

Snabbfakta:

Säsongsvariationerna för olika arter är viktig kunskap när man skall köpa fisk.

Under lekperioderna äter de flesta fiskarna lite eller inget alls. Detta och att den mesta energin går till produktion av rom och mjölke gör att fiskköttet förändras i kvalitet.

Till höger ser du en sjötunga med rom.

Säsongsvariationer hos fet och mager fisk

Kvaliteten på vildfångad fisk varierar mycket under året, bl a beroende på om fisken är rombärande och vilken tillgång den har på föda.

Under fiskens lektid skall den bygga upp sin mjölke eller rom vilket är mycket energikrävande. De flesta arter äter lite eller ingenting alls under denna period och måste då ta sin energi från muskulaturen eller andra energidepåer.

Resultatet blir en kvalitativ och kvantitativ förlust. Plattfisken är ett bra exempel. Normalt får man ut ca 50% av fisken som filé. När den är rombärande får man ut ca 30% samtidigt som fiskköttets kvalitet ofta är sämre.



Andra arter som torsk, sej, vitling, bleka och kolja har liksom plattfisken ett magert kött men lagrar fett i levern. Musklerna påverkas ganska marginellt under perioder av svält men vatteninnehållet i fiskköttet ökar något.

Vatteninnehållet i torskens muskler ligger vanligen runt 80% och proteinhalten runt 18%. Under perioder då den tär på sina muskelreserver håller inte köttet samman lika bra vilket gör att filéerna kan "skiva sig".

Fet fisk drabbas inte på samma sätt. Hos de feta fiskarterna är det fettinnehållet som varierar, eftersom de lagrar överskottsning i musklerna. Arter som lax, makrill, sill och skarpsill kan visa upp stora variationer i fettinnehåll under året. Sill kan till exempel variera mellan 1 och 25% i fettinnehåll från perioder med svält till perioder med gott om föda. De olika kvaliteterna på fet fisk används därför till olika typer av produkter.

Dessa återkommande årstidsvariationer gör att de flesta vildfångade fiskarter har en "bästa säsong". Men det är inte bara under lekperioden som fiskkvaliteten påverkas.

Fiskens form och färg, växthastighet och kondition är också beroende av temperatur i omgivande vatten, näringstillgång och omgivande miljö. Lukt och smak kan variera efter vad fisken äter och i vilket vatten den befinner sig. Havsfisk kan få smak av olika planktonarter som den äter, särskilt när den uppehåller sig nära botten, medan sötvattensarter kan få en "insjösmak" av planktonblomningar under vår och sommar.

Storlekssorteringar

De flesta kommersiella arterna indelas i ett antal storlekar som regleras via EU-förordningar. De arter som förekommer som bifångst i det svenska fisket har däremot inga storleksregleringar.

Ju större fisk du väljer att köpa av en art, desto högre blir ofta priset. Notera gärna att det procentuella utbytet inte alltid blir större ju större fisken är – hos vissa arter blir huvudet proportionellt större på en större fisk, alltså större svinn.

Torsk delas in i fem storlekssorteringar medan andra rundfiskar och de flesta platta fiskar delas in i fyra storlekssorteringar.

Den officiella storleksindelningen för exempelvis kolja, rödspätta och torsk är;

FISKART OCH STORLEK	KG PER FISK
Kolja 1	1,0-uppåt
Kolja 2	0,57-1,0
Kolja 3	0,37-0,57
Kolja 4	0,17-0,37
Rödtunga 1	0,4-uppåt
Rödtunga 2	0,3-0,4
Rödtunga 3	0,2-0,3
Rödtunga 4	
Torsk 1	7,0-uppåt
Torsk 2	4,0-7,0
Torsk 3	2,0-4,0
Torsk 4	1,0-2,0
Torsk 5	0,3-1,0

Dock skall man vara observant på de minimimått varje art måste ha för att få fiskas/säljas. Detta är viktigt då fisken skall ha blivit så stor att den hunnit reproducera sig innan den fångas. Torskens skall vara minst 38 cm i Östersjön, 35 cm i Nordsjön, 30 cm i Skagerrak/Kattegatt. Rödtungan skall vara minst 27 cm. Koljan skall vara minst 30 cm i Nordsjön, 27 cm i Skagerrak/Kattegatt.



Snabbfakta:

Torsk som är mindre än minimimåttan har inte hunnit reproducera sig före fångst.

I Östersjön skall de vara minst 38 cm.

I Nordsjön skall de vara minst 35 cm.

I Skagerrak och Kattegatt skall de vara minst 30 cm.

Torsk delas in i fem storlekar varav den minsta är 0,3-1,0 kg och den största väger 7 kg eller mer.



Rödtungan har tre storleksindelningar samt en fjärde frivillig. Inofficiellt delar man också in dem i längd. Den minsta är ca 24 cm, nummer tre är ca 27 cm, nummer två är ca 30 cm och den största är 33 cm eller större.