

Ratgeber

Bitte zu Fisch - der Lausitzer Karpfen

Zur Geschichte

Bereits die alten Chinesen züchteten Karpfen. Auch die Griechen und später die Römer schätzten diesen wohlschmeckenden Speisefisch. Bemerkenswert ist, dass der Karpfen in der Antike der Göttin Venus geweiht war und als ein Symbol der Fruchtbarkeit galt.

Die drei ursprünglichen Arten des Karpfens (*Cyprinus carpio*) stammen aus dem Schwarzen und Kaspischen Meer, dem Amurbecken und Nordchina, sowie aus Vietnam und dem Süden Chinas. Von dort aus siedelte sich der Karpfen bereits im Tertiär in den unteren Flussläufen von Wolga und Donau an.

Seine Verbreitung als Zuchtkarpfen in Europa ist den Mönchen zu verdanken. Denn der Karpfen galt als Fleischersatz in der Fastenzeit. Allerdings hatte er früher als Schuppenkarpfen eine eher langgestreckte Form. Als Fastenspeise durfte der Fisch aber nicht über den Tellerrand hinausreichen. Deshalb züchteten die Mönche die heute weit verbreitete Form des Spiegelkarpfens. Dieser füllte mit seiner rundlichen Form den Teller ideal aus.

Zur Karpfenzucht in der Lausitz

Die Karpfenzucht in der Lausitz kann auf eine lange Tradition zurückblicken. Bereits im 13. Jahrhundert wurden die ersten Teiche in der Region angelegt. Die Landwirtschaft mit der Fischzucht sicherte übrigens auch dem Kloster St. Marienstern die Existenz. Der Karpfen galt als schmackhaftes Gericht zur Fastenzeit. So entstanden am Klosterwasser Fischteiche, die auch heute noch zur Fischzucht genutzt werden. Insgesamt 1.000 Teiche zählen zum Oberlausitzer Teichgebiet, welches unter dem besonderen Schutz der UNESCO steht. Dort wachsen heutzutage vor allem Spiegelkarpfen heran. Im Gegensatz zum Schuppenkarpfen ist sein Körper nur entlang des Rückens und hauptsächlich an den Flossenansätzen mit Schuppen bedeckt. Um die Tradition der Karpfenproduktion in Ostsachsen bekannter zu machen, wurden 2002 die Lausitzer Fischwochen ins Leben gerufen. Nähere Informationen dazu gibt es im Internet unter

www.lausitzer-fischwochen.de

Rezeptideen und Infos zu regionalen und saisonalen Produkten gibt es im Internet

.....
www.ekz-marienstern.de

im Regional und Servicebereich.

Tipps zur Aufbewahrung von Karpfen

Der Karpfen sollte möglichst schnell nach der Schlachtung zubereitet werden, denn er gehört zu den leicht verderblichen Lebensmitteln. Hier ein paar allgemeine Tipps, woran Sie erkennen können, ob ein Fisch noch frisch ist:

- Die Augen sind prall gefüllt und nach außen gewölbt.
- Die schwarz gefärbten Pupillen liegen unter einer klaren, durchsichtigen Hornhaut.
- Die Kiemen sind leuchtend rot, die einzelnen Kiemenblättchen sichtbar und nicht von Schleim überzogen.
- Das enthäutete Filet schimmert bläulich durchscheinend und ist von fester, elastischer Konsistenz.
- Die Fleischsegmente hängen fest zusammen, die Schnittflächen sind glatt.
- Der Fisch riecht unauffällig. (Quelle: Arbeitskreis Dr. Löbbert „Lebensmittel – Warenkunde – Qualitäten – Trends“)

Fisch eignet sich sehr gut zum Einfrieren. Mittelfette Fische, wie der Karpfen, können bis zu 5 Monate bei -18 °C aufbewahrt werden.

Tipps zur Zubereitung von Karpfen

Der Karpfen besitzt ein weißes, weiches, saftiges Fleisch. Man kann ihn ganz oder filetiert verarbeiten. Hier ein paar Tipps für die Zubereitung:

- Fisch nach dem 3-S-System (säubern, säuern, salzen) vorbereiten.
- Fische, die blau gekocht werden sollen, im Wasser reinigen, auf keinen Fall schuppen.
- Gewürzsud vorher kräftig durchkochen, erst dann den Fisch hineinlegen und ihn im geschlossenen Topf bei kleiner Flamme gar ziehen lassen.
- Fisch ist gar, wenn das Fleisch milchig weiß aussieht und die Rückenflossen sich leicht herausziehen lassen.
- Größere Fische können vor der Zubereitung filetiert und gehäutet werden.
- Bratfisch vor dem Panieren abtrocknen und das Semmelmehl gut andrücken. Paniertes Fischfilet nie lange liegen lassen, denn die Panade weicht durch. Deshalb sofort braten und auftragen.
- Fisch laugt beim Kochen aus. Er sollte deshalb in wenig Flüssigkeit gedünstet, gebraten oder gebacken werden.
- Fischabfälle ergeben auf kleiner Flamme zusammen mit Gewürzen und Wurzelwerk gekocht und durchgeseiht ausgezeichnete nahrhafte Brühen.
- Große Fische, die man nicht filetiert, können in Scheiben geschnitten und als Fischkotelett zubereitet werden.
- Fischgerichte immer mit Rohkost oder garem Gemüse ergänzen.
- Fisch so frisch wie möglich verarbeiten.
- Pro Person und Mahlzeit rechnet man etwa 150 g Fischfilet, aber 250 g unfiletierten Fisch.

(Quelle: Buchverlag für die Frau „Wir Kochen Gut“)

Quellen:

www.was-wir-essen.de www.bfa-fish.de www.lausitzer-fischwochen.de
www.lausitz.de/Regionales/de/Lausitzer%2520Spezialit%25E4ten.html

Arbeitskreis Dr. Löbbert „Lebensmittel – Warenkunde – Qualitäten – Trends“

Bundesministerium für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft: Compass Ernährung Ausgabe 1/2004

Der BrockHaus Ernährung „Gesund essen, bewusst leben“; Buchverlag für die Frau „Wir Kochen Gut“

Das Ernährungs- und Kräuterzentrum wird unterstützt durch
das Sächsische Staatsministerium für Umwelt und Landwirtschaft.

