

# FISK & SKALDJURS-TABELL

	Rom-bärande	Lämplig tillagningsform				Lämpligt tillagningsätt													
		Hel	File	Kotlett	Grytbitar	Koka	Inkokt	Ugn	Steka	Halstra	Grilla	Gratinera	Woka	Fritera	Grava	Röka	Rimma	Färs	
<b>ABBORRE</b> <i>Perca fluviatilis</i>	Vår		●						●		●			●		●			
<b>AMERIKANSK HUMMER</b> <i>Homarus americanus</i>	Vinter/vår					●		●		●	●								
<b>BERGGYLTA</b> <i>Labrus berggylta</i>	Jun-jul	●	●	●	●	●		●	●	●							●		
<b>BERGTUNGA/BERGSKÄDDA</b> <i>Microstomus kitt</i>	Apr-sep	●	●			●		●	●					●					
<b>BLEKA</b> <i>Pollachius pollachius</i>	Feb-maj		●	●		●		●	●		●						●	●	
<b>BLÄMUSSLA</b> <i>Mytilus edulis</i>	Vår					●					●	●				●			
<b>BLÄCKFISK 8-armad</b> <i>Eledone cirrosa</i>			●			●			●	●	●		●	●					
<b>BLÄCKFISK 10-armad</b> <i>Ommatostrephes sagittatus</i>			●			●			●	●	●		●	●					
<b>FJÄRSING</b> <i>Trachinus draco</i>	Jun-aug		●		●	●	●	●	●	●			●						
<b>FLODKRÄFTA</b> <i>Astacus astacus</i>	Okt-jul					●					●								
<b>GÄDDA</b> <i>Esox lucius</i>		●	●			●	●	●	●							●		●	
<b>GÖS</b> <i>Sander lucioperca</i>	Apr-jun	●	●	●	●	●	●	●	●		●								
<b>HAVSKATT</b> <i>Anarhichas lupus</i>	Nov-mar		●	●	●	●		●	●	●			●						
<b>HAVSKRÄFTA</b> <i>Nephrops norvegicus</i>	Sommaren					●		●			●	●	●						
<b>HELLEFISK/L. HÄLLEFLUNDR</b> <i>Reinhardtius hippoglossoides</i>	Sommaren	●	●	●	●	●	●	●	●	●			●		●	●	●		
<b>HORNGÄDDA/NÄBBGÄDDA</b> <i>Belone belone</i>	Apr-maj	●	●	●	●	●	●	●	●				●			●			
<b>HUMMER</b> <i>Homarus gammarus</i>	Sensommar	●				●		●			●	●							
<b>HÄLLEFLUNDR</b> <i>Hippoglossus hippoglossus</i>	Dec-maj	●	●	●	●	●	●	●	●	●			●			●	●		
<b>KAMMUSSLA</b> <i>Pecten maximus</i>	Vår-sommar					●			●	●	●		●						
<b>KNOT</b> <i>Chelydonichthys gurnardus</i>	Sommar	●	●			●			●	●	●								
<b>KOLJA</b> <i>Melanogrammus aeglefinus</i>	Jan-maj	●	●	●	●	●		●	●	●			●	●	●	●	●	●	
<b>KRABBA</b> <i>Cancer pagurus</i>	Senhöst					●													
<b>KUMMEL</b> <i>Merluccius merluccius</i>	Apr-aug	●	●	●	●	●		●	●	●			●				●		
<b>KUNGSFISK/UER/RÖDFISK</b> <i>Sebastes norvegicus</i>	Feb-jun	●	●	●	●	●		●	●	●			●			●	●		
<b>LAKE</b> <i>Lota lota</i>	Dec-mar	●	●	●	●	●	●	●	●	●			●		●	●			
<b>LAX</b> <i>Salmo salar</i>	Höst	●	●	●	●	●	●	●	●	●			●		●	●	●	●	
<b>LUBB</b> <i>Brosme brosme</i>	Apr-jun		●	●	●	●		●	●	●			●				●		

