

Wie frisch ist der Fisch?

Information Nr. 004/2008 des BfR vom 27. Januar 2008

Das **Bundesinstitut für Risikobewertung BfR in Berlin** hat dem Bundesamt für Gesundheit den Nachdruck dieses Merkblatts gestattet, in dem das BfR zusammengestellt hat, an welchen Kennzeichen die Konsumentinnen und Konsumenten frischen Fisch erkennen können.

Schau mir in die Augen, Kleines

Am leichtesten ist die Frische des Fisches in der Theke an den Augen abzulesen (denen der Fische, nicht des Menschen dahinter):

- sehr frisch:** vorgewölbt, glänzend, tief-schwarz, durchscheinend
- frisch:** etwas flacher, matter, leicht getrübt
- noch essbar:** flach, rau, trüb
- Finger weg:** eingesunken, undurchsichtig, grau



Dem geschenkten Gaul...

...und dem gekauften Fisch schaut man nicht ins Maul, sondern auf die Kiemen, denn sie verändern sich sehr schnell:

- sehr frisch:** leuchtend rot, glänzend, runde Kontur
- frisch:** mattrot oder blass, etwas klarer Schleim
- noch essbar:** gelblich oder bräunlich, fleckig, Schleim trüb, Kontur unregelmässig
- Finger weg:** deutlich grün, gelb oder braun, flockiger Schleim, aufgelöste Kontur



Zeigt her eure Bäuchlein

Ausgenommener Fisch

Er verändert sich wenig im Inneren. Und die Farbe ist je nach Fischart sehr verschieden.

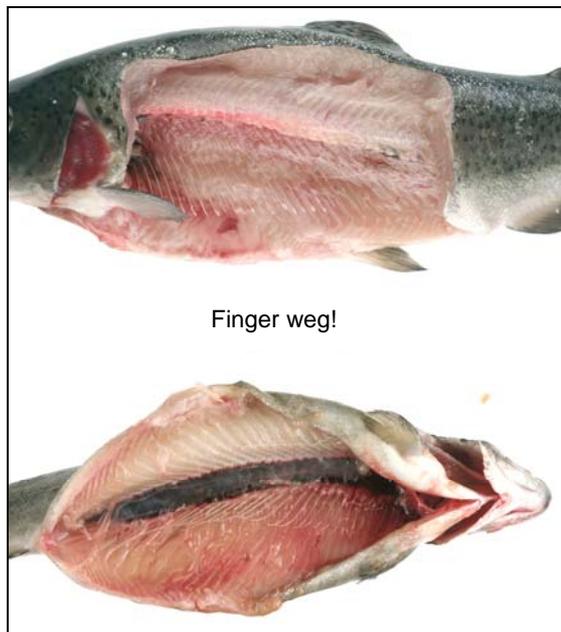
- Finger weg:** deutliche Gelb-Braunfärbung

Nicht ausgenommenener Fisch

Hier passiert je nach Fischart ganz unterschiedlich schnell etwas. Und wenn der Fisch kurz vor dem Fang seine Henkersmahlzeit eingenommen hat, kann er sich in kurzer Zeit auflösen.

Lassen Sie sich deshalb den Bauchraum zeigen, wenn der Händler den Fisch ausgezogen hat:

- frisch:** Innenseiten glatt, glänzend, einfarbig
- noch essbar:** im vorderen Drittel fleckig gelb, einzelne Grätenenden sichtbar
- Finger weg:** deutliche Flecken, Fleisch stellenweise aufgelöst, Gräten stehen deutlich heraus



Der Fisch stinkt am Kopf zuerst

Deshalb klappen Sie den Kiemendeckel etwas nach vorne und **riechen an den Kiemen**. Seien Sie nicht zu pingelig: Auch wenn die Kiemen unangenehm riechen, ist der Fisch noch gut essbar. Es lohnt sich immer, auch an der Bauchhöhle zu schnuppern, sie verändert sich wie die Kiemen. Besonders bei Fischen mit Eingeweiden entsteht hier schnell ein durchdringender Gestank, der besonders bei Seefischen nach einiger Zeit auch in das Filet einzieht.

- sehr frisch:** Salzwasser, Teich, Algen
- frisch:** frischer Fisch, Gras, Hafen, neutral
- noch essbar:** säuerlich, fruchtig, gemüsig
- Finger weg:** Es stinkt! Faulig, nach Kohl, stechend, durchdringend fischig

Zeit ist relativ...

Wie lange ein Fisch frisch bleibt, hängt ab von

- der Fischart:
Seefisch hält sich meist länger als Süßwasserfisch;
- der Jahreszeit:
Im Winter ist das Wasser kälter, der Fisch weniger aktiv und länger haltbar;
- der Behandlung beim Fang:
je schonender der Fisch gefangen, getötet und behandelt wird, desto besser bleibt seine Qualität erhalten;
- der Lagerungstemperatur:
So kalt wie möglich! Am besten in Eis, auf jeden Fall im kältesten Teil des Kühlschranks. Bei Raumtemperatur ist Fisch, besonders Filet, innerhalb weniger Stunden verdorben.

- Im Binnenland kann Seefisch nicht “fang-frisch” sein, er ist immer mehrere Tage unterwegs bis zu Ihnen. Das macht aber nichts, er hält sich meist etwas länger.
- Süßwasserfische aus der Umgebung (Zander, Barsche, Schleien, Plötzen etc.) sollten mindestens “frisch” aussehen, sie sind dann etwa drei Tage alt und sehr lecker.

Augen auf beim Fischeinkauf

Ein guter Fischhändler hat

- keine Berge von Fisch in der Auslage, sondern legt öfter nach. Die obersten werden sonst sehr schnell zu warm.
- die Fische eher im als auf dem Eis. Sonst bleibt der Fisch nur auf einer Seite kalt.
- keine Angst, Ihnen den Fisch etwas näher zu zeigen. Verlangen Sie aber nicht, daran zu riechen oder ihn zu berühren, dies wäre extrem unhygienisch. Lassen Sie sich auch den “küchenfertig” hergerichteten Fisch noch mal von innen zeigen, wenn er gerade erst ausgenommen wurde.
- einen sehr sauberen Tresen. Schuppen, Abfälle und Blut sollten nirgends zu sehen sein, auch nicht im Eis.

Alter Fisch stinkt – zum Glück!

- Der ganze Fisch riecht längst unangenehm, wenn das Filet noch gut essbar ist, so ist er immer zu erkennen.
- So richtig “fischig” riecht übrigens eigentlich nur Seefisch. Süßwasserfische können auch fruchtig riechen.
- Immer gilt: Je intensiver er riecht, desto älter ist der Fisch.
- Wenn Ihnen jemand einen Fisch verkauft hat, der hier als “noch essbar” beschrieben ist, also nicht mehr ganz frisch, schauen Sie ihn kritisch an – und filetieren Sie ihn (den Fisch!). Das Fleisch ist meist keine Delikatesse mehr, aber gesundheitlich unbedenklich.
- Die Bakterien, die der Fisch mitbringt, sorgen zwar für den unangenehmen Geruch, sind aber fast immer harmlos.
- Eine echte “Fischvergiftung” durch Bakterien entsteht meist erst durch den Menschen: Beim Anfassen und Filetieren überträgt er seine eigenen Keime auf den Fisch – und die können sich dort gut vermehren.