ER DU PÅ DYBT VAND, NÅR DER SKAL FISK PÅ BORDET?
Vælg bæredygtige fisk og skaldyr, når du laver mad
WWF
WWF Verdensnaturfonden i samarbejde med Meyers
MEYERS

INDHOLD

Bæredygtig fisk fra havene omkring Danmark 4

Er du på dybt vand, når der skal fisk på bordet? 6

Opskrifter 9

- Torsk 10
- Hellefisk 12
- Rødspætte 15
- Blåmuslinger 17
- Mørksej 19
- Østers 21
- Lyssej 23

Fire gode råd, når du tilbereder fisk 25

Kend din fisk 27

BÆREDYGTIG FISK FRA HAVENE OMKRING DANMARK

De kølige vande omkring Danmark rummer nogle af verdens bedste spisefisk. Og muslingerne fra vores fjorde og kyster er blandt de mest velsmagende og eftertragtede – især i andre lande, for vi er ikke så gode til selv at få dem på spisebordet. Det synes vi, er en skam.

Der er god grund til at tænke over, hvilke fisk du spiser. Store dele af verdens fiskebestande er overfiskede, og mange opdræt af fisk og skaldyr er under skarp kritik. Heldigvis er der også sunde bestande og fiskeri med skånsomme metoder og redskaber. Det er værd at støtte. Men det kræver noget at navigere efter i supermarkedet, hos fiskehandleren og i køkkenet.

Derfor er WWF Verdensnaturfonden og Meyers gået sammen om denne pixi-opskriftsbog, der både guider til valget af de bæredygtige fisk og skaldyr og giver opskrifter på enkle, velsmagende måltider med dem.

God fornøjelse!

WWF & MEYERS

ER DU PÅ DYBT VAND, NÅR DER SKAL FISK PÅ BORDET?

Det kan være svært at vide, om den fisk, der kigger op på dig fra køledisken er et bæredygtigt valg. Derfor er her fire gode pejlemærker. Du kan også finde hjælp i WWF's fiskeguide *på fiskeguide.wwf.dk*. Her kan du slå de enkelte fiskearter op og se, hvad du skal gå efter.

GÅ EFTER SKÅNSOMME REDSKABER

Passive redskaber som garn, ruser og tejner er langt mere skånsomme for havbunden end redskaber, der bliver slæbt over havbunden som for eksempel bundtrawl og bundskrabere. De skånsomme redskaber er også mere klimavenlige, fordi fiskeriet med dem kræver mindre brændstof. Kig på indpakningen, eller spørg i supermarkedet eller hos din fiskehandler, hvordan fisken er fanget – gå efter passive redskaber som garn, ruser og tejner.

VÆLG LOKALE FISK

Spis danske fisk, så støtter du de danske fiskere og får frisk fisk i verdensklasse. Samtidig er fisk fanget i danske farvande oftest mere klimavenlig, fordi der er kortere transport fra hav til køledisk. Brug WWF's fiskeguide og gå efter de "grønne" fisk, som både er fra bæredygtige bestande og fanget med skånsomme redskaber. Husk også altid at spørge din fiskehandler om fisken er fanget lokalt.

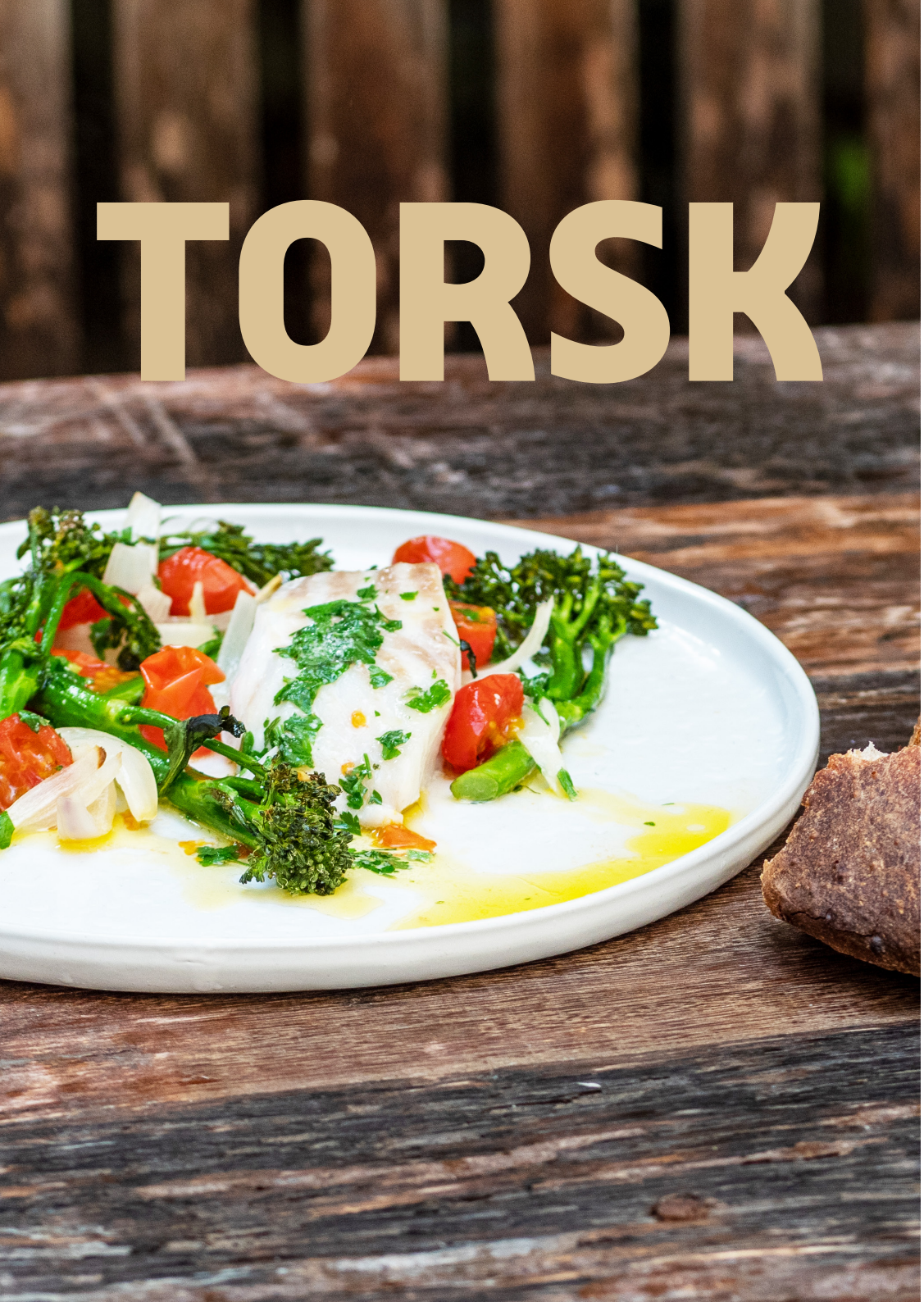
PRØV NOGET NYT

I Danmark spiser vi store mængder opdrættet laks og vildtfanget torsk. Men der fanges mange flere spændende, sunde og velsmagende arter i de nordiske farvande. Hvis du varierer de fisk, du spiser, er du med til at sikre, at der bliver efterspørgsel på andre fisk end torsk og laks. Ofte er mindre efterspurgte, danske arter også billigere.

GÅ EFTER CERTIFICERINGSMÆRKER

MSC-mærket er dit bedste garanti for, at dine fiske eller skaldyr kommer fra bestande, som ikke er truet af udryddelse eller overfiskeri.

OPSKRIFTER



Bagt torsk med lynstegt broccoli, tomat og persillesmør

4 personer

Du skal bruge:
500 g MSC-certificeret eller garnfanget torskefilet
1 lille broccoli
200 g små tomater
1 løg
100 g smør
1 håndfuld bredbladet persille
½ citron
salt og peber
groft hvedebrød

Sådan gør du:
Skær torsken i fire stykker, og krydr den med lidt salt.

Skær broccolien i tynde skiver – tag endelig stokken med. Skær tomaterne i halve, og løget i tynde skiver. Smelt smørret i en lille kasserolle, og vend ca. ¼ af det med grøntsagerne. Krydr med salt og peber. Kom grøntsagerne i et stort ovnfast fad, og bred dem godt ud. Læg fiskestykkerne oven på grøntsagerne, og sæt fadet i ovnen ved 200° i 10-12 minutter.

Lige før spisetid varmer du resten af smørret op, tilsætter grofthakket persille og saften af en halv citron, og hælder det over fisken. Server med friskbagt brød.

Røget hellefisk og kimchi på sprødt rugbrød

4 personer

Du skal bruge:
8 skiver rugbrød
1 dl mayonnaise

8 skiver MSC-certificeret, røget hellefisk
300 g kimchi (fås i nogle supermarkeder og asiatiske specialbutikker)
1 håndfuld persille
2 spsk olie
friskkværnet peber

Sådan gør du:
Smør de otte skiver brød med mayonnaisen. Hak persillen groft, og vend den sammen med kimchien. Kom kimchien på fire af brødskiverne, og top med røget hellefisk. Krydr med sort peber.

Top med de sidste fire skiver brød, så du har fire toasts.

Varm olien godt op i en pande, og steg toastene på begge sider i 1-2 minutter, til rugbrødet er godt sprødt og gyldent.

Lad rugbrødstoastene køle lidt af, og skær dem over diagonalt inden servering.

Smørstegt rødspættefilet med ristet hjertesalat, basilikum, kapers og citronfløde

4 personer

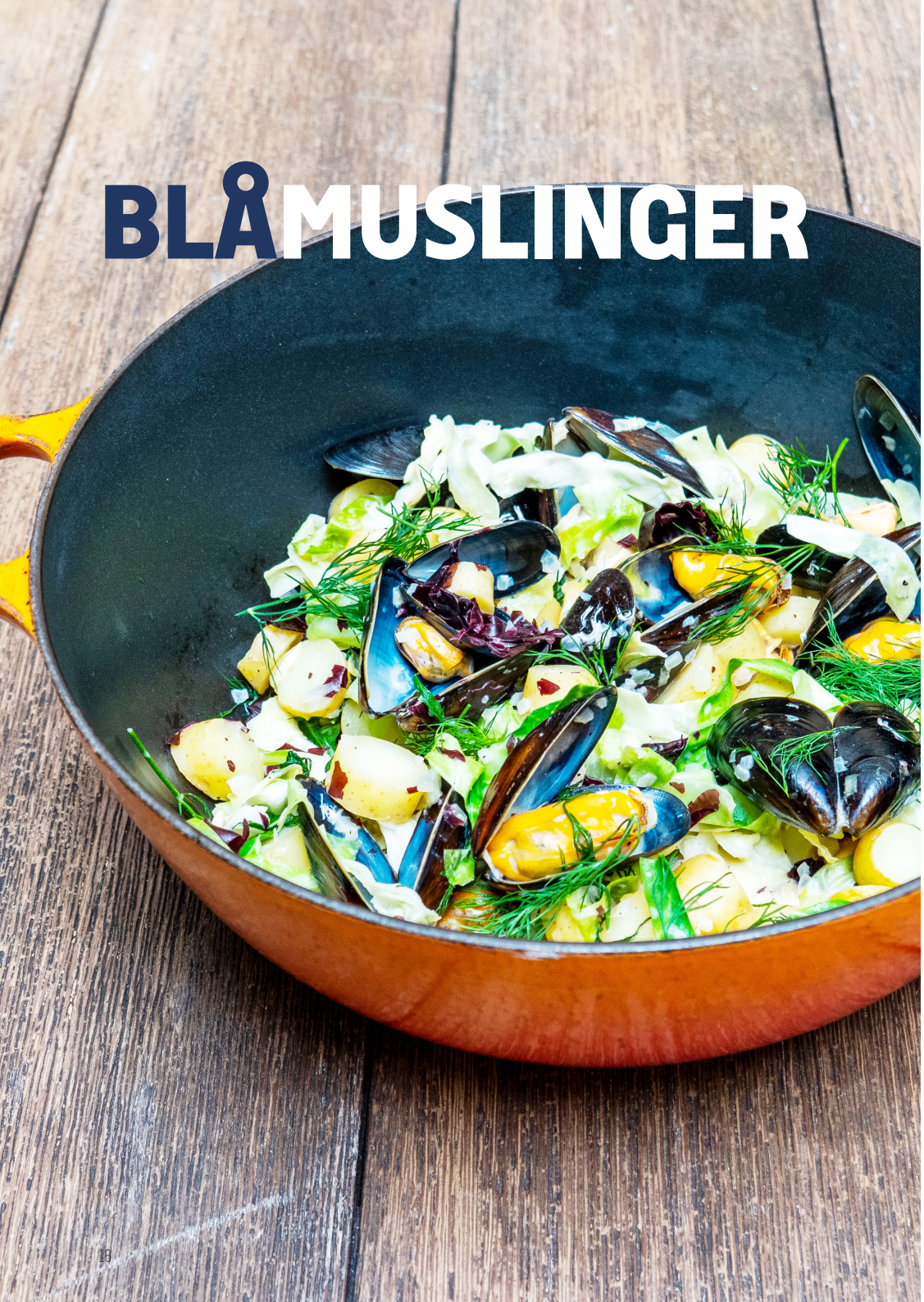
Du skal bruge:
4 hoveder hjertesalat
1 dl fløde
saften og skal af 1 usprøjtet citron
1 tsk. sukker
salt og peber
8 garnfangede rødspættefileter
2 spsk. kapers
½ potte basilikum
hvedemel
smør og olie til stegning
stegte eller kogte kartofler som tilbehør

Sådan gør du:
Skær hjertesalaten igennem på langs, og skyl den grundigt under rindende vand. Læg salaten på et viskestykke med skærefladen nedad, så vandet kan løbe fra.
Varm en pande op til højeste temperatur, hæld lidt olie på, og rist salaten på snitfladerne i ½-1 minut eller indtil de har fået godt med farve.

Riv den gule skal af citronen, og sæt den til side.
Pres saften af citronen, og rør den sammen med fløde og sukker, og smag til med salt og peber.

Fold halen på fiskefileterne ind under fileten, så de får en jævn tykkelse. Vend dem i hvedemel. Varm en pande op til mellemvarme med rigeligt smør og olie, og steg fiskefileterne i 2-3 minutter på hver side, til de er netop gennemstegte og flot gyldne. Krydr med salt og peber.

Anret fisken med den ristede salat, og drys med kapers, citronskal og basilikumblade. Krydr en sidste gang med salt og peber, og server med kartofler til.



Blåmuslingeragout
med kartofler, spidskål, dild og søltang

4 personer

Du skal bruge:

20 g tørret søltang
1 kg blåmuslinger dyrket på line
1 løg
50 g smør
1½ spsk. æblecidereddike
1 dl æblemost
½ spidskål
½ dl piskefløde
400 g kogte kartofler
1 potte dild
salt og peber

Sådan gør du:

Udblød tangen i koldt vand i 15 minutter. Kom muslingerne i håndvasken uden prop i – vandet skal kunne løbe fra. Tænd den kolde hane, og rusk muslingerne lidt rundt, mens du skyller dem. Kassér de muslinger, der herefter stadig er åbne, eller hvor skallen er i stykker. Hvis muslingerne har 'skæg' – små tråde, der stikker ud af siden – så skrab det af med en urtekniv.

Snit løget, og kom det i en stor gryde sammen med smørret. Rist løgene klare, og tilsæt æbleeddike og æblemost. Når det koger op, så kom muslingerne i, og damp dem i 2 minutter under låg – ryst gryden undervejs. Fisk de dampede muslingerne op af gryden – kasser muslinger, der stadig er lukkede (hvis det er mange, så prøv lige at dampe 1 minut ekstra først, og se om de åbner sig).

Kom snittet spidskål, fløde og kogte kartofler i skiver i gryden, og kog uden låg i 5-6 minutter til saucekonsistens. Vend muslingerne i saucen sammen med grofthakket dild, og den udblødte tang. Smag til med salt og peber og evt. lidt ekstra eddike.

TIP

Du kan bruge hvidvin i stedet for most og æblecidereddike.

Ceviche af mørksej med skovsyre og fennikelknold

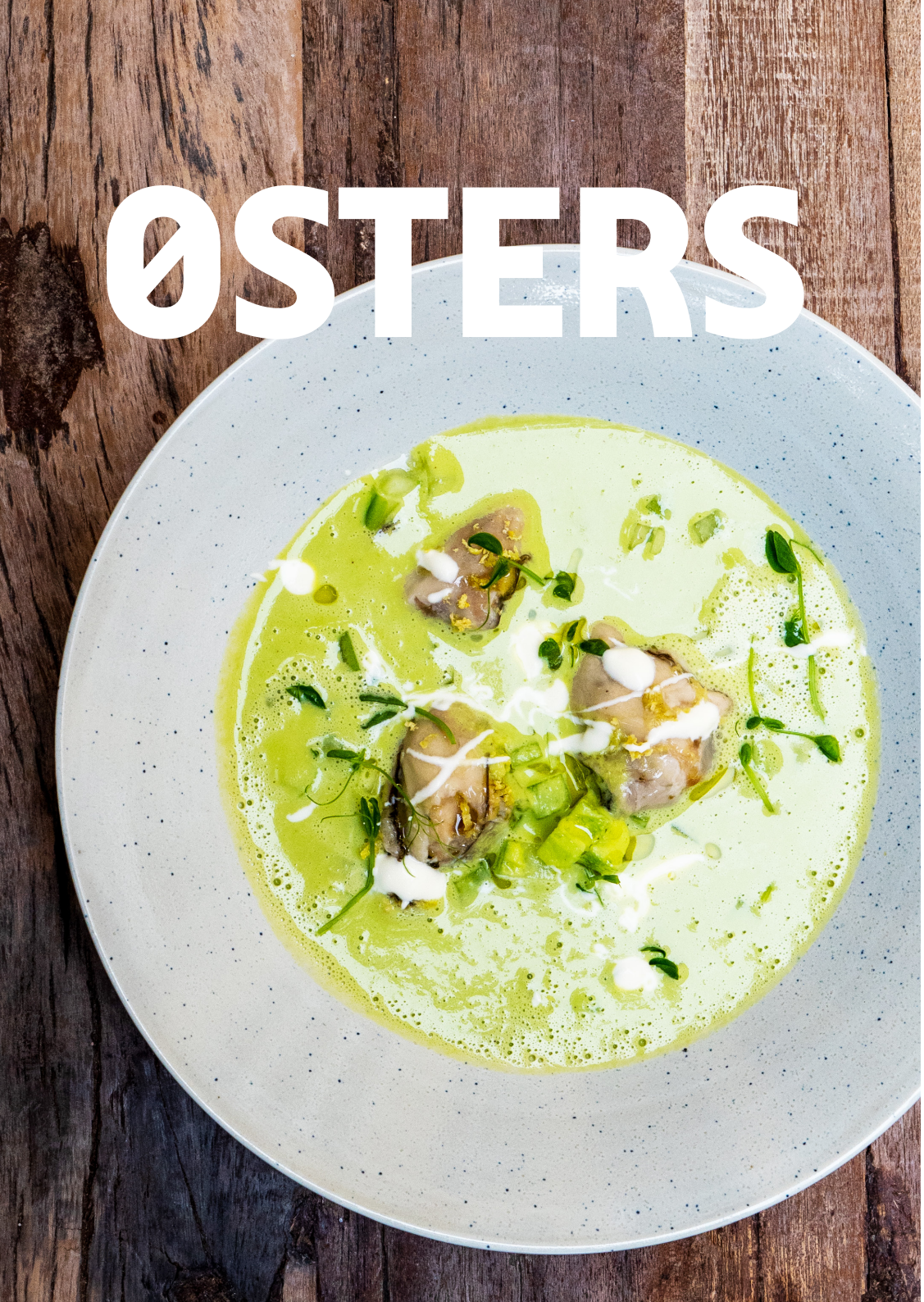
4 personer

Du skal bruge:
350 g filet af mørksej
½ tsk. honning
3 spsk. olivenolie
saft fra 3 limefrugter
skal fra 1 usprøjtet limefrugt
1 frisk rød chili
2 forårsløg
½ fennikelknold
½ potte havesyre
1 håndfuld krydderurter som kørvel, bronzefennikel eller koriander
salt og peber
hvedebrød som tilbehør

Sådan gør du:
Skær fisken i tern på cirka 1 x 1 cm, og vend dem med ca. ½ tsk. salt.

Rør honning, olivenolie og limesaft sammen, og hæld det over fisken.

Snit chili, forårsløg og fennikelknold i tynde skiver – skær gerne fennikelen på et mandolinjern. Vend det grønne sammen med fisken, og krydr med lidt mere salt. Top med urter, og server med brød til.



Kølig grønærtesuppe med østers, agurk og syrnet fløde

4 personer

Du skal bruge:
12 opdrættede eller håndplukkede østers
300 g ærter (frosne er fine)
1½ dl creme fraiche 9%
saft og fintrevet skal af ½ citron
1½ dl vand
1 knivspids hvidløg
10 cm agurk
olivenolie
½ håndfuld ærteskud eller kørvel
salt og peber

Sådan gør du:
Åbn østersene med en østerskniv eller en anden lille kniv med en stærk spids – sørg for at bevare det salte vand inden i østersene, og hæld det i en blender. Sæt østersene til side.

Kom optøede ærter i blenderen sammen med creme fraiche, citronsaft, citronskal, vand og hvidløg. Blend suppen helt glat, og hæld den gennem en sigte. Smag til med salt og peber.

Skræl agurken, og skær den i tern. Anret suppen i dybe tallerkner med agurk og østers, og top med syrnet fløde, nogle dråber olivenolie og ærteskud/urter.

Håndmadder med rødbedesyltet lyssej, peberrod og sprød bacon

4 personer

Du skal bruge:
300 g garnfanget lyssejfilet
200 g rødbede
1 dl æbleeddike
½ dl sukker
1 dl vand
½ tsk. salt
100 g mayonnaise
1 bakke karse
3 cm frisk peberrod
8 skiver stegt bacon
4 skiver rugbrød
smør til brødet
friskkværnet peber

Sådan gør du:
Skær fisken ud i fire stykker, krydr med salt, og sæt dem i køleskabet i 20 minutter.

Skræl og snit rødbeden i fine strimler.

Kog æbleeddike op med sukker, vand og salt. Kom rødbede og fisk i gryden, og kog ved svag varme i 3 minutter. Kom det hele i en bøtte, og sæt den i køleskabet i mindst 4 timer – gerne dagen før.

Smag mayonnaisen til med lidt æbleeddike, så den er godt frisk i smagen. Smør rugbrødet med smør. Sigt lagen fra fisken og rødbederne. Bræk små stykker af fisken, og fordel dem på brødet. Top med rødbedestrimler, en god skefuld mayo, stegt bacon i små stykker, klippet karse, friskrevet peberrod og peber.

FIRE GODE RÅD FRA MEYERS NÅR DU TILBEREDER FISK

1

TAG FISKEN FRA KØL

Tag fisken ud af køleskabet minimum en halv time før, du skal tilberede den. Resultatet af tilberedningen bliver bedre, hvis fisken har samme temperatur på overflade og kerne, når du går i gang.

2

OVERSTEG IKKE DIN FISK

Pas på med for høj varme. Brug i stedet lavere temperaturer og forlæng tilberedningstiden lidt.

3

PAK DIN FISK IND

Du kan tilberede din fisk på andre måder end at bage og stege. Prøv fx at dampe din fisk i ovnen ved at pakke den ind i bagepapir for at holde på saften.

4

LAD FISKEN TRÆKKE

Tag fisken af varmen, når den er tæt på færdig, og lad den trække i 2-3 minutter. Det gør, at varmen udligner sig i kødet, og det giver et mere ensartet stykke kød, der er tilberedt perfekt.

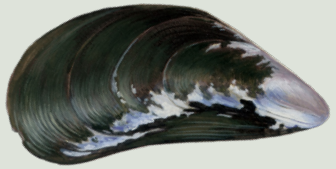
Begærlig efter mere viden om fisk? Så tag på fiskekursus i Meyers Madhus
Se mere på meyers.dk

KEND DIN FISK

TORSK
Her lever jeg: Hele Nordatlanten
Sådan får du mig bæredygtig: Køb mig MSC-certificeret eller fanget med garn og langline
Gode alternativer til mig: Mørk- eller Lyssej

HELLEFISK
Her lever jeg: I de arktiske farvande i hele Nordatlanten, i det nordlige Stillehav og i Ishavet
Sådan får du mig bæredygtig: MSC-certificeret eller fanget med bundlangliner
Gode alternativer til mig: Rødspætte

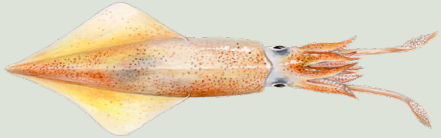
ØSTERS
Her lever jeg: Overalt i Europa og ved de danske kyster
Sådan får du mig bæredygtig: Opdrættet på line eller pæl
Gode alternativer til mig: Jeg er lidt en ener, men kammuslinger er et godt alternativ



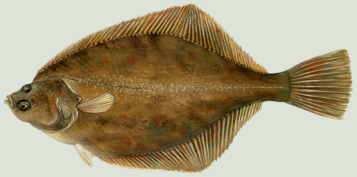
BLÅMUSLING
Her lever jeg: Overalt ved de danske kyster
Sådan får du mig bæredygtig: Håndplukket eller dyrket på line
Gode alternativer til mig: Hjertemusling

MØRKSEJ
Her lever jeg: Hele Nordatlanten
Sådan får du mig bæredygtig: MSC-certificeret
Gode alternativer til mig: Lyssej eller torsk

RØDSPÆTTE
Her lever jeg: Ved de fleste europæiske kyster og overalt i danske farvande
Sådan får du mig bæredygtig: Fanget med garn af danske kystfiskere
Gode alternativer til mig: Skrubben, som smager meget ens



TI-ARMET BLÆKSPRUTTE
Her lever jeg: Nordøstlige Atlanterhav og danske farvande
Sådan får du mig bæredygtig: Håndline eller pelagiske trawl
Gode alternativer til mig: Jeg er en ener, men du kan altid prøve min 8-armede fætter med lange arme.



SKRUBBE:
Her lever jeg: Overalt ved Danmarks kyster, men særligt i indre danske farvande og fjorde.
Sådan får du mig bæredygtig: Fanget med garn af danske kystfiskere
Gode alternativer til mig: Rødspætten

SILD
Her lever jeg: Overalt i Nordatlanten og i danske farvande
Sådan får du mig bæredygtig: MSC-certificeret
Gode alternativer til mig: Brisling, som få kender til og spiser, men som er meget lækker

WWF

DETTE PROJEKT ER SAMFINANSIERET AF DEN EUROPÆISKE UNION

MEYERS