Fisk/skaldjurskötets struktur och karaktär						Näringsvärde per 100 g					Lämplig kärntemperatur *	Notera alt. kärntemperatur:	Bästa säsong för fiskar i våra vatten. (Många arter är bra året om, men här anges bästa säsong).
Fast	Löst	Grovt	Fint	Fett	Magert	KJ	Kcal	Protein i gram	Fett i gram	Övrigt rikligt med			
●					●	356	85	18,1	1,3	Vitamin B, E	52°C		Höst/vinter
●		●			●	365	87	15,1	0,6	Vitamin B12, E Zink			Augusti-september
●		●			●					-----	52°C		Hela året
	●		●		●	434	104	18	3,0	Vitamin B: niacin, tiamin. Selen	52°C		Höst/vinter
●		●			●	276	66	16	0,2	Vitamin B: B12 Selen	52°C		Vår-höst
						380	91	10,4	1,4	Vitamin B: B12 Järn			Senvår-vinter
●					●	338	81	16,4	0,9	Vitamin A, B: niacin			Hela året
●					●					-----			Hela året
●			●		●	350	84	19,1	0,7	-----	52°C		Hela året
●		●			●	361	115	18	0,5	Vitamin B: B12			Augusti-september
●		●			●	339	81	18,4	0,7	Vitamin A, E, B: B12, niacin	52°C		Höst/vinter
●		●			●	405	97	18,8	2,3	Vitamin E, B: niacin, tiamin	52°C		Höst/vinter
●		●			●	401	96	17,6	2,8	-----	52°C		Mars-september
●			●		●	461	110	24	0,9	Vitamin B: niacin, tiamin			Hela året
●		●			●	809	192	17,6	13,2	Vitamin D	52°C		Hela året
●			●	●						-----	52°C		Mager på våren Fet på hösten
●		●			●	366	88	16,9	1,9	Vitamin E, B: B12 Zink			Augusti-september
●		●			●	495	118	18,7	4,8	Vitamin D, selen	48-50°C		Hela året
●			●		●	380	91	10,4	1,4	Vitamin B: B12 Järn			Senvinter/vår
●			●	●		537	129	21	5,0	-----	52°C		Hela året
●		●			●	335	80	16,6	0,2	Vitamin B: B12 Pyridoxin, selen	52°C		September-april
●		●			●	375	89	22,9	1,8	Vitamin B: B12 Zink			Sensommar/höst
●			●		●	295	71	16,5	0,4	-----	52°C		Sommar
●		●			●	395	94	17,1	2,8	-----	52°C		Hela året
●		●		●		322	77	18,4	0,8	Vitamin A, B: niacin, tiamin	52°C		Hela året Vintern med rom
●		●		●		760	182	17,2	14-23	Vitamin A, D, E, B: B12: riboflavin, niacin, tiamin	48-50°C		Vild: sommar-tidig höst Odlad: hela året
●		●			●	278	66	16,1	0,2	Vitamin B: B12 Pyridoxin, selen	52°C		Hela året

\* Angivna kärntemperaturer skall ses som en riktlinje. Prova dig fram och notera de temperaturer som passar din smak och ditt tillagningssätt bäst.

# FISK & SKALDJURS-TABELL

	Rom-bärande	Lämplig tillagningsform				Lämpligt tillagnings sätt													
		Hel	Filé	Kotlett	Grytbitar	Koka	Inkokt	Ugn	Steka	Halstra	Grilla	Gratinera	Woka	Fritera	Grava	Röka	Rimma	Färs	
<b>LÅNGA</b> <i>Molva molva</i>	Apr-jun		●	●	●	●		●	●	●	●		●				●		
<b>MAKRILL</b> <i>Scomber scombrus</i>	Jun-jul	●	●	●		●	●	●	●	●					●	●	●	●	
<b>MARULK</b> <i>Lophius piscatorius</i>	Feb-aug		●	●	●	●		●	●	●		●					●		
<b>OSTRON</b> <i>Ostrea edulis</i>	Sommar					●	●	●			●								
<b>PIGGHAJ</b> <i>Squalus acanthias</i>	Hela året	●	●	●	●	●		●	●	●	●		●	●		●			
<b>PIGGVAR</b> <i>Psetta maxima</i>	Apr-aug	●	●	●	●	●		●	●	●	●	●		●		●			
<b>REGNBÅGE/REGNBÅGSLAX</b> <i>Oncorhynchus mykiss</i>	Vår	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●		●	●	●	●	
<b>ROCKA</b> <i>Raja radiata</i>	Hela året		●			●			●	●	●								
<b>RÄKA/NORDHAVSRÄKA</b> <i>Pandalus borealis</i>	Okt-apr					●			●				●	●		●	●		
<b>RÖDING</b> <i>Salvenius sp.</i>	Höst	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●		●	●		●	
<b>RÖDSPÄTTA</b> <i>Pleuronectes platessa</i>	Nov-apr	●	●			●		●	●	●	●								
<b>RÖDTUNGA</b> <i>Glyptocephalus cynoglossus</i>	Mar-sep	●	●			●		●	●	●	●								
<b>SANDSKÄDDA</b> <i>Limanda limanda</i>	Apr-aug	●	●			●		●	●	●									
<b>SEJ/GRÅSEJ</b> <i>Pollachius virens</i>	Feb-maj	●	●	●	●	●		●	●	●	●		●			●	●	●	
<b>SIGNALKRÄFTA</b> <i>Pastifastacus leniusculus</i>	Höst-vår					●					●								
<b>SIK</b> <i>Coregonus sp.</i>	Höst-vinter	●	●		●	●		●	●	●	●				●	●	●		
<b>SIKLÖJA</b> <i>Coregonus albula</i>	Höst	●	●			●	●	●	●	●	●		●	●	●	●			
<b>SILL/STRÖMMING</b> <i>Clupea harengus</i>	Hela året	●	●			●		●	●		●					●		●	
<b>SJURYGG</b> <i>Cyclopterus lumpus</i>	Feb-mar		●		●	●	●	●	●										
<b>SJÖTUNGA/TUNGA</b> <i>Solea vulgaris</i>	Apr-aug	●	●			●		●	●	●	●			●					
<b>SKARPSILL</b> <i>Sprattus sprattus</i>	Apr-aug	●	●					●											
<b>SKRUBBSKÄDDA</b> <i>Platichthys flesus</i>	Jan-jun	●	●			●	●		●							●			
<b>SLÄTVAR</b> <i>Scophthalmus rhombus</i>	Mar-aug	●	●			●		●	●	●	●								
<b>TONFISK</b> <i>Thunnus sp.</i>	Maj-jun		●	●	●	●		●	●	●	●								
<b>TORSK</b> <i>Gadus morhua</i>	Jan-jul	●	●	●	●	●		●	●	●	●		●				●	●	
<b>VITLING</b> <i>Merlangius merlangus</i>	Jan-jun	●	●	●		●	●	●	●	●	●						●	●	
<b>ÅL</b> <i>Anguilla anguilla</i>		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●					●			
<b>ÖRING</b> <i>Salmo trutta</i>	Apr-jun	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●		●	●	●	●	

