

VOM HAKEN — AUF DEN TELLER



KOSMOS

MARKUS BÖTEFÜR

MARKUS BÖTEFÜR

VOM
HAKEN —
**AUF DEN
TELLER**

KOSMOS

Inhalt



GUT VORBEREITET 4

- Der Wert des Lebensmittels Fisch 6
- Fische waidgerecht töten 10
- Fett- und Magerfische 14
- Die drei S:
Säubern, Säuern, Salzen 16
- Fische richtig aufbewahren 20



KOCHEN AM WASSER 22

- Welche Getränke zum Fisch? 24
- Gewürze, Kräuter und Dips 26
- Grill- und Lagerfeuerrezepte 38
- Speckrezepte 58
- Fernöstliches vom Lagerfeuer 62
- Rezepte für die Hütte 66
- Grillkartoffeln 74
- Fische aus dem Räucherofen 80



FISCHSTECKBRIEFE 88

Unsere Fische 90



SERVICE 104

Der Autor 106

Danksagung 106

Adressen 107

Zum Weiterlesen 108

Impressum 111

GUT VORBEREITET







Viele C&R-Angler verschmähen die selbst gefangene Beute, essen aber bedenkenlos aus der Massenhaltung stammende Fische, z. B. Pangasius-Welse.



Was für eine Idylle - Angler haben es gut.

Der Wert des Lebensmittels Fisch

Eine Einleitung für ein Fischkochbuch? Die Antwort auf diese Frage lautet eindeutig ja, denn nicht nur im Angelsport, sondern auch in der Einstellung zum Lebensmittel Fisch hat sich seit der Jahrtausendwende eine Menge geändert.

Obgleich unsere Seen und Flüsse nach Jahrzehnten der Umweltverschmutzung fast ausnahmslos sauber sind und man die in ihnen gefangenen Fische nicht nur bedenkenlos und mit Appetit verzehren kann, ist es für viele Petrijünger längst nicht selbstverständlich, ihre Beute in die Küche oder auf den Grill zu tragen. Dies hat bei einigen zwar noch immer mit dem Vorurteil zu tun, dass heimische Fischarten nicht schmackhaft seien, wurzelt bei den meisten Skeptikern jedoch nicht in lebensmittelhygienischen Bedenken, sondern hat vielmehr mit der Grund-

einstellung vieler Angler zu tun, nach der Sportfischen mit der Verwertung der gemachten Beute unvereinbar sei. *Catch and Release* lautet die Zauberformel, nach der eine neue Generation zumeist junger Petrijünger ihr Hobby ausübt. Unter dieser, mit *C&R* abgekürzten Philosophie versteht man das sofortige Freilassen gefangener Fische. *C&R* steht dabei in einem scharfen Gegensatz zur als Kochtopfangeln diffamierten Entnahme von Fischen. Obgleich ich als Autor des vorliegenden Buches nicht davon ausgehe, dass *C&R-Angler* jemals in ihm blättern werden, er-

scheint es trotzdem nötig, ein paar Worte über den Wert selbst gefangener Fische zu verlieren. Natürlich könnte man aufführen, dass der Verzehr selbst erlegten Wildes, eigenhändig gepflückter Beeren und Pilze ein archaisches Erlebnis ist, das uns mit unseren Vorfahren in der Steinzeit verbindet und somit ein Grundwesenszug des Menschen ist, den der verweichlichte und Fertigprodukte verspeisende Stadtmensch nicht mit uns Naturburschen und -mädels teilt. Doch wäre diese entwicklungsgeschichtliche Argumentation nur eine Seite der Medaille. Viel entscheidender ist es, die Qualität seiner Nahrungsmittel im Auge zu behalten. Die Welt-

meere sind gnadenlos überfischt, sodass selbst Fischarten wie Heringe und Dorsche um ihr Überleben fürchten müssen. Zu dieser Überfischung gesellt sich eine irrsinnig hohe Menge an Giftstoffen und Plastikmüll, die das Fleisch der Fische zu einem für den menschlichen Organismus nur bedingt verträglichen Mahl werden lässt. Nicht viel anders sieht es bei den in den Geschäften angebotenen und aus Wildfängen stammenden Süßwasserfischarten aus. Die Victoriabarsche aus afrikanischen Seen sind ebenfalls mit Schadstoffen belastet und ihr umweltschädlicher sowie die lokalen Fischer ruinierender Fang und Transport tun ein Übriges, um sie auf europäischen Tischen als ökologisch, sozial und wirtschaftlich ungenießbar zu deklarieren. Dasselbe gilt für die beliebten Pangasius-Welse aus südostasiatischer Massenfischhaltung. Essen wir unsere aus deutschen Gewässern selbst gefangenen Fische, so können wir dies in so gut wie allen Fällen frei von Gewissensbissen tun. Weil aber viele Angeln-einsteiger mit der Zubereitung von Rotaugen, Brassen, Rotfedern oder gar Grundeln völlig auf dem Schlauch stehen, habe ich auf den folgenden Seiten einige Fischrezepte zusammengetragen, die man entweder direkt am Lagerfeuer zubereiten oder zu deren Zubereitung man Freunde in den Garten oder auf den Balkon einladen kann.

DAS GESUNDE AM FISCH

Experten empfehlen ca. 300 Gramm Fisch pro Woche auf dem Speiseplan jedes Menschen, dabei wird empfohlen, einmal pro Woche Seefisch und einmal pro Woche heimischer Süßwasserfisch. Die Seefische punkten mit einem hohen Fettgehalt, wobei Fischfett eben einen großen Anteil an extrem gesunden Omega-3-Säuren hat, und mit einem hohen Anteil an Jod, was der menschliche Körper ebenso benötigt.

Unsere heimischen Süßwasserfische haben natürlich auch Omega-3, aber eben auch einen sehr hohen Protein-Anteil, was essenziell wichtig für unsere Ernährung ist.

Alle Fische enthalten wichtige Spurenelemente wie Kalzium und Phosphor und auch Vitamine, die unser Blutbild positiv beeinflussen.

Petri Heil und guten Appetit!



Angeln kann durchaus ein Familien-Hobby sein.



Bei kapitalen Fischen sollte man überlegen, ob sie zum Verzehr geeignet sind.



Eine Fischsuppe ist eine köstliche Delikatesse.

Fische waidgerecht töten

Vor dem Zubereiten und Verzehren ist man als Angler genötigt, die Fische zu töten. Zwar wird dieser Teil des Sportfischens mit dem aus der waidmännischen Sprache entnommenen Begriff des Versorgens umschrieben, doch ändert ein solch verharmlosendes und beinahe fürsorglich klingendes Wort nichts an der Tatsache, dass man ein Lebewesen vom Leben zum Tod befördert.

Das Töten hat rasch, präzise und waidgerecht zu geschehen. Zunächst schlägt man dem Fisch mit einem schweren, stumpfen Gegenstand kräftig auf den Schädel. Am besten legt man ihn dazu auf den Boden, die Bretter eines Steges oder die Ruderbank des Angelbootes und umfasst sein Genick so fest, dass man ihn sicher im Griff hat. Der Schlag sollte auf jeden Fall mit einem dafür vorgesehenen Fischtöter (im Angelgerätefachhandel erhältlich) erfolgen und so kräftig ausgeführt werden, dass größere Fische augenblicklich betäubt und kleine sofort tot sind. Andere „Hilfsmittel“ wie Knüppel, Messergriffe, Steine oder Ähnliches sind alles andere als waidgerecht und sollten nur dann verwendet werden, wenn ein Fischtöter nicht zur Hand ist.

Nach dem Abschlagen tötet man den Fisch mittels eines Herzstiches. Dazu sticht man ihm eine dünne Messerspitze zwischen die Brustflossen. So trifft man das Herz, was an der großen Menge austretenden Blutes zu erkennen ist. Fließt wenig oder gar kein Blut, so muss man einem zweiten Stich durchführen.

Nach der sog. Versorgung, worunter man den Prozess des Abschlagens und Abstechens versteht, kann es vorkommen, dass auch ein bereits toter Fisch noch einige Zeit „Lebenszeichen“ in Form von Zuckungen oder Kiemenbewegungen von sich gibt. Diese Reflexe zeugen von der „Entladung“ der im Muskelgewebe gespeicherten Energie.