlechtsreife Tiere, gestiegene natürliche Auslese durch Fressfeinde (Hering und Dorsch) und langsames Wachstum.

Bereits in den Jahren 1994 bis 1998 galt ein Fangverbot für Lodde in der Barentssee. Wegen der schwierigen Bestandssituation ist der Loddefang derzeit erneut ausgesetzt.

Fanggerät

Ringwade.

Vermarktung und Zubereitung

In Norwegen wird die Lodde nur selten verzehrt. In Japan hingegen gilt sie als begehrte Delikatesse. Die Zubereitung erfolgt auf dem Grill, im Wok oder in der Pfanne. Dabei wird der Fisch kurz angebraten, gewürzt und vom Kopf zum Schwanz gegessen.

Nährstoffgehalt

Allgemein gilt die Lodde als Fettfisch, denn sie ist reich an Omega-3-Fettsäuren. Ihr Fettgehalt ist jedoch jahreszeitabhängig.

Fett	Kohlehydrate	Protein
10	< 0,1	13

Alle Angaben in g/100 g Frischgewicht.

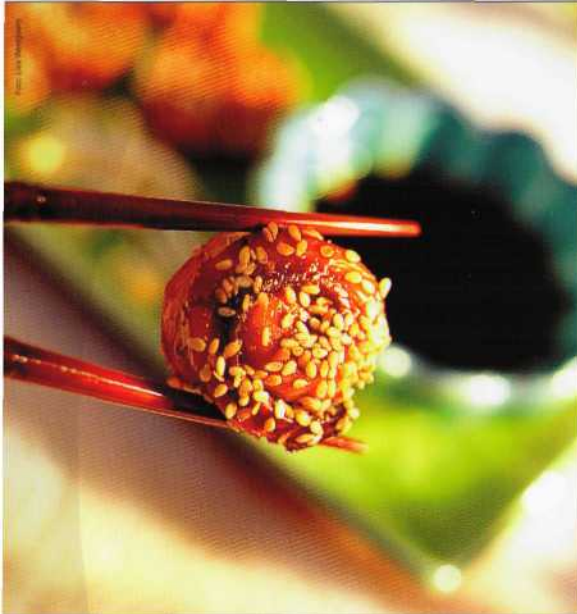
Weitere Nährstoffangaben unter: www.nifes.no/sjomatdata.

Sprotte

SPRAT > SPRATTUS SPRATTUS > BRISLING > SPRAT, ESPROT

WUSSTEN SIE SCHON ...

Sprotten sind ideal für Kinder, weil sie den Knochenaufbau und die Knochenstruktur stärken. Das Fischfleisch enthält Omega-3-Fettsäuren, die feinen Gräten viel Kalzium.



SAISON
Januar, Juni bis Dezember.

GRÖSSE
14 bis 15 cm, bis zu 15 g.

IDEEN UND REZEPTE
www.norwegenfisch.de

Fisch und Fischfang

Die Sprotte ähnelt dem Hering, ist aber viel kleiner. Sprotten leben in riesigen Schwärmen im offenen Meer, sind jedoch selten in Tiefen von mehr als 150 Metern anzutreffen.

Fjordsprotten laichen alljährlich in norwegischen Gewässern: im Oslofjord und in den östlichen Teilen des Skagerraks, gelegentlich auch in den Fjorden zwischen Lindesnes und Farsund an der Südküste Norwegens und in einigen Fjorden an der Westküste.

Der kommerzielle Fang der Fjordsprotten findet hauptsächlich in den südnorwegischen Fjorden statt. Der Fang verbleibt mindestens drei Tage in Aufbewahrungnetzen oder Pens. So kann sich der Darm entleeren, bevor die Fische zur Weiterverarbeitung in die Fabriken kommen. Auch die Nordseesprotte wird kommerziell gefangen.

Fanggerät

Ringwade.

Vermarktung und Zubereitung

Frische Sprotten können gegrillt oder gebraten werden. Vorwiegend kommt die Sprotte jedoch geräuchert als „Kieler Sprotte“ auf den Markt. Vor allem in Nordeuropa ist sie auch als „unechte Anchovis“ – nur leicht gesalzen und mit Kräutern und Gewürzen fermentiert – sehr beliebt. Unechte Anchovis sind im Geschmack milder als echte, die aus Sardinen zubereitet werden. Sie erinnern an Matjes und lassen sich gut direkt verzehren. Dagegen sind echte Anchovis extrem salzig und nur als Würzzutat zu verwenden.

Sprotten sind auch ein wichtiger Rohstoff für die Fischmehlproduktion und die Fischfabriken Norwegens.

Nährstoffgehalt

Sprotten enthalten viel Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D und B₁₂.

Fett	Kohlehydrate	Protein
18	< 0,1	12

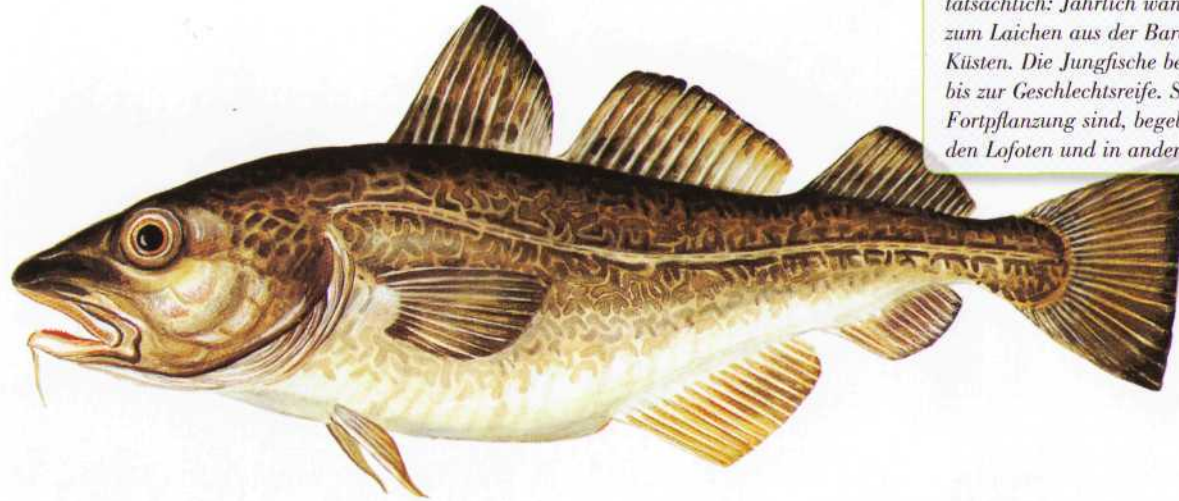
Alle Angaben in g/100 g Frischgewicht.

Weitere Nährstoffangaben unter: www.nifes.no/sjomatdata.

Dorsch/Kabeljau

COD > GADUS MORHUA > TORSK > CABILLAUD, MORUE

WÜSSTEN SIE SCHON ...



Geschlechtsreifen Dorsch bzw. Kabeljau nennt man in Norwegen Skrei. Das bedeutet weiterziehen. Und tatsächlich: Jährlich wandern Millionen Dorsche zum Laichen aus der Barentssee an die norwegischen Küsten. Die Jungfische benötigen mindestens fünf Jahre bis zur Geschlechtsreife. Sobald sie stark genug zur Fortpflanzung sind, begeben sie sich auf die Reise zu den Lofoten und in andere Küstengebiete.



SAISON

Norwegisch-arktischer Kabeljau (geschlechtsreifer Dorsch/Skrei): Januar bis April.
Frühjahrsdorsch: April bis Juni.
Küstendorsch: ganzjährig.

GRÖSSE

Bis zu 150 cm.

IDEEN UND REZEPTE

www.norwegenfisch.de

Fisch und Fischfang

Dorsch ist einer der beliebtesten Speisefische in Norwegen. Dorsch heißen die Jungfische, nach der Geschlechtsreife nennt man sie Kabeljau. Die reichen und wirtschaftlich bedeutendsten Dorschvorkommen im Nordatlantik setzen sich aus Wander- und Küstendorschen zusammen. Der Küstendorsch ist ein typischer Grundfisch, wohingegen der Wanderdorsch das offene Wasser bevorzugt.

Von den zahlreichen Vorkommen in den norwegischen Gewässern sind die Bestände des norwegisch-arktischen Wanderdorsches die größten. Der Wanderdorsch hält sich überwiegend in der Barentssee auf. Sein Wanderverhalten zeigt er aber sowohl als Jungfisch als auch nach Erreichen der Geschlechtsreife. Die Laichgründe des Kabeljaus erstrecken sich von der Finnmark bis hinunter zur Halbinsel Stad in Westnorwegen. Das wichtigste Laichgebiet liegt jedoch vor den Lofoten.

Jungdorsche folgen im Frühjahr der Laichwanderung der Lodden aus der Barentssee an die Küsten der Finnmark. Die jungen Dorsche werden traditionell während ihres Beutezugs gefangen und als Frühjahrsdorsch vermarktet. Küstendorsche sind eng mit den Dorschen der Barentssee verwandt. Jedoch wandern sie nicht, sondern leben im Flachwasser der Gezeitenzonen bis in Tiefen von etwa 600 Metern.

Die großen Dorschvorkommen in der Barentssee nehmen erfreulicherweise rasch zu, sodass dort jährlich bis zu 500.000 Tonnen gefangen werden. In anderen Fanggebieten steht es jedoch schlecht um die Bestände. Kabeljau aus Aquakulturen gewinnt in Norwegen mehr und mehr an Bedeutung.

Fanggeräte

Grundschleppnetz, Drehwade, Langleine, Netz, Handangel, Reuse.

Vermarktung und Zubereitung

Dorsch ist frisch, tiefgekühlt, geschnitten, als Filet oder als ganzer Fisch im Handel erhältlich. Es gibt ihn auch gepökelt und geräuchert, als Klipp- oder Stockfisch. Sein milder Geschmack passt gut zu den verschiedensten Beilagen. Das zarte Fischfleisch zerfällt leicht und sollte deshalb vor der Zubereitung nicht allzu klein geschnitten werden.

Nährstoffgehalt

Dorsch enthält viel Eiweiß und ist reich an Vitamin B₁₂ und Selen.

Fett	Kohlehydrate	Protein
0,3	< 0,1	18

Alle Angaben in g/100 g Frischgewicht.

Weitere Nährstoffangaben unter: www.nifes.no/sjomatdata.

Seelachs/Köhler

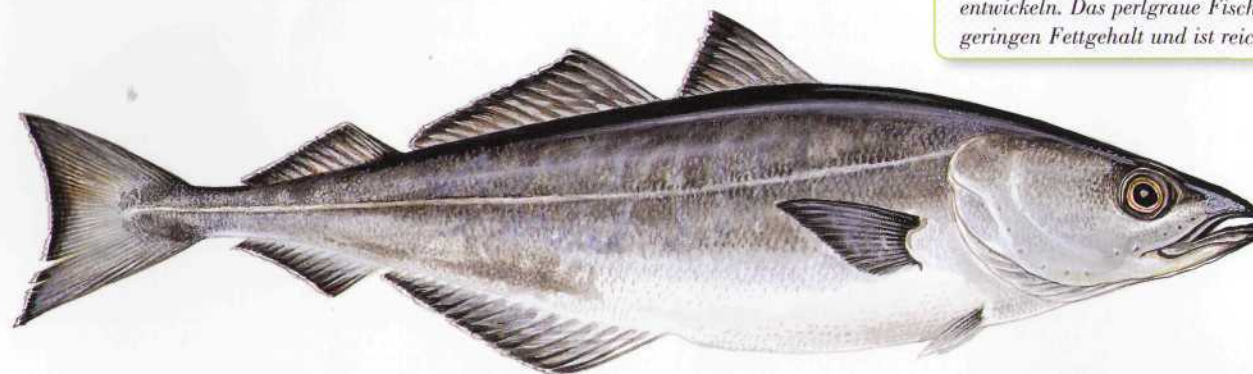
SAITHE, COLEY > POLLACHIUS VIRENS > SEI > LIEU NOIR



SAISON
Ganzjährig.

GRÖSSE
Bis zu 120 cm.

IDEEN UND REZEPTE
www.norwegenfisch.de



WUSSTEN SIE SCHON ...

Bereits unsere Vorfahren in der Steinzeit wussten ein gutes Seelachssen zu schätzen. Seelachse sind kräftige, äußerst schnelle Schwimmer, die sich in Gewässern mit starken Strömungen am besten entwickeln. Das perlgraue Fischfleisch hat einen geringen Fettgehalt und ist reich an Proteinen.

Fisch und Fischfang

Der Seelachsbestand in den norwegischen Gewässern wird meist in zwei geografische Gruppen, nördlich und südlich des 62. Breitengrads, geteilt. Beide Vorkommen sind relativ stabil. Der Seelachs, auch bekannt als Köhler, lebt sowohl als Schwarmfisch im offenen Meer als auch als Grundfisch in Tiefen von bis zu 300 Metern. Bei guten Nahrungsbedingungen erreichen die Schwärme riesige Ausmaße.

Der Seelachs laicht vor den Lofoten im Norden bis zu den Küsten der Nordsee im Süden. Die Brut wird mit den Küstenströmungen nach Norden getragen. Die ersten Jungfische tauchen im Frühjahr vor Süd- und Südwestnorwegen auf. Erst im August erreichen sie die Küsten der Finnmark. Seelachse legen auf ihren Laichwanderungen aus den Aufwuchs-

und Nahrungsgebieten gewaltige Entfernungen zurück.

Der Seelachs ist von großer wirtschaftlicher Bedeutung für Norwegen. Gefangen wird er in den Küstengewässern und im hohen Norden, westlich des Nordkaps. Auch in der Nordsee und vor der Nordküste der westlichen Finnmark gibt es ergiebige Fangvorkommen. In den Fjorden und den Gewässern vor der Finnmark überwiegt die Ringwadenfischerei.

Fanggeräte

Grundschieppnetz, Drehwade, Ringwade, Netz, Handangel.

Vermarktung und Zubereitung

Seelachs ist sowohl frisch als ganzer Fisch oder als Filet als auch geschnitten und tiefgekühlt im

Handel zu haben. Er wird gebraten, pochiert oder gegrillt und eignet sich bestens zur Weiterverarbeitung, wie etwa zu dicken, saftigen Steaks.

Nährstoffgehalt

Der Seelachs gilt allgemein als guter Eiweißlieferant und ist reich an Vitamin B₁₂ und Selen. Das benötigt der Körper für viele Stoffwechselfunktionen und zur Regulierung des Flüssigkeitshaushalts.

Fett	Kohlehydrate	Protein
0,3	0,3	17

Alle Angaben in g/100 g Frischgewicht.

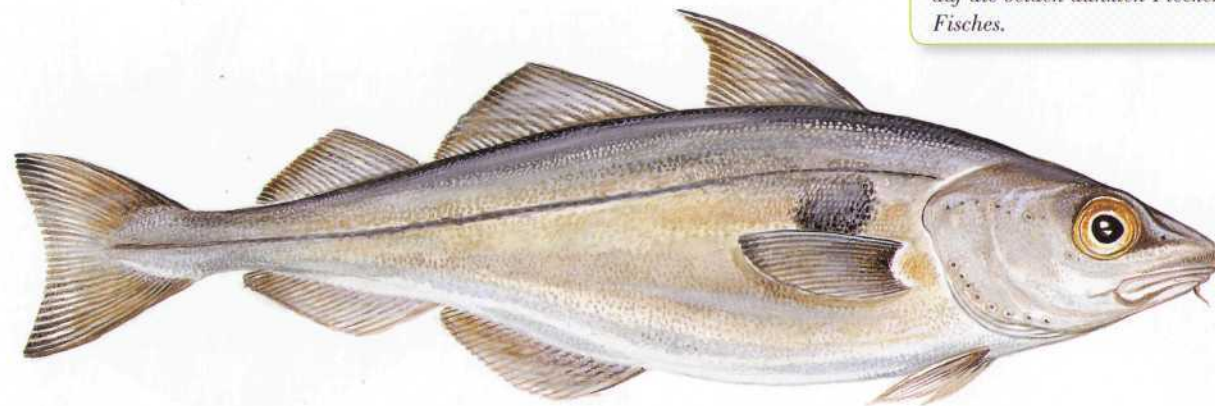
Weitere Nährstoffangaben unter: www.nifes.no/sjomatdata.

Schellfisch

HADDOCK > MELANOGRAMMUS AEGLEFINUS > HYSE > EGLEFIN

WUSSTEN SIE SCHON ...

Das norwegische Wort für Schellfisch „hyse“ ist vermutlich vom altnordischen Wort „isa“ abgeleitet und bedeutet verbrannt oder gezeichnet. Eine Anspielung auf die beiden dunklen Flecken an den Seiten des Fisches.



SAISON
Ganzjährig.

GRÖSSE
Bis zu 110 cm und 19 kg, jedoch selten länger als 80 cm.

IDEEN UND REZEPTE
www.norwegenfisch.de

Fisch und Fischfang

Der Schellfisch lebt am Meeresboden in Tiefen zwischen 40 und 300 Metern. Die bedeutendsten Laichgründe liegen in der Nordsee, am Rand des Kontinentalschelfs vor der Küste von Møre og Romsdal, vor der Südwestküste Islands und vor den Färöer-Inseln.

Während ältere Fische oft weite Strecken zurücklegen, bleiben Jungfische meistens in der Barentssee. Zum Laichen wandern Schellfische die nordnorwegische Küste hinunter und durch den Tromsøflaket vor Troms.

Der Schellfisch gehört zu den wichtigsten Speisefischen Norwegens. Er wird vorwiegend in den Küstengewässern gefangen, im Norden allerdings auch auf den Fischbänken im östlichen Teil der norwegischen Fanggebiete. Der Schellfischfang hat ganzjährig Saison. Die Langleinenfischerei vor der Küste der östlichen Finnmark wird allerdings

ausschließlich in den Sommermonaten praktiziert. In der Nordsee wird Schellfisch ebenfalls ganzjährig gefangen, meistens zusammen mit anderen Speisefischen. Entlang den Küsten von Møre og Romsdal und Trøndelag beschränkt sich der Schellfischfang mit Langleinen und Netzen auf die Sommermonate.

Die gesunden Schellfischbestände nördlich des 62. Breitengrads lassen in den kommenden Jahren hohe Fangerträge erwarten. Für den Schellfischbestand in der Nordsee sind die Fangquoten nach mehreren schlechten Jahrgängen gesenkt worden.

Fanggeräte

Drehwade, Schleppnetz, Langleine, Netz.

Vermarktung und Zubereitung

Schellfisch gibt es frisch im Ganzen oder als Filet, als Tiefkühlfilet oder gesalzen und geräuchert.

Er wird gebraten oder gekocht und eignet sich gut für die Weiterverarbeitung zu Fischkuchen, Fischfrikadellen und norwegischem Fischpudding.

Nährstoffgehalt

Schellfisch ist ein guter Eiweißlieferant und enthält Vitamin B₁₂, B₆ und Selen.

Fett	Kohlehydrate	Protein
0,2	< 0,1	12

Alle Angaben in g/100 g Frischgewicht.

Weitere Nährstoffangaben unter: www.nifes.no/sjomatdata.

Schwarzer Heilbutt

GREENLAND HALIBUT > REINHARDTIUS HIPPOGLOSSOIDES > BLÅKVEITE > FLETAN NOIR

WUSSTEN SIE SCHON ...

Fisch und Meeresfrüchte sind bei den Norwegern ausgesprochen beliebt. Der Durchschnittsverbrauch liegt jährlich bei 51 Kilogramm pro Person. Weltmeister im Fischverzehr sind allerdings die Japaner – sie verzehren pro Kopf um die 64 Kilogramm pro Jahr!



SAISON

Ganzjährig. Im Sommer selten frisch erhältlich.

GRÖSSE

Männchen: bis zu 70 cm und 4 kg.
Weibchen: bis zu 100 cm und 13 kg.

IDEEN UND REZEPTE

www.norwegenfisch.de

Fisch und Fischfang

Schwarzer Heilbutt ist ein Polarfisch, der nur in kalten Gewässern um 4° C vorkommt. Er ist wie der Weiße Heilbutt ein rechtsäugiger Plattfisch.

Der Schwarze Heilbutt laicht am Rand des Kontinentalschelfs zwischen Vesterålen und Spitzbergen. Die Männchen sind erst im Alter zwischen vier und fünf Jahren, die Weibchen frühestens mit neun bis zehn Jahren geschlechtsreif. Die Jungfische leben hauptsächlich vor den Svalbard-Inseln, ausgewachsene, geschlechtsreife Tiere dagegen am Rand des Kontinentalschelfs in Tiefen von 600 bis 1200 Metern, gelegentlich auch im Flachwasser.

Der Schwarze Heilbutt ernährt sich von Fischen, Tintenfischen und Krebsen und ist dafür bekannt, weite Entfernungen zurücklegen zu können. Er wird hauptsächlich am Rand des Kontinentalschelfs gefangen bis hinauf zur Insel

Prins Karls Forland, die zu den Svalbard-Inseln gehört.

In den letzten 15 Jahren stagnierten die Bestände auf niedrigem Niveau. Um sie zu vergrößern, gelten strenge Auflagen für den kommerziellen Fischfang. Mittlerweile nehmen die Bestände des Schwarzen Heilbutts wieder zu.

Fanggeräte

Grundschieppnetz, Langleine, Netz.

Vermarktung und Zubereitung

Meistens nur geräuchert, im Ganzen oder geschnitten im Handel. Geräucherter Schwarzer Heilbutt eignet sich am besten zum Pochieren oder zur Zubereitung im Backofen. In Norwegen wird dazu gewöhnlich eine leichte Sauce und gekochtes Gemüse gereicht.

Nährstoffgehalt

Der Anteil an Omega-3-Fettsäuren ist abhängig von der Jahreszeit. Schwarzer Heilbutt ist reich an Vitamin D, welches der Körper zur Kalziumaufnahme benötigt. Kalzium ist wichtigster Baustein für Knochen und Zähne.

Fett	Kohlehydrate	Protein
13	< 0,1	18

Alle Angaben in g/100 g Frischgewicht.

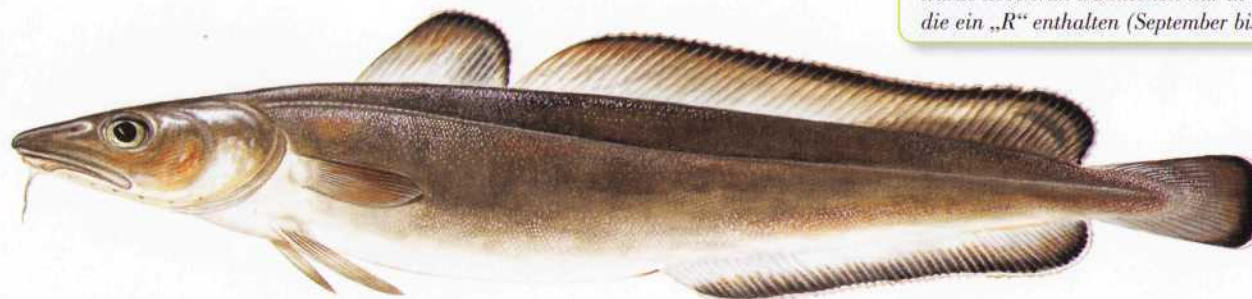
Weitere Nährstoffangaben unter: www.nifes.no/sjomatdata.

Leng

LING > MOLVA MOLVA > LANGE > LINGUE

WUSSTEN SIE SCHON ...

Unsere Großeltern hier in Norwegen waren schlau – sie tranken Lebertran. Lebertran enthält jede Menge Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D. Da der menschliche Körper mithilfe der Sonnenstrahlen Vitamin D bilden kann, wurde Lebertran traditionell nur in Monaten getrunken, die ein „R“ enthalten (September bis April).



SAISON
Ganzjährig.

GRÖSSE
Bis zu 180 cm.

IDEEN UND REZEPTE
www.norwegenfisch.de

Fisch und Fischfang

Ihren norwegischen Namen „lange“ erhielt diese Fischart aufgrund ihres langen schmalen Körpers. Der Leng kommt in Tiefen zwischen 60 und 1000 Metern vor, meist jedoch zwischen 300 und 400 Metern. In geringeren Tiefen bis 100 Metern findet man normalerweise nur Jungfische.

Die ergiebigsten norwegischen Fanggebiete für Leng liegen zwischen der Halbinsel Stad in Westnorwegen und den Vesterålen-Inseln im Norden. Jungfische bleiben in der Regel im tiefen Wasser in Küstennähe, von wo sie später ihre Laichwanderung in die Nordsee und in die Gewässer nördlich der Britischen Inseln antreten.

Leng wird hauptsächlich mit Langleinen am Rand des Kontinentalschelfs und in tiefen Fjorden gefangen. Der Lengfang wird ganzjährig betrieben – auch als Beifang.

Fanggeräte

Grundfangleine, Grundnetz.

Vermarktung und Zubereitung

Leng hat weißes, schmackhaftes, relativ festes Fleisch. Geschmacklich ähnelt er dem Dorsch und kann auch ebenso zubereitet werden.

Nährstoffgehalt

Leng ist ein guter Eiweißlieferant und enthält wichtiges Selen.

Fett	Kohlehydrate	Protein
3	< 0,1	17

Alle Angaben in g/100 g Frischgewicht.

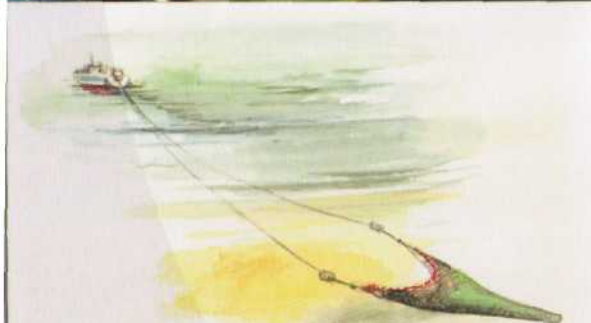
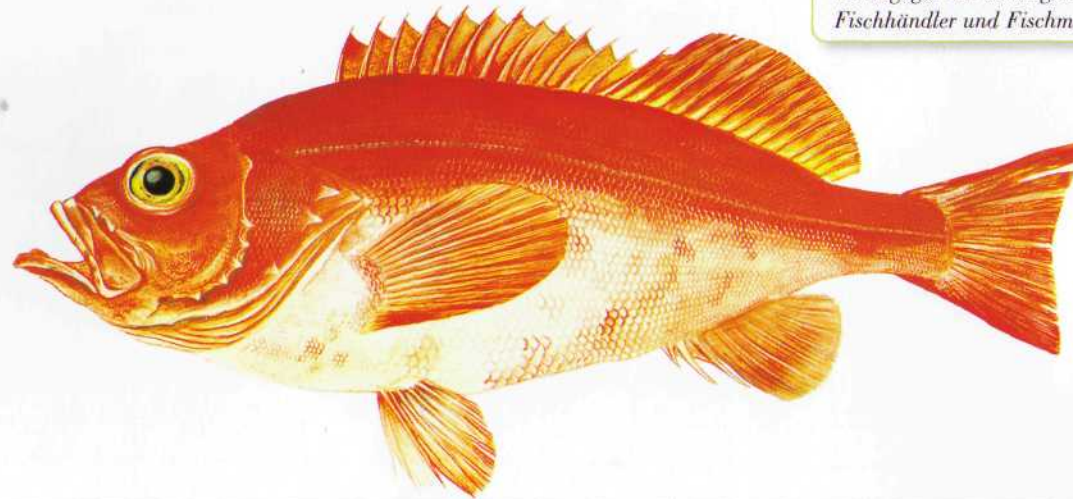
Weitere Nährstoffangaben unter: www.nifes.no/sjomatdata.

Rotbarsch

REDFISH > SEBASTES SPP > UER > SEBASTE, CHEVRE

WUSSTEN SIE SCHON ...

Norwegerinnen kaufen Fisch und Meeresfrüchte am liebsten im Supermarkt oder im Fischgeschäft, wohingegen die norwegischen Männer mobile Fischhändler und Fischmärkte bevorzugen.



SAISON
Ganzjährig.

GRÖSSE
Bis zu 100 cm, Gewicht bis zu 15 kg.

IDEEN UND REZEPTE
www.norwegenfisch.de

Fisch und Fischfang

In den norwegischen Gewässern gibt es drei Rotbarscharten. Der Handel führt normalerweise nur den Rotbarsch (*Sebastes marinus*) und den Ozeanischen Rotbarsch (*Sebastes mentella*). Der Kleine Rotbarsch (*Sebastes viviparus*) ist mit seiner geringen Größe besser für die kommerzielle Nutzung geeignet.

Der Rotbarsch lebt am Rand des Kontinentaltalhangs in Tiefen von 100 bis 500 Metern, einzelne Exemplare wurden aber auch schon in Tiefen von bis zu 900 Metern gefangen. In der Norwegischen See kommt der Rotbarsch nicht in Küstennähe vor und die drei Rotbarscharten haben unterschiedliche Verbreitungsgebiete, die sich auch überschneiden können.

Im Sommer wandert der Rotbarsch. Die Nahrungsgründe der ausgewachsenen Tiere liegen in der Barentssee, wo von August bis Oktober

auch die Paarung stattfindet. Im Winter beginnen sie ihre Laichwanderung Richtung Süden in die Gewässer um die Vesterålen-Inseln. Die größten Fangmengen an Rotbarsch werden in Nordnorwegen mit Schleppnetzen erzielt. Kleinere Mengen werden ganzjährig in fast allen norwegischen Fanggebieten und im Seegebiet um die Svalbard-Inseln gefangen. Strenge Fangvorschriften sollen zur Erholung der angegriffenen Bestände beitragen.

Fanggeräte

Schleppnetz, Drehwade, Netz.

Vermarktung und Zubereitung

Rotbarsch gibt es frisch in Form von Filetstücken zu kaufen, gesalzen gibt es ihn als ganzen Fisch und auch als Filet. Ob gegrillt oder gebraten: Frisches Rotbarschfilet schmeckt köstlich in

Kombination mit Chili, Knoblauch und Sojasauce. Gesalzener Rotbarsch eignet sich am besten zum Pochieren. Dazu passen traditionelle norwegische Beilagen wie Wurzelgemüse und Kartoffeln.

Nährstoffgehalt

Rotbarsch ist ein guter Eiweißlieferant. Der Fettgehalt im Rotbarsch kann leicht schwanken, er enthält aber in der Regel ca. 1 Gramm Omega-3-Fettsäuren pro 100 Gramm Fischfilet.

Fett	Kohlehydrate	Protein
3	< 0,1	17

Alle Angaben in g/100 g Frischgewicht.

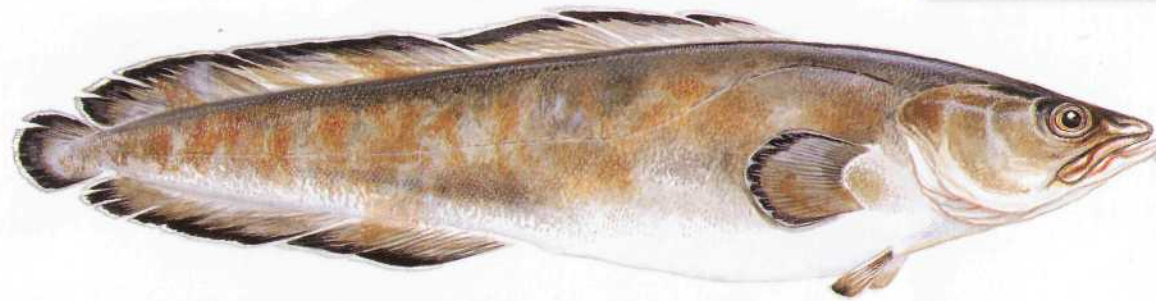
Weitere Nährstoffangaben unter: www.nifes.no/sjomatdata.

Lumb

TUSK, CUSK > BROSME BROSME > BROSME > BROSME

WUSSTEN SIE SCHON ...