Fisk/skaldjursköttets struktur och karaktär						Näringsvärde per 100 g					Lämplig kärntemperatur*	Notera alt. kärntemperatur:	Bästa säsong för fiskar i våra vatten. (Många arter är bra året om, men här anges bästa säsong).
Fast	Löst	Grovt	Fint	Fett	Magert	KJ	Kcal	Protein i gram	Fett i gram	Övrigt rikligt med			
●		●			●	396	95	17,1	2,8	Magnesium, selen, kalcium	52°C		Våren
●			●	●		890	215	14-18	3-30	Vitamin A, D, B: B12, niacin	minst 52°C		Vår-höst
●			●		●	269	63	15,8	0,1	Vitamin A, kalcium, selen, zink	47-58°C		Hela året
						310	74	9,5	2,4	Järn, koppar			vinter
●			●	●		630	150	17,9	6,4	-----	52°C		Hela året
●		●			●	362	86	15,9	2,4	-----	52°C		Höst/vinter
●		●		●		460	110	17,2	10,2	Vitamin A, D, B: B12, niacin, pantoten	48-52°C		Hela året
●		●								-----	52°C		Hela året
●			●		●	426	101	23,3	0,8	Vitamin A, D, E, B: B12.			Oktober-april
●		●		●		650	155	17,8	9,4	Vitamin A, D	48-52°C		Vildfångad: höst Odlad: hela året
	●		●		●	390	93	13,4	1,4	Vitamin A, D, B: B12. niacin, tiamin, pantotensyra	52°C		Sommar/höst
	●		●		●	329	83	17,2	1,4	-----	52°C		Hela året
	●		●		●	392	94	18,3	2,2	Vitamin A, D, B: niacin, tiamin, magnesium	52°C		Sommar/höst
●		●			●	380	91	16,5	0,3	Vitamin B: B12, Selen	52°C		Hela året
●			●		●					-----			Höst
●			●	●		477	114	21,5	3,0	Vitamin A, D, B: B12, niacin, tiamin, riboflavin	52°C		Sommar
●			●	●		565	135	19	6,5	Vitamin A, B: niacin,	52°C		Sommar-höst Rommen=hösten
●			●	●		965	230	15,2	14	Vitamin A, D, B: B12, niacin, pantoten	52°C		Hela året
●		●		●	●	412	98	18,6	2,5	Vitamin A, D, B: B12			Vår
●			●		●	259	66	14,8	0,5	-----	50°C		Hela året
●			●	●		965	230	15,2	14	Vitamin A, D, B: B12, niacin, pantoten	52°C		Vinter
	●		●		●	392	94	18,3	2,2	Vitamin A, D, B: niacin, tiamin, magnesium	52°		Sommar/höst
●			●		●	347	83	16,7	1,7	Vitamin B: niacin, tiamin	52°C		Höst/vinter
●		●		●		770	185	24	9,9	Vitamin A, D, E, B: niacin, tiamin	31°C		Hela året
●		●			●	600	142	18,1	0,3	Vitamin B: B12 Selen	52°C		Hela året
	●		●		●	333	80	18,3	0,6	Vitamin A, E, B: niacin, tiamin	52°C		Höst-vår
●			●	●		1460	350	17,3	32,5	Vitamin A, B: B12	70°C		April/oktober
●		●		●		460	110	17,2	10,2	Vitamin A, D, B: B12, niacin, pantoten	48-52°C		Höst

\* Angivna kärntemperaturer skall ses som en riktlinje. Prova dig fram och notera de temperaturer som passar din smak och ditt tillagningssätt bäst.