



# RENSA FISK

rätt och slätt





## RENSA FISK RÄTT OCH SLÄTT

Vi tycker väl alla om att fiska och blir glada när vi får fångst – men står tveksamma när vi ska rensa och hantera fisken. Hur var det nu man skulle göra?

Fisk är ett lättförädligt livsmedel. Av den här orsaken ska man fästa speciell uppmärksamhet vid hur man hanterar och förvarar fisken.

Den här broschyren visar hur man enkelt och behändigt rensar och hanterar fisk – må så vara egen fångad eller köpt.

## INNEHÅLL

Fisk är gott och hälsosamt	2
Är fisken färsk?	2
Förvara fisken svalt	2
Slakt förbättrar smaken och hållbarheten	3
Fisken har ben – men var?	4
Hantera fisk – lättare än du tror	5
Fjälla fisk	6
Flå fisk	7
Rensa fisk	8
Skölj fisken - förbättra smak och hållbarhet	10
Filea fisk	10

## FISK ÄR **GOTT OCH** **HÄLSOSAMT**

Fisk innehåller rikligt med protein, vitaminer och mineraler. Också fettet som fisken innehåller är hälsosamt, för det innehåller rikligt med omega-3 fettsyror. Omega-3 är nyttigt för både hjärta, blodkärl och hjärna.

Fisk innehåller mycket protein i relation till kalorimängd. Fisk är därför en ypperlig del av en hälsosam kost.

Fiskens A-vitamin skyddar mot infektionssjukdomar och stärker synen, vitaminerna i B-gruppen är bl.a. bra för nervsystemet och huden och D-vitamin behövs för benbyggnaden och tänderna.

## ÄR FISKEN **FÄRSK?**

Du känner igen färsk fisk på följande kännetecken:

- "Grundlukten" är frisk och inte allt för stark. Lukten varierar något från art till art.
- Huden är hel och glänsande eller jämnt täckt av ett slemlager och fisken har klara färger.
- Köttet är elastiskt. Då du trycker på köttet uppstår ingen fördjupning.
- Ögonen är klara och lite utstående.
- Gälarna är rena och klarröda. Om fisken tappats på blod är de rosa och isade fiskar har ofta gråröda gälar.

## FÖRVARA FISKEN **SVALT**

Ju snabbare man får fisken nedkyld efter fångsten, desto längre håller den. Några timmars fördröjning i sommarhettan kan försