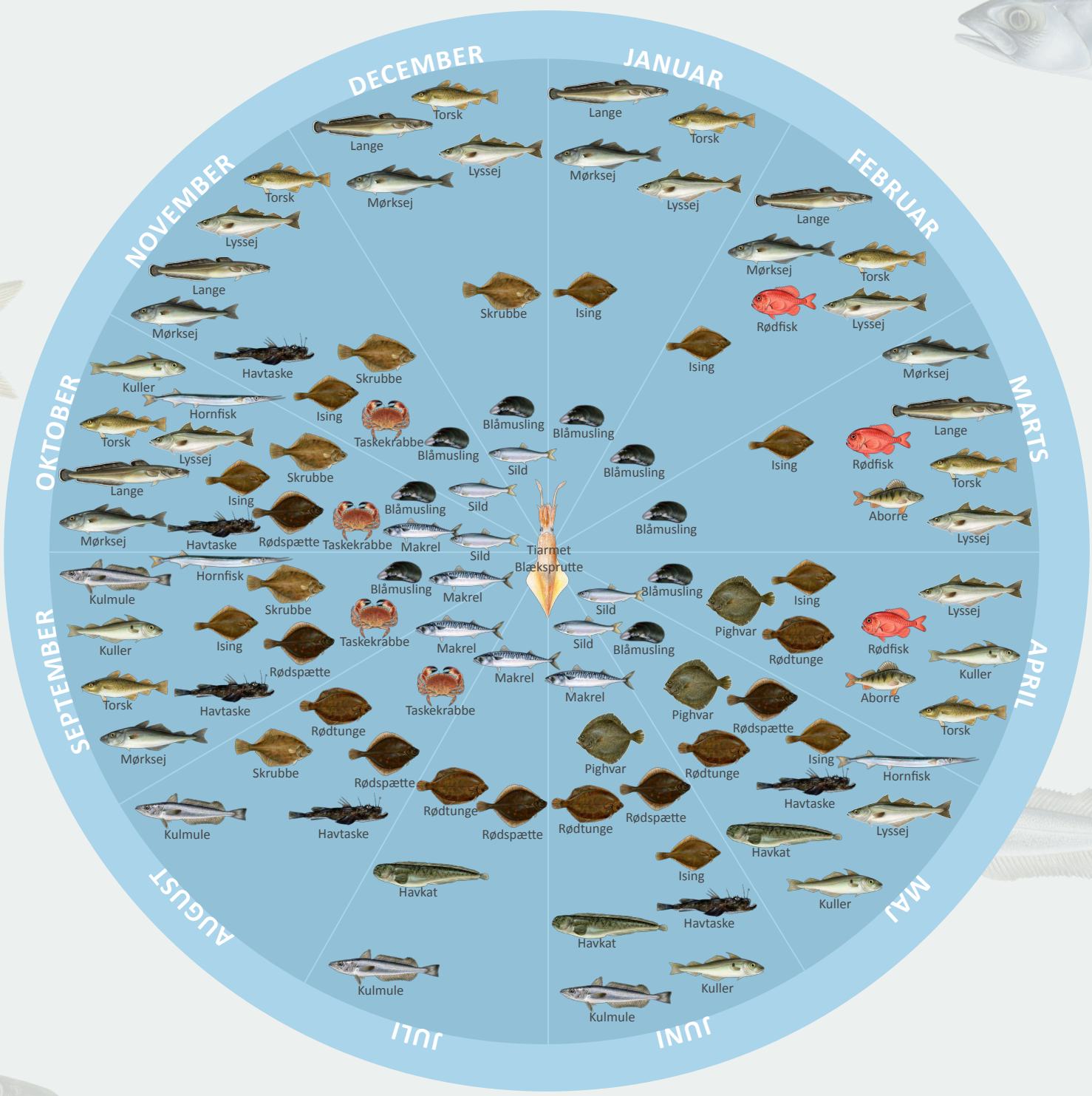
DANSKE FISK I SÆSON

SÆSONHJULET VISER DEN TYPISKE HØJSÆSON FOR DANSKFANGEDE FISK, MEN DER VIL VÆRE VARIATION FRA ÅR TIL ÅR. MANGE FISK ER TILGÆNGELIGE I MINDRE LANDINGER UDENFOR DERES HØJSÆSON.



TIPS TIL ANVENDELSE AF FISK I KØKKENET

KØB FISK EFTER SÆSON

Mange fisk kan erstatte hinanden afhængigt af sæson og pris:
Hvide runde fisk: Torsk, kulmule, kuller, lange, brosme, mørksej og lyssej.
Klassiske fladfisk: Rødspætte, skrubbe, ising, skærising.
Andre flade fisk: Pighvar, slethvar, rød-tunge, søtunge, hellefisk og helleflynder
Fede røde fisk: Laks og ørred.
Små fede fisk: Sild, makrel og brisling.

DEN GODE TILBEREDNING.

- Frisk fisk skal tilberedes til en kernetemeratur på 60°.
- Drys gerne fisken med lidt salt 15-20 minutter inden tilberedning. Det bidrager til både smag og saftighed.
- Bag fisk i ovnen ved 120 grader. Så får du en jævn, langsom tilberedning, der er let at styre.
- Ved fisk tilberedt i fad med andre ingredienser eller i gryderetter, så kom først fisken i til allersidst.
- Tilbered fisk så tæt på spisetidspunktet som muligt.
- Når du steger fisk, så tag den af panden, så snart den er færdigtilberedt.
- Fold halestykkerne på tynde fileter ind under fileten, så fisken bliver lige tyk.

BÆREDYGTIGHED OG NATURSKÅNSOMHED I FISKERIET - TOMMELFINGERREGLER

FISK FRA BÆREDYGTIGE BESTANDE

En tredjedel af verdens fiskebestande er truede på grund af årtiers overfiskeri. Vælg fisk fra bæredygtige bestande, og fiskerier uden bifangst af truede arter:

- Grønne og gule fisk fra WWF's fiskeguide, *eller*
- MSC-certificeret fisk

MINIMAL PÅVIRKNING AF HAVBUNDEN

Meget fiskeri kan have en negativ påvirkning af havbundens dyr og planter. Gå efter:

- Grønne og gule fisk fra WWF's fiskeguide, *eller*
- Fisk fanget med naturskånsomme fangstredskaber, fx:
  Garn, bundgarn, langliner, krog, traditionel snurrevod, pelagisk trawl/flydetrawl.

BÆREDYGTIGT FISKEOPDRÆT

Vælg certificerede fisk, når du køber fisk fra opdræt, så er der stillet krav til medicinforbrug, foder, plads mm.:

- ASC, *eller*
- Økologi

VELUX FONDEN

Fiskeillustrationer fra © Scandinavian Fishing Yearbook / WWF