

Traditionelle Fischgerichte

Karfreitag ist der Tag, an dem allerorts am Rhein in Gasthäusern oder bei Fischervereinen zum traditionellen Backfischessen geladen wird. Der Karfreitag ist für Christen ein Gedenk- und Trauertag vor dem Osterfest. Katholische Christen verzichten verbotenerweise von alters her am Freitag auf Fleisch; doch Fisch zählt für sie nicht zu den Fleischspeisen, ist also erlaubt auch an dem Fasten- und Abstinenztag Karfreitag. Wenngleich Fische nicht warmblütig sind, so besteht ihr Körper natürlich doch aus Fleisch. Die Anatomie und Struktur der Blutgefäße und Muskeln ist eine andere als bei Säugetieren. So entsteht der Eindruck, dass Fische kein Fleisch besitzen. Fisch ist mit seinen Omega-3-Fettsäuren im Vergleich zu anderem Fleisch sogar recht gesund. Selbstverständlich beachten wir, dass es bei den Fischen zahlreiche wildlebende, geschützte Arten gibt.

Backfische

Der Backfisch ist ein im Bierteig gewendeter und dann im Fett herausgebackener Fisch von kleiner Größe. Die Panade wird aus Ei, Bier, Paniermehl oder Mehl bereitet. Im Ried werden vor allem Rotaugen verwendet. Wenn die kleineren Fische rösch herausgebacken sind, dann können Geübte sie samt Gräten verspeisen. Backfische wurden früher im Ried in größeren Mengen zubereitet und wenn beim Essen welche übrig blieben, dann wurden sie in einem Essigsud mit Zwiebeln, Lorbeerblättern und Nelken noch sauer eingelegt und eben später verzehrt.



Backfische, Grüner Baum in Wintersdorf

Matelote



Matelote, La Rose in Munchhausen

Matelote ist im Elsass ein traditionelles Fischgericht, ein Fischragout. Matelote bedeutet „nach Art der Matrosen“. Es war früher ein Mahl der Fischer, oftmals zubereitet aus dem „Beifang“ nach dem Verkauf der edlen Sorten. Die Nouvelle Cuisine hat das Gericht veredelt und zu neuen Ehren verholfen. Entsprechend der Tradition werden je nach Region die örtlichen Fische verarbeitet, im Elsass meist Rheinische und mit Weißwein verfeinert: Matelote de Poissons d'Alsace, Matelote à l'Alsacienne oder Matelote au Riesling.

Räucherfische, der Räucheraal

Man unterscheidet zwischen Heißräucherung und Kalträucherung. Bei der Heißräucherung wird der Fisch zunächst in einem Sud mit Salz und Gewürzen gepökelt und dann bei 60 bis 100 Grad geräuchert. Bei der Kalträucherung wird der Fisch lediglich mit Salz und Gewürzen bestreut („trockene Beize“). Die Räuchertemperaturen dürfen 25 bis 27 Grad nicht übersteigen, da sonst der Garprozess beginnt und der Fisch die Haltbarkeit verliert. Der Aal eignet sich aufgrund seines hohen Fettgehalts vorzüglich zum Räuchern.



Räucheraale, © Wikipedia

Quiche mit Räucherlachs und frischem Bärlauch



Als Unterlage wird ein Mürbeteig zubereitet und in die eingefettete Backform gelegt. Der frisch gesammelte Bärlauch wird entstielt, in Streifen geschnitten und auf dem Teig ausgestreut. Es folgt der in Fetzen gerissene Räucherlachs aus dem Fischladen und dann eine gewürzte Mischung aus Eiern und Crème fraîche. Zuletzt wird geraspelter Gouda darübergestreut, bevor die Quiche ca. 40 Minuten bei 180 Grad gebacken wird.

Weihnachtskarpfen

Der Weihnachtskarpfen ist im süddeutschen Raum ein traditionelles Gericht für den Heiligabend. Er steht in Zusammenhang mit dem christlichen Brauch, die Adventszeit als Fastenzeit vor dem Weihnachtsfest zu begehen. Dementsprechend wird der Fisch meist in Stücke zerteilt, paniert und im Fett herausgebacken. Dazu gibt es Kartoffelsalat und Remoulade.



Fotoquelle: www.ceres.at

Fisch und die Siegel

Die konventionelle, industrielle Fischerei ist mit allerlei Problemen behaftet: Überfischung der Bestände, Meeresökosysteme zerstörende Schleppnetze, hoher Beifang von Jungfischen und anderen Meerestieren und anderes mehr. Deshalb wurden Siegel geschaffen, um dem Kunden beim Kauf Orientierung zu geben. Der **Marine Stewardship Council (MSC)** ist eine internationale Organisation zur Zertifizierung von Fischereien. Ziele sind dabei: keine Überfischung, gutes Nachhaltigkeitsmanagement, Erhalt der Meeresökosysteme. Doch wurde in den letzten Jahren Kritik in Form zu lascher Kriterien bei der Vergabe laut.

Der **Aquaculture Stewardship Council (ASC)** zertifiziert Fischzuchtbetriebe nach Kriterien wie Futter aus nachhaltigen Quellen, Reduktion des Medikamenteneinsatzes, Sozialstandards für die Beschäftigten der Zuchtfarmen. Doch auch hier gibt es Kritik, zum Beispiel aufgrund fehlender Aussagen zu Futterbestandteilen wie Konservierungsmitteln oder gentechnisch verändertem Soja.

Das **EU-Bio-Logo** wird ausschließlich für Produkte aus Aquakulturbetrieben vergeben, die den Standards der ökologischen-biologischen Bewirtschaftung der EU entsprechen, nicht für wildlebende Fische.

Naturland betreibt zwei Bio-Siegel: eines für Öko-Aquakultur (z.B. Verzicht auf Gentechnik und chemische Zusätze im Futter) und das Naturland Wildfisch-Siegel. **Bioland** zertifiziert nur „Friedfische“.



Auf jeden Fall sollte man beim Fischkauf von Frischware darauf achten: Frischer Fisch hat klare, glänzende Augen und glänzende, feste Schuppen.

Projektgruppe „Leben an der Grenze“ (LaG) der NaturFreunde Rastatt:

Heinz Zoller, Fliederweg 13, 76437 Rastatt, Tel: 07222 / 20665, Mail: heinz.zoller@web.de