Besonders während der Stillzeit sollten Frauen viel Fisch und Meeresfrüchte essen. Babys nehmen über die Muttermilch Omega-3-Fettsäuren auf – und die sind wichtig für die Entwicklung des Gehirns.



Fisch und Fischfang

Die Körperform des Lumbs erinnert an die des Lengs. Der Lumb ist jedoch kräftiger und hat eine lange durchgehende Rückenflosse.

In den tiefsten Fjorden der Westküste und am norwegischen Kontinentalhang ist der Lumb weit verbreitet. Die wichtigsten Laichgründe liegen im Seegebiet zwischen Schottland, den Färöer-Inseln und Island.

Der Lumb kommt in Tiefen von 50 bis 1000 Metern vor, am häufigsten aber zwischen 200 und 500 Metern. In Norwegen wird er ganzjährig gefangen, im Norden hauptsächlich am Rand des Kontinentalschelfs bis hinauf zum 72. Breitengrad. Kleinere Mengen landen als Beifang in den Schleppnetzen der Fischer.

Weiter südlich wird der Lumb hauptsächlich mit Langleinen vor den Küsten von Møre og Romsdal sowie Sogn og Fjordane gefangen.

Fanggeräte

Grundschleppnetz, Grundfangleine, Grundnetz.

Vermarktung und Zubereitung

Lumb ist frisch, tiefgekühlt oder leicht gesalzen als Filet im Handel erhältlich.

Geschmacklich erinnert das feste Lumbfleisch an Hummer. Klein geschnitten lässt es sich sehr gut kurz anbraten. Das Fleisch ist saftig und zart und eignet sich hervorragend zum Braten und für die Zubereitung im Backofen. Aus leicht gesalzene Filets lassen sich

eine ganze Reihe kulinarischer Köstlichkeiten zaubern.

Nährstoffgehalt

Der Lumb ist ein Magerfisch und ein guter Eiweißlieferant. Außerdem ist er reich an Vitamin B₁₂.

Fett	Kohlehydrate	Protein
0,2	< 0,1	16

Alle Angaben in g/100 g Frischgewicht.

Weitere Nährstoffangaben unter: www.nifes.no/sjomatdata.



SAISON
Ganzjährig.

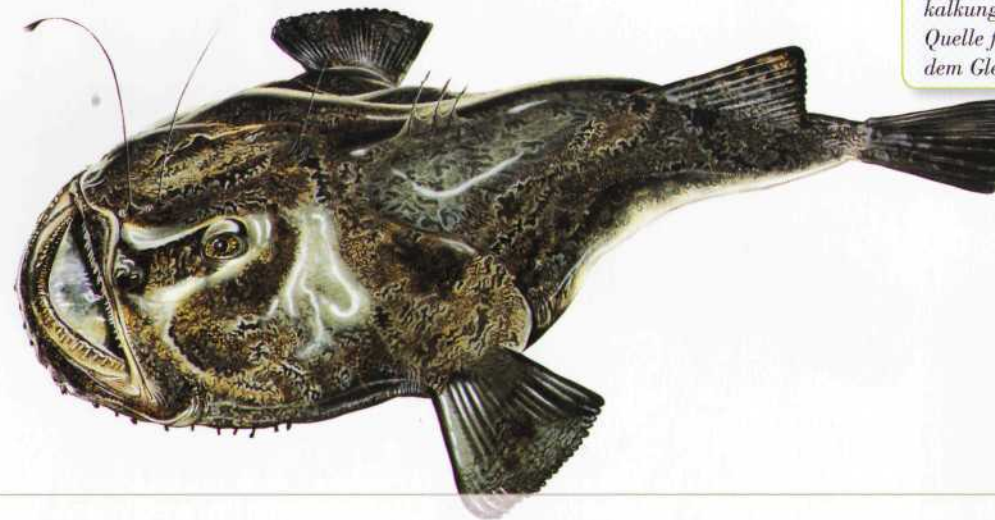
GRÖSSE
Bis zu 110 cm, Gewicht bis zu 15 kg.

IDEEN UND REZEPTE
www.norwegenfisch.de

Seeteufel

MONKFISH, ANGLERFISH > LOPHIUS PISCATORIUS > BREIFLABB > BAUDROIE COMMUNE

WUSSTEN SIE SCHON ...



Fisch bietet viele gesunde Inhaltsstoffe, etwa die Aminosäure Taurin. Taurin hat eine senkende Wirkung auf den Cholesterinspiegel und beugt der Arterienverkalkung vor. Und Fisch ist eine wichtige natürliche Quelle für Jod, das der Schilddrüse hilft, nicht aus dem Gleichgewicht zu geraten.



SAISON
Ganzjährig.

GRÖSSE
Bis zu 200 cm, Gewicht bis zu 79 kg.

IDEEN UND REZEPTE
www.norwegenfisch.de

Fisch und Fischfang

Der Seeteufel oder Anglerfisch ist leicht an seinem großen Kopf erkennbar, der die Hälfte seiner Körperlänge ausmacht. Er lebt in Küstennähe, in Tiefen von bis zu 600 Metern. Während der Laichzeit im Frühling schwimmt er sogar bis zu 2500 Meter tief. Der Seeteufel laicht normalerweise in den Gewässern westlich der Britischen Inseln.

Früher war Seeteufel in Norwegen ausschließlich Beifang. Mittlerweile hat sich auch ein kommerzieller Seeteufelfang etabliert. Die Fanggründe liegen hauptsächlich entlang der Westküste, vor Møre og Romsdal sowie Sogn og Fjordane.

Fanggeräte

Grundnetz, Grundschieppnetz, Grundfangleine.

Vermarktung und Zubereitung

Frisch oder tiefgekühlt: Den Seeteufel gibt es gehäutet und ohne Kopf oder in Filets geschnitten im Handel. Zählte er früher nicht zu den Speisefischen, so ist er inzwischen eine begehrte Spezialität auf vielen Speisekarten und gilt als eine der kulinarischen Köstlichkeiten aus dem Meer. Das feste weiße Seeteufelfleisch eignet sich ausgezeichnet zum Pochieren und Braten.

Nährstoffgehalt

Seeteufel ist ein guter Eiweißlieferant und enthält Vitamin A.

Fett	Kohlehydrate	Protein
0,1	< 0,1	16

Alle Angaben in g/100 g Frischgewicht.

Weitere Nährstoffangaben unter: www.nifes.no/sjomatdata.

Heilbutt

ATLANTIC HALIBUT > HIPPOGLOSSUS HIPPOGLOSSUS > KVEITE > LE SAINT DES FJORDS DE NORVÈGE

WUSSTEN SIE SCHON ...

Um den Heilbutt ranken sich viele norwegische Mythen und Legenden. Und er trägt viele Namen: König, Götterfisch, Heiliger Fisch. Früher mussten norwegische Fischer zu Weihnachten einen Heilbutt fangen, und wenn ihnen das nicht gelang, zur Strafe die Nacht vor Weihnachten auf dem Dach des Bootshauses verbringen.



SAISON
April bis Dezember.

GRÖSSE
Bis zu 300 cm, Gewicht bis zu 300 kg.

IDEEN UND REZEPTE
www.norwegenfisch.de

Fisch und Fischfang

Der Heilbutt oder Weiße Heilbutt ist der größte Vertreter der Plattfische. Der rechtsäugige Fisch hat eine grau gefleckte Oberseite. Der Bauch ist weiß. Die Jungfische leben in den Flachwasserzonen entlang der norwegischen Küste, ausgewachsene Tiere vorwiegend in Tiefen von 300 bis 2000 Metern.

Heilbutte laichen in tiefen Mulden am Meeresboden in einer Wassertiefe von 300 bis 700 Metern vor der norwegischen Küste oder in den Fjorden. Laichgründe findet man auch vor den Färöer-Inseln, entlang dem Meeresrücken zwischen Grönland, Island und Schottland, in der Dänemarkstraße, in der Davisstraße und vor Neufundland.

Die Heilbuttbestände sind extrem gefährdet, da die Tiere nicht wandern, sehr langsam wachsen und erst spät geschlechtsreif werden.

Wegen der drohenden Überfischung unterliegt der Heilbuttfang strengen Auflagen zu Mindestgröße und Maschenweite. Vom 20. Dezember bis zum 31. März gilt außerdem ein Fangverbot mit Schlepp- und Grundsleppnetzen, Drehwaden und sonstigem schweren Fanggerät.

Nach vielen Jahren der Forschung wird der Heilbutt inzwischen auch erfolgreich gezüchtet.

Fanggeräte

Langleine, Grundnetz.

Vermarktung und Zubereitung

Heilbutt ist frisch oder tiefgekühlt, geschnitten, als Filet oder im Ganzen erhältlich. Nach Ausweitung der Zuchtkapazitäten gibt es frischen Heilbutt auch ganzjährig. Das zarte weiße Fischfleisch kann gebraten, pochiert oder gegrillt werden. Als „König der Fische“ wird der Heilbutt in Norwegen auf

Festen und zu besonderen Gelegenheiten serviert.

Nährstoffgehalt

Heilbutt enthält in der Regel 1 Gramm Omega-3-Fettsäuren pro 100 Gramm Fischfilet und ist reich an Vitamin D. Omega-3-Fettsäuren sind wichtig für den Zellstoffwechsel, beugen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor und stärken das Immunsystem. Der Fettgehalt schwankt je nach Größe des Fisches und der Körperstelle, an der gemessen wird. Vitamin D benötigt unser Körper zur Kalziumaufnahme für Aufbau und Erhalt von Knochen und Zähnen.

Fett	Kohlehydrate	Protein
10	< 0,1	16

Alle Angaben in g/100 g Frischgewicht.

Weitere Nährstoffangaben unter: www.nifes.no/sjomatdata.

Scholle/Goldbutt

PLAICE > PLEURONECTES PLATESSA > RØDSPETTE > PLIE, CARELET

WUSSTEN SIE SCHON ...



Die Deutschen essen immer mehr Fisch: Durchschnittlich 15 Kilogramm isst der Bundesbürger pro Jahr, und die Menge ist in den vergangenen Jahren ständig gewachsen. Immer noch zu wenig, sagen Ernährungsexperten. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt ein bis zwei Fischmahlzeiten pro Woche.



SAISON
Juli bis Dezember.

GRÖSSE
25 bis 40 cm. Weibchen können eine Länge von bis zu 95 cm erreichen.

IDEEN UND REZEPTE
www.norwegenfisch.de

Fisch und Fischfang

Die Scholle (auch Goldbutt) ist ein rechtsäugiger Plattfisch mit glatter grauer oder brauner Haut, die mit den arttypischen roten Punkten gesprenkelt ist.

In den Flachwasserzonen der Nordseeküsten bis hinab in 250 Meter Wassertiefe ist die Scholle weit verbreitet. Obwohl sie nicht zu den Wanderfischen zählt, legt sie manchmal große Entfernungen zurück, um ihre Laichgründe zu erreichen. Diese liegen vorrangig südlich der Doggerbank.

Fanggeräte

Grundschieppnetz, Drehwade, Grundnetz.

Vermarktung und Zubereitung

Scholle ist frisch im Ganzen und als Filet oder als Tiefkühlfilet im Handel erhältlich. Sie wird gebraten, pochiert und gegrillt und eignet sich bestens zum Panieren und Frittieren. Das englische Nationalgericht „Fish & Chips“ schmeckt übrigens wunderbar mit Scholle.

Nährstoffgehalt

Scholle enthält Vitamin A und D.

Fett	Kohlehydrate	Protein
1	0,1	13

Alle Angaben in g/100 g Frischgewicht.

Weitere Nährstoffangaben unter: www.nifes.no/sjomatdata.

Pollack/Steinköhler

POLLACK > POLLACHIUS POLLACHIUS > LYR > LIEU JAUNE

WUSSTEN SIE SCHON ...



Der Pollack kann bis zu 130 Zentimeter lang werden und hält sich meist am Meeresboden auf. Von Tauchern wird der Pollack oft dabei beobachtet, wie er regungslos in Bodenspalten schwebt oder auf dem Grund liegt.



SAISON
Ganzjährig.

GRÖSSE
Bis zu 130 cm.

IDEEN UND REZEPTE
www.norwegenfisch.de

Fisch und Fischfang

Der Pollack (auch Steinköhler) unterscheidet sich vom artverwandten Köhler durch seinen großen vorstehenden Unterkiefer. Außerdem ist seine Seitenlinie dunkel mit einem Knick über der Brustflosse. Beim Köhler dagegen ist sie hell und gerade. Der Pollack lebt im offenen Meer, in Tiefen bis zu 200 Metern. Dabei bevorzugt er wärmere Gewässer und wandert nur im Winter in größere Tiefen ab.

In Norwegen gibt es unterschiedlich große Pollackvorkommen vor den Süd- und Westküsten. Meist landet er als Beifang in den Netzen der Dorschfischer.

Fanggeräte

Netz, Schleppnetz, Schleppangel.

Vermarktung und Zubereitung

Pollack lässt sich gut mit vielen Köstlichkeiten befüllen. Er wird pochiert oder gebraten und genauso zubereitet wie Dorsch und Schellfisch. Ideal auch für Marinaden.

Nährstoffgehalt

Pollack ist ein guter Eiweißlieferant und reich an Vitamin B₁₂ und Selen. Selen wird für viele chemische Prozesse im Körper benötigt, etwa für die Neutralisation der sogenannten freien Radikale. Freie Radikale können Zellschäden hervorrufen, ihre Entstehung im Körper wird durch externe Einflüsse wie Medikamente, Alkohol, Zigaretten etc. begünstigt.

Fett	Kohlehydrate	Protein
0,2	< 0,1	16

Alle Angaben in g/100 g Frischgewicht.

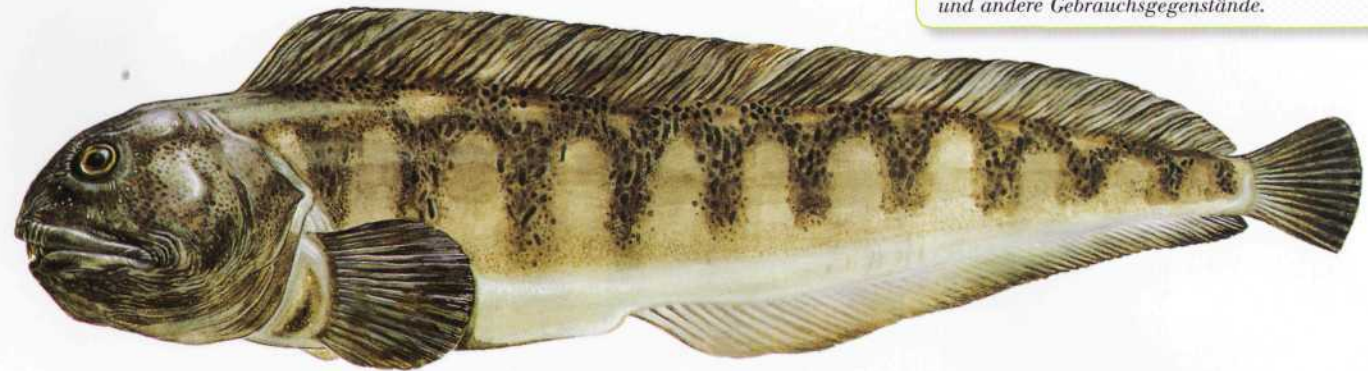
Weitere Nährstoffangaben unter: www.nifes.no/sjomatdata.

Seewolf/Steinbeißer

WOLFFISH, CATFISH > ANARHICHAS SPP. > STEINBIT > LOUP DE MER

WUSSTEN SIE SCHON ...

Seewolfhaut gehört zu den langlebigsten Materialien der Welt. Nur Känguruschwanzleder ist noch widerstandsfähiger. Im Zweiten Weltkrieg fertigten die Norweger aus Seewolfhaut Schuhe und andere Gebrauchsgegenstände.



Fisch und Fischfang

Die Familie der Seewölfe ist mit ihren mächtigen zahnbewehrten Kiefern perfekt an ihre bevorzugten Beutetiere angepasst. Als da wären: Seeigel, Muscheln, Schnecken und Schalentiere. Der Gestreifte Seewolf (*Anarhichas lupus*), auch als Katfisch oder Steinbeißer bekannt, bewohnt meist felsiges Seegrasgelände, in der Laichzeit zieht er bis hinauf in die Gezeitenzonen der Küstenstreifen. Der Seewolf laicht zwischen November und Februar in Tiefen von 40 bis 200 Metern. Im Norden übrigens früher als im Süden.

Der Gefleckte Seewolf (*Anarhichas minor*) kommt hauptsächlich in arktischen Gewässern vor. Der kommerzielle Seewolffang wird in der Barentssee und vor der norwegischen Nordküste

betrieben. Mittlerweile gibt es auch Seewolffzuchtanlagen.

Fanggeräte

Grundschnepnetz, Grundfangleine, Grundnetz.

Vermarktung und Zubereitung

Seewolffilets gibt es frisch oder tiefgekühlt im Handel. Der einst eher unbeliebte Fisch hat sich inzwischen zu einem begehrten Speisefisch entwickelt. Sein Fleisch ist fest und lässt sich auf vielfältige Weise zu kulinarischen Köstlichkeiten verarbeiten. Geschnetzelt im Wok schmeckt der Seewolf auch mit Gemüse, Gewürzen und scharfen Saucen. Seewolf lässt sich ideal braten und grillen.

Nährstoffgehalt

Seewolf enthält viel Vitamin A und B₁₂.

Fett	Kohlehydrate	Protein
3	0,1	19

Alle Angaben in g/100 g Frischgewicht.

Weitere Nährstoffangaben unter: www.nifes.no/sjomatdata.

SAISON
Ganzjährig.

GRÖSSE
Bis zu 120 cm.

IDEEN UND REZEPTE
www.norwegenfisch.de

Steinbutt

TURBOT > PSETTA MAXIMUS > PIGGVAR > TURBOT



SAISON
Ganzjährig.

GRÖSSE
Bis zu 100 cm.

IDEEN UND REZEPTE
www.norwegenfisch.de



WUSSTEN SIE SCHON ...

Bei den alten Römern hieß der Steinbutt auch Fasan des Meeres oder Wasserfasan, denn er war ebenso begehrt wie sein Namensvetter.

Fisch und Fischfang

Der Steinbutt ist ein Vertreter der Plattfischfamilie Scophthalmidae. Durch seine fast kreisrunde Form ist er leicht zu erkennen. Beide Augen sitzen auf der linken Körperflanke und er hat große dunkle Flecken auf der Oberseite. Er lebt in den Gezeitenzonen, in Tiefen von bis zu 80 Metern.

Halb verborgen unter Sand, Kies, Steinen oder Sedimenten, lauert der erfolgreiche Jäger seiner Beute auf. Erwachsene Tiere ernähren sich fast ausschließlich von Fisch.

Die besten Fanggründe für Nordseesteinbutt liegen vor der Nordküste von Jütland in Dänemark. Ein Großteil der auf dem europäischen Markt verkauften Ware ist Zuchtsteinbutt,

vorwiegend aus Südeuropa. Die norwegischen Fangmengen sind gering, da der Steinbutt relativ warme Gewässer bevorzugt.

Fanggeräte

Drehwade, Grundschieppnetz, Grundnetz.

Vermarktung und Zubereitung

Die norwegischen Bestände sind klein. Deshalb wird der Steinbutt hier nur selten verkauft.

Frischen Steinbutt gibt es geschnitten, als Filet oder im Ganzen im Handel. Steinbuttfleisch ist weiß, fest, zart und sehr gefragt. Am besten ist es von September bis April.

Steinbutt wird gebraten, pochiert oder gegrillt serviert.

Nährstoffgehalt

Steinbutt enthält ca. 1 Gramm Omega-3-Fettsäuren pro 100 Gramm Fischfilet.

Fett	Kohlehydrate	Protein
2	0,1	16

Alle Angaben in g/100 g Frischgewicht.

Weitere Nährstoffangaben unter: www.nifes.no/sjomatdata.

Tiefseegarnele

DEEP-WATER PRAWN > PANDALUS BOREALIS > REKER > CREVETTE NORDIQUE

WUSSTEN SIE SCHON ...

Tiefseegarnelen leben in einer Wassertiefe von bis zu 800 Metern. Bei der Geburt sind alle Tiere männlich, erst im Alter von zwei bis vier Jahren ändert sich das Geschlecht. Garnelen sind äußerst gesund: 100 Gramm enthalten sehr viel Protein bei nur 0,7 Gramm Fett.



SAISON
Ganzjährig.

GRÖSSE
Bis zu 12 cm.

IDEEN UND REZEPTE
www.norwegenfisch.de

Biologie/Fang

Tiefseegarnelen leben in den tiefen norwegischen Fjorden, entlang den Küsten und in arktischen Gewässern.

Tiefseegarnelen wachsen am besten bei niedrigen Wassertemperaturen. Steigen diese an, verschwinden sie deshalb gelegentlich aus den bekannten Fanggebieten Südnorwegens.

Bei der Geburt sind alle Tiefseegarnelen männlich. Im Alter zwischen zwei und vier Jahren ändern sie das Geschlecht und werden weiblich. Nach der Befruchtung im Herbst trägt das Weibchen die Eier den Winter über unter dem Bauch.

Im Skagerrak, an der norwegischen Küste und in den Fjorden sind kleinere Fischkutter, in der Barentssee und im Seegebiet um die Svalbard-Inseln und Grönland dagegen große

hochseetüchtige Schiffe auf Garnelenfang. Die Vermarktungsbandbreite ist groß: zum Beispiel frisch, tiefgekühlt oder geschält in Salzlake.

Fanggerät
Grundschieppnetz.

Vermarktung und Zubereitung

Tiefseegarnelen sind gekocht, gepult oder ungepult, tiefgekühlt, auf Eis oder gepökelt im Handel zu kaufen. Tiefseegarnelen werden als separates Gericht oder als Zutat verschiedenster kalter und warmer Speisen serviert.

Tipp: Einfach einen Salat mit reichlich Tiefseegarnelen anrichten oder ein Pitabrot damit befüllen – fertig. Beim Aufwärmen gekochter Tiefseegarnelen ist Vorsicht geboten, denn durch hohe Temperaturen verlieren sie leicht ihren

typischen Geschmack. Wenn überhaupt, sollten sie nur kurz aufgewärmt werden.

Nährstoffgehalt

Tiefseegarnelen enthalten viel Vitamin B₁₂, sind reich an den fettlöslichen Vitaminen A, E und D und enthalten nur sehr wenig Fett.

Fett	Kohlehydrate	Protein
0,7	< 0,1	15

Alle Angaben in g/100 g Frischgewicht.

Weitere Nährstoffangaben unter: www.nifes.no/sjomatdata.

Taschenkrebs

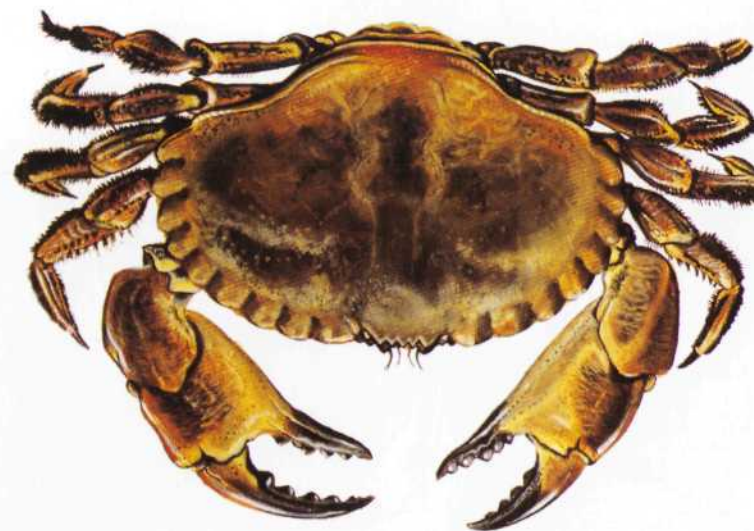
BROWN CRAB, COMMON CRAB > CANCER PAGURUS > KRABBE > TOURTEAU



SAISON
August bis November.

GRÖSSE
Der männliche Taschenkrebs kann eine Rückenpanzerbreite von bis zu 30 cm erreichen, weibliche Tiere bis zu 20 cm.

IDEEN UND REZEPTE
www.norwegenfisch.de



Biologie/Fang

Der Taschenkrebs lebt an der norwegischen Küste bis hinauf nach Troms – meistens in Tiefen bis zu 50 Metern. Beim Weibchen ist die Schwanzplatte breiter als beim Männchen, das Männchen dagegen hat einen flacheren Rückenpanzer und größere Scheren.

Der Taschenkrebs erreicht seine Geschlechtsreife etwa mit fünf Jahren, die Fortpflanzung erfolgt normalerweise im Herbst. Den Winter über trägt das Weibchen die Eier unter dem Körper, bis die Brut im Sommer schlüpft. Die ersten vier bis sechs Lebenswochen verbringen die Krebslarven im offenen Wasser und begeben sich erst danach auf den Meeresboden.

Fanggerät
Reuse.

Vermarktung und Zubereitung

Taschenkrebse sind lebendig oder gekocht und im Panzer angerichtet sowie tiefgekühlt und in Konserven im Handel erhältlich. Gekochter Taschenkrebs ist ein Hauptgericht, das Krebsfleisch kann natürlich auch als Beilage gereicht oder in anderen Gerichten verwendet werden. Neben Mayonnaise verfeinert den Taschenkrebs auch ein Sahnedressing mit Kräutern und Chili.

WUSSTEN SIE SCHON ...

Krebsfleisch enthält viel Zink. Das reguliert den Testosteronhaushalt. Mit 100 Gramm Krebsfleisch nehmen Sie außerdem das Vierfache der empfohlenen Tagesdosis an Selen zu sich. Die Schilddrüse benötigt es zur Produktion bestimmter Stoffwechselformone.

Nährstoffgehalt

Taschenkrebs enthält viel Vitamin E und B₁₂, Selen und Zink.

SCHERENFLEISCH		
Fett	Kohlehydrate	Protein
0,8	0,1	20

KREBSFLEISCH		
Fett	Kohlehydrate	Protein
9,0	0,1	16

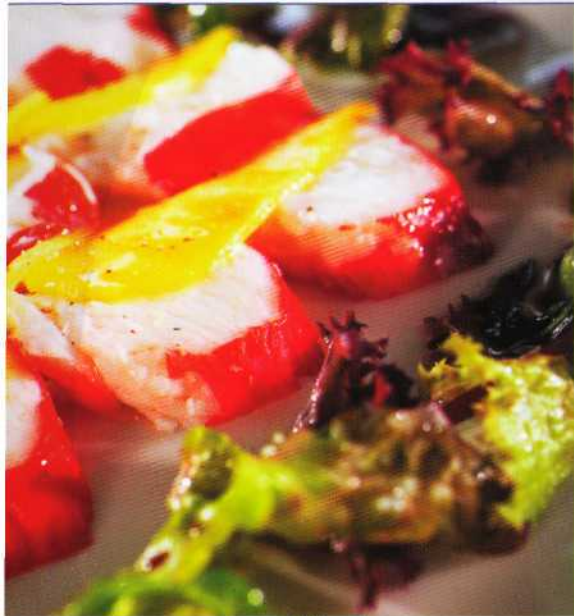
Alle Angaben in g/100 g Frischgewicht.

Weitere Nährstoffangaben unter: www.nifes.no/sjomatdata.

Königskrabe

RED KING CRAB > PARALITHODES CAMTSCHATICUS > KONGEKRABBE > CRABE ROUGE

WUSSTEN SIE SCHON ...



Königskraben haben drei Beinpaare und zwei Zangen, deren saftiges Fleisch sie zu einer begehrten Delikatesse macht. Königskraben können bis zu 20 Kilogramm schwer werden.



SAISON
Oktober bis Dezember.

GRÖSSE
Erreicht in norwegischen Gewässern bis zu 8 kg Gewicht und eine Rückenpanzerbreite von 23 cm.

IDEEN UND REZEPTE
www.norwegenfisch.de

Biologie/Fang

Die Königskrabe ist eine Kaltwasserart, die inzwischen sowohl in den Küstenregionen als auch weiter draußen in der südlichen Barentssee vorkommt – je nach Jahreszeit in Tiefen zwischen 5 und 400 Metern.

Die Königskrabe ernährt sich von Wasserpflanzen und allen möglichen Bodenbewohnern, insbesondere von Borstenwürmern und kleinen Muscheln.

Russische Forscher brachten die Königskrabe in den 1960er Jahren aus dem Ochotskischen Meer an der russischen Pazifikküste in die Barentssee, um die Versorgungslage der Bevölkerung in Murmansk zu verbessern.

Seitdem hat sich die Königskrabe nach Osten und Westen bis in die südliche Barentssee ausgebreitet und wird sich hier vermutlich auch dauerhaft festsetzen.

Die Bestände werden gemeinsam von Norwegen und Russland bewirtschaftet. In Norwegen begann der Königskrabbefang erst 1994, ursprünglich zu Forschungszwecken, seit 2002 ist er auch kommerziell.

Königskraben sind eine wertvolle Einnahmequelle. Da es sich aber um eine eingeschleppte Art handelt, wird ihre Ausbreitung in Norwegen mit großem Aufwand unterbunden. Eines der Hauptziele des Königskrabbefangs ist deshalb die Eindämmung der Bestände westlich des 26. Längengrades (Nordkap).

Fanggerät
Reuse.

Vermarktung und Zubereitung

Die Königskrabe wird normalerweise gekocht, aber auch roh tiefgekühlt vermarktet. Gekochte

Königskrabbenzangen gelten als beliebte Delikatesse, besonders als Garnitur für heiße Speisen oder kalt in diversen Spezialrezepten. Königskrabe gibt es als Hauptgericht, und sie wird dabei ähnlich wie andere Schalentiere angerichtet. Rohe Königskrabbenzangen werden gekocht oder überbacken oder auch in ähnlichen Zubereitungsvarianten wie Hummer oder Languste serviert.

Nährstoffgehalt

Das Fleisch der Königskrabe ist ein guter Eiweißlieferant und enthält wenig Fett.

Fett	Kohlehydrate	Protein
1	-	13

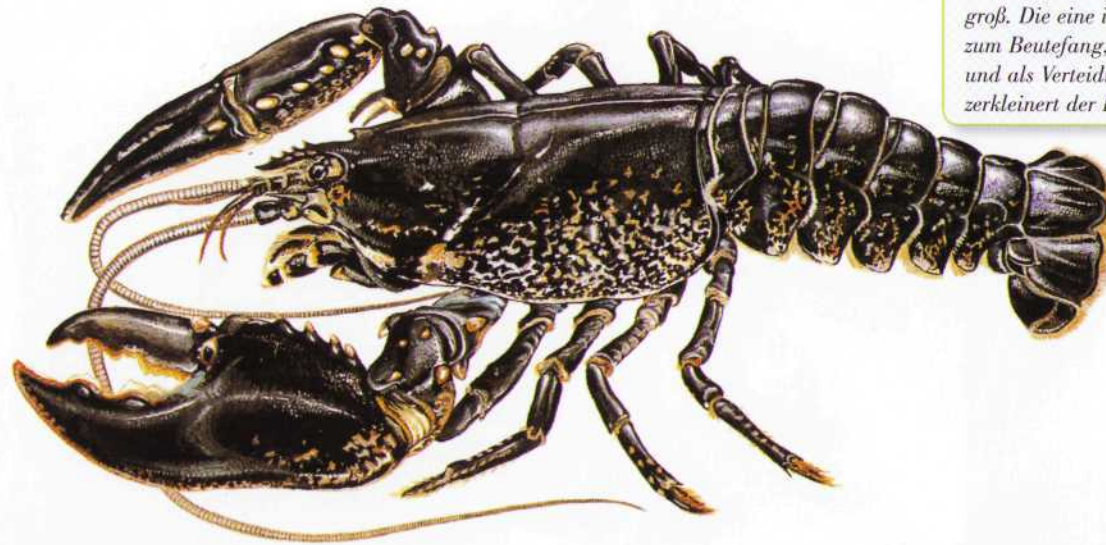
Alle Angaben in g/100 g Frischgewicht.

Weitere Nährstoffangaben unter: www.nifes.no/sjomatdata.

Hummer

LOBSTER > HOMARUS GAMMARUS > HUMMER > HOMARD

WUSSTEN SIE SCHON ...



Die beiden Scheren des Hummers sind unterschiedlich groß. Die eine ist stärker ausgeprägt, denn sie dient zum Beutefang, zum Knacken beschalter Beute und als Verteidigungswaffe. Mit der anderen Schere zerkleinert der Hummer seine Nahrung.



SAISON
Oktober bis Dezember.

GRÖSSE
Bis zu 50 cm, Gewicht bis zu 4 kg.

IDEEN UND REZEPTE
www.norwegenfisch.de

Biologie/Fang

Der Hummer ist eines der größten Schalentiere in norwegischen Gewässern. Er wächst allerdings sehr langsam, etwa 2 bis 3 Zentimeter pro Jahr. Weibliche Tiere werden erst bei einer Größe von ca. 23 Zentimetern geschlechtsreif.

Hummer gedeihen ausschließlich im Flachwasser, in Tiefen von bis zu 40 Metern. Sie brauchen felsigen oder steinigen Untergrund, wo es reichlich Versteckmöglichkeiten gibt.

Die Fortpflanzung findet im Sommer statt. Das Weibchen trägt die befruchteten Eier den Winter über unter dem Schwanz, bis die Brut im darauf folgenden Juni oder Juli schlüpft. In den ersten drei bis vier Lebenswochen halten sich die Larven in den oberen Wasserschichten auf, bis sie mit 18 Millimetern das Aussehen der erwachsenen Tiere annehmen und sich auf den Meeresboden sinken lassen.

Die Hummerbestände in norwegischen Gewässern sind in den letzten 50 Jahren dramatisch eingebrochen. Strenge Vorschriften sollen den Erhalt der Populationen und die Mindestfanggrößen sichern. Der Fang ist nur mit Hummerkörben gestattet. Es laufen intensive Zuchtbemühungen, und die einheimischen Hummervorkommen werden durch Besatzfischerei und durch Aussetzen nachgezüchteter Jungtiere aufgefüllt.

Fanggerät
Hummerkorb.

Vermarktung und Zubereitung

Hummer sind lebend, gekocht, tiefgekühlt oder in Konserven im Handel erhältlich.

Ob als Hauptgericht oder an warmen und kalten Gerichten: Hummer schmeckt ausge-

zeichnet. Tipp: Probieren Sie ihn doch mal mit einem würzigen Dressing anstelle der traditionellen Mayonnaise!

Nährstoffgehalt

Hummer ist reich an Vitamin B₁₂ und Zink. Zink ist ein lebenswichtiges Spurenelement, das der Körper für zahlreiche Stoffwechselfunktionen benötigt.

Fett	Kohlenhydrate	Protein
1	< 0,1	15

Alle Angaben in g/100 g Frischgewicht.

Weitere Nährstoffangaben unter: www.nifes.no/sjomatdata.

Miesmuschel/Pfahlmuschel

BLUE MUSSEL > MYTILUS EDULIS > BLÅSKJELL > MOULE COMMUNE

WUSSTEN SIE SCHON ...



Miesmuscheln sind sehr eisenreich. 500 Gramm Miesmuscheln in der Schale decken 30 Prozent der empfohlenen Tagesdosis, und das bei nur 239 Kalorien.



SAISON

Ganzjährig. Beste Zeit: Herbst bis Frühlingsanfang.

GRÖSSE

Bis zu 10 bis 15 cm.

IDEEN UND REZEPTE

www.norwegenfisch.de

Biologie, Zucht und Ernte

Miesmuscheln wachsen überall an der norwegischen Küste. Sie bilden oft große Muschelbänke in den Gezeitenzonen oder etwas weiter draußen in den Fjorden.

Die Vermehrung findet je nach Standort zwischen April und Juni statt. Die Larven entwickeln sich etwa vier Wochen freischwebend, ähnlich wie Plankton, und setzen sich dann mit Byssusfäden an Felsen, Klippen, Booten oder Vertäuerungen fest. Diese Haftfäden werden aus Sekreten der Fußdrüsen gebildet und können später zur Fortbewegung gelöst und neu ausgebildet werden.

Miesmuscheln werden an hängenden Kulturf Flächen gezüchtet: Ein System aus Halteseilen wird an Schwimmkörpern befestigt, von denen Schnüre herabhängen, an denen sich die Larven festsetzen und dann in ein bis zwei Jahren zur Erntegröße heranwachsen. Die Schalen werden

regelmäßig ausgedünnt, später die Muscheln abgeerntet und sortiert. Die Byssusfäden werden an Bord der Ernteschiffe oder an Land maschinell entfernt.

Wildfang

Der Miesmuschelfang ist eine beliebte Freizeitbeschäftigung in Norwegen, die Schalen werden von Hand gepflückt und später am heimischen Herd oder direkt am Strand an Lagerfeuern zubereitet. An besonders ergiebigen Muschelbänken werden die Miesmuscheln auch mit Schabeisen von Booten aus geerntet. Hierbei wird darauf geachtet, dass die Miesmuschel auch wirklich zur Ernte geeignet ist.

Vermarktung und Zubereitung

Miesmuscheln werden gedünstet und als Hauptgericht oder als Beilage serviert. Gekochte

Miesmuscheln schmecken auch überbacken und als Zutat in anderen Rezepten. Sie eignen sich ebenfalls hervorragend als Garnitur. Roh können sie genauso angerichtet werden wie Austern.

Nährstoffgehalt

Die Miesmuschel ist äußerst gesund. Sie enthält viel Eisen, Selen und Vitamin B₁₂. Eisen ist ein lebenswichtiger Bestandteil von Hämoglobin, das für den Sauerstofftransport im Blut zuständig ist. Außerdem hat sie einen sehr geringen Fettanteil.

Fett	Kohlehydrate	Protein
1	< 0,6	10

Alle Angaben in g/100 g Frischgewicht.

Weitere Nährstoffangaben unter: www.nifes.no/sjomatdata.

Kammmuschel/Jakobsmuschel

GREAT SCALLOP > PECTEN MAXIMUS > KAMSKJELL > COQUILLE ST. JACQUES

WUSSTEN SIE SCHON ...

Kammuscheln können in Massen wandern. Taucher berichten, dass sie bei einem Tauchgang keinerlei Kammuscheln gesehen haben, die Tiere aber an derselben Stelle einen Tag später in riesigen Mengen aufrateten.



SAISON
Ganzjährig. Der Rogenanteil (Corail) ist abhängig von Jahreszeit und Fundort.

GRÖSSE
Bis zu 17 cm Durchmesser.

IDEEN UND REZEPTE
www.norwegenfisch.de

Biologie, Zucht und Ernte

Die Jakobsmuschel gehört zu den größten und schmackhaftesten Kammuscheln in norwegischen Gewässern. Kammuscheln kommen in Wassertiefen von ein paar Metern bis hinab auf mehrere Hundert Meter vor. In Tiefen von 10 bis 30 Metern sind sie am häufigsten zu finden. Kammuscheln leben hauptsächlich auf sandigem Untergrund – in kleinen Vertiefungen –, die gerippte Oberschale mit Sand bedeckt. Sie sind Zwitterwesen und tragen die Eier in einer Rogentasche vor dem Schließmuskel. Der Rogen an sich ist orangerot, der grauweiße Teil ist die Muschelmilch.

Im Sommer schlüpfen die Muschellarven und schweben etwa einen Monat durchs offene Wasser, bevor sie sich festsetzen. Am Meeresboden beginnen die Jungmuscheln erst zu wandern, wenn sie eine Größe von 10 bis 15 Millimetern erreicht haben. Zur Fortbewegung klappen die Muscheln

ihre Schalen sehr schnell zusammen; der Rückstoß treibt sie durch das Wasser. Nach vier bis fünf Jahren erreichen die Kammuscheln die Erntegröße von 10 bis 12 Zentimetern.

In Norwegen werden Kammuscheln hauptsächlich von Tauchern gesammelt. In anderen Ländern werden sie auch großflächig mit mechanischen Schabvorrichtungen vom Meeresboden geerntet. In Norwegen ist das aufgrund der Bodenunebenheiten in Küstennähe nicht möglich. Derzeit wird an besseren Methoden zur Kammuschelernte geforscht. Auch an kommerziellen Zuchtmethoden wird intensiv gearbeitet. Der Muschelrogen wird dabei künstlich ausgebrütet. Die Aufzucht der Larven erfolgt in Käfigen im Meer, aus denen sie dann auf den Meeresboden entlassen werden.

Fanggerät
Schabeisen.

Vermarktung und Zubereitung

Jakobsmuscheln gibt es frisch, in der Schale gratiniert und tiefgekühlt, ohne Schale tiefgekühlt oder in Salzlake im Handel. Man isst sie roh, leicht gedünstet, gebraten oder gratiniert. Tipp: Angerichtet in einer dekorativen Schale wirken sie besonders appetitlich!

Nährstoffgehalt

Das Muschelfleisch ist mager, enthält aber trotzdem einen sehr hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren.

Fett	Kohlehydrate	Protein
1-4	1-2	14-18

Alle Angaben in g/100 g Frischgewicht.
Weitere Nährstoffangaben unter: www.nifes.no/sjomatdata.

Auster

FLAT OYSTER, COMMON OYSTER > OSTREA EDULIS > ØSTERS > HUÍTRE PLATE

WÜSTEN SIE SCHON ...



Bereits im 16. Jahrhundert schickte das dänische Königshaus Schiffe nach Norwegen, um die dort gezüchtete flache Europäische Auster einzukaufen. Sie war aufgrund der erlesenen Qualität des Muschelfleisches begehrt und wurde auf großen Banketten der privilegierten Adelhäuser serviert.



Biologie und Zucht

Die flache Europäische Auster ist die einzige Austernart mit natürlichem Vorkommen in Norwegen. Sie ist die beliebteste Speiseauster in Europa. Im Handel gibt es auch die schmalere, längere Pazifische Felsenauster (*Crassostrea gigas*), die leichter zu züchten ist als ihre europäische Verwandte.

Bis Mitte des 19. Jahrhunderts waren Austern an der gesamten norwegischen Küste weit verbreitet und wurden in großen Mengen geerntet. Seitdem sind die Bestände rückläufig und die Vorkommen auf die Gebiete südlich von Trøndelag, etwa in der Mitte der Festlandküste, begrenzt. Sie leben bevorzugt in geschützten Buchten, die von der Sonne erwärmt werden, und im Flachwasser, das im Sommer die erforderlichen Temperaturen erreicht.

Vom Frühjahr bis zur Befruchtung im Spätsommer produzieren Austern Roggen und Muschelmilch. Der Laichvorgang erfolgt erst bei ausreichender Wassertemperatur. Die Eier werden in der Schale befruchtet. Geschlüpfte Larven verlassen die Mutterschale erst nach einer Woche und schwimmen im offenen Wasser, bevor sie sich für den Rest ihres Lebens am Boden festsetzen.

Früher wurden Austern in geschützten sonnendurchfluteten Buchten gezüchtet, wo man die Larven ins Wasser freisetzte und die jungen Austern, sogenannte Saataustern, abfischte.

Heute erfolgt die Zucht unter stärker kontrollierten Bedingungen: Saataustern werden bei optimalen Temperaturen im Labor oder im Meer gezüchtet und dann im offenen Meer oder in geschützten Buchten zur Konsumgröße herangezogen.

Vermarktung und Zubereitung

Austern können sowohl roh als auch erhitzt genossen werden. Je nach Geschmack kann man beim Rohverzehr noch Zitronensaft oder Tabasco zugeben.

Nährstoffgehalt

Austern enthalten viel Zink und einen hohen Anteil anderer lebenswichtiger Spurenelemente wie Kupfer, Eisen und Niacin. Im Zusammenspiel mit Phosphorverbindungen stärken diese unser Ausdauervermögen.

Fett	Kohlehydrate	Protein
2	-	9

Alle Angaben in g/100 g Frischgewicht.

Weitere Nährstoffangaben unter: www.nifes.no/sjomatdata.

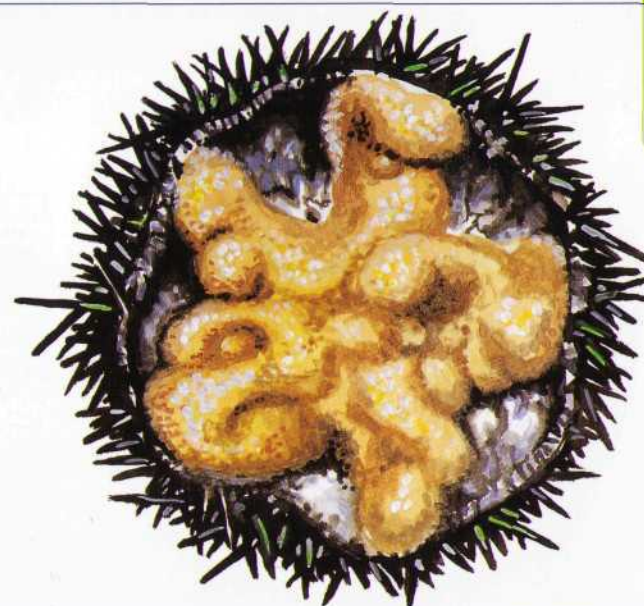
SAISON
Ganzjährig. Beste Zeit: im Herbst, Winter und Frühjahr.

IDEEN UND REZEPTE
www.norwegenfisch.de

Seeigel

SEA URCHIN > ECHINUS ESCULENTUS > KRÄKEBOLLE > OURSIN

WUSSTEN SIE SCHON ...



Seeigel bewegen sich mit ihren Stacheln und Röhrenfüßchen fort. Sie enthalten große Mengen an Vitamin A, das bei Stress und Ermüderscheinungen hilft.



SAISON
Vorrangig im Herbst und Winter.

GRÖSSE
Selten länger als 10 cm. Die größten Exemplare sind vermutlich 7 bis 8 Jahre alt.

IDEEN UND REZEPTE
www.norwegenfisch.de

Biologie

Im Nordostatlantik sind Seeigel von Portugal bis hinauf nach Nordnorwegen und Island verbreitet. An der norwegischen Küste wurden sieben verschiedene Seeigelarten gezählt, am häufigsten der Essbare Seeigel. Diese Art lebt in Seetangwiesen auf felsigem Untergrund, oberhalb der Gezeitenzone, bis hinab in 40 Meter Wassertiefe.

Der Essbare Seeigel ist der größte Vertreter der Seeigelfamilie in Norwegen. Sein mit einer roten bis rosafarbenen Epidermis überzogenes Kugelskelett ist dicht mit relativ kurzen, etwa gleich langen Stacheln bewachsen. Diese Stacheln haben lilafarbene Spitzen und einen weißen Ansatz.

Der Essbare Seeigel ernährt sich vorwiegend von Großalgen, vor allem von Kelp, und weidet bevorzugt in dichten Tangwäldern. Auch festsit-

zende Kleintiere werden verspeist. Die Gonaden (Geschlechtsdrüsen) des Seeigels sind in Ländern wie Japan, Großbritannien und Portugal eine kostspielige Delikatesse. Sie schmecken am besten vor der Fortpflanzungszeit im Frühsommer.

Das Interesse an der Seeigelernte steigt in Norwegen stetig, und die heimischen Vorkommen sind nahezu unangetastet.

Der Seeigelverkauf könnte sich in Norwegen zu einem neuen Industriezweig entwickeln.

Ernte

Seeigel werden ausschließlich von Tauchern eingesammelt.

Vermarktung und Zubereitung

Die Eier und Gonaden der Seeigel sind essbar. Ähnlich wie Austern werden sie roh serviert. Doch auch erhitzt und als Saucenzutat schmecken sie köstlich!

Nährstoffgehalt

Seeigel sind reich an Vitamin A.

Fett	Kohlehydrate	Protein
6	-	11

Alle Angaben in g/100 g Frischgewicht.

Weitere Nährstoffangaben unter: www.nifes.no/sjomatdata.



ILLUSTRATIONEN

Pål Thomas Sundhell (Tierzeichnungen)
Stein Mortensen (Illustrationen)

FOTOGRAFIEN

Jean Gaumy, S. 2, Rune Stoltz Bertinussen, S. 3,
Lisa Westgaard, S. 10, Aina Hole, S. 5, Tom Haga,
S. 4, 6, 18, 21, 22, 23, 25, 26, 27, 29, 30, Takashi
Okuzumi, S. 7, 9, Espen Grønli, S. 8, 11, 20,
Alf Börjesson, S. 12, 16, 19, 28, Kjell Ove Storvik,
S. 15, Per Eide, S. 31, Jean Cazals, S. 13,
Ragge Strand, S. 17, Seventh – Comunicação e
Marketing Ltda, S. 3.

GRAFIKDESIGN

Tank Design



Norwegian Seafood Export Council
ABC-Straße 19
20354 Hamburg
Tel.: +49 40 35 15 51
www.norwegenfisch.de



Directorate of Fisheries
P.O. Box 2009 Nordnes
5817 Bergen, Norwegen
Tel.: +47 55 23 80 00
Fax: +47 55 23 80 90
www.fiskeridir.no



N I F E S
NASJONALT INSTITUTT
FOR ERNÆRINGS- OG
SJØMATTFORSKNING

**National Institute for Nutrition and
Seafood Research**
P.O. Box 2029 Nordnes
5817 Bergen, Norwegen
Tel.: +47 55 90 51 00
Fax: +47 55 90 52 99
www.nifes.no

Weitere Informationen:
www.imr.no (Institute of Marine Research)
www.laksefakta.no
www.fiskeriforskning.no
www.mattilsynet.no

Wissenswertes zum Thema Fisch

INHALT

Vorwort	3
Lachs	4
Regenbogenforelle	5
Saibling	6
Makrele	7
Hering	8
Lodde	9
Sprotte	10
Dorsch/Kabeljau	11
Seelachs/Köhler	12
Schellfisch	13
Schwarzer Heilbutt	14
Leng	15
Rotbarsch	16
Lumb	17
Seeteufel	18
Heilbutt	19
Scholle/Goldbutt	20
Pollack/Steinköhler	21
Seewolf/Steinbeißer	22
Steinbutt	23
Tiefseegarnele	24
Taschenkrebs	25
Königskrabbe	26
Hummer	27
Miesmuschel/Pfahlmuschel	28
Kammuschel/Jakobsmuschel	29
Auster	30
Seeigel	31

VORWORT

Der Fischfang in Norwegen hat eine über tausendjährige Tradition. Bei einem Land mit über 83.000 Kilometer Küste, die Inseln mitgerechnet, mag das nicht weiter überraschen. Heute gehört Norwegen zu den drei weltweit größten Exporteuren von Fisch und Meeresfrüchten. Verbraucher in aller Welt schätzen die gesunde Vielfalt und hohe Qualität der norwegischen Fischereierzeugnisse.

Der Fischfang ist reglementiert und wird von den Fischereibehörden streng überwacht, sodass Nutzung und Schutz der Meeresfauna stetig im Gleichgewicht sind. Denn nur wenn wir das Meer schützen, können auch künftige Generationen davon profitieren.

In den norwegischen Küstengewässern leben über 200 verschiedene Fisch- und Schalentierarten. Fast 3 Millionen Tonnen Fisch und Meeresfrüchte jährlich wurden in den letzten Jahren angelandet.

Jede einzelne dieser Arten ist sehr gesund. Mit jeder Mahlzeit stärken Vitamine, Mineralien und Eiweiße unseren Körper, zudem ist Fisch – dank seiner einzigartigen Proteinstruktur – leicht verdaulich. Fisch und Meeresfrüchte enthalten keinen Zucker und nur sehr wenig andere Kohlehydrate.

Ein norwegisches Sprichwort besagt, dass die Einheimischen seit Urzeiten nur mit „Hering und Kartoffeln“ überlebt haben. Zugegeben, auf Dauer ist das ein etwas eintöniger Speiseplan. Dabei lassen sich mit der ganzen Vielfalt an Fisch und

Meeresfrüchten aufregende Mahlzeiten zaubern! Geschmack und Fettgehalt variieren je nach Fischart. Dorsch, Schellfisch und Seelachs sind proteinreiche Magerfische. Makrele, Hering und Lachs sind Fettfische mit einem hohen Gehalt an gesunden Omega-3-Fettsäuren. Diese spielen eine wichtige Rolle bei der Entwicklung des Gehirns, stärken das Herz und unterstützen unser mentales Gleichgewicht. Schalentiere wie Austern und Muscheln liefern wichtige Mineralstoffe, insbesondere Zink. Eine abwechslungsreiche Ernährung mit verschiedensten Fischen und Meeresfrüchten gibt dem Körper, was er braucht. Und die Möglichkeiten der Zubereitung sind vielfältig: gegrillt, gebacken, pochiert, gebraten – oder sogar roh!

In diesem Heft erfahren Sie Wissenswertes über Fisch – seine Nutzung, Fangmethoden, Fangsaison und Nährstoffgehalt der einzelnen Arten. Bei den Angaben zum Nährstoffgehalt handelt es sich um Durchschnittswerte, die Schwankungen unterliegen können. In der kulinarischen Vielfalt finden Sie garantiert Ihren Lieblingsfisch mit dem für Sie optimalen Nährwert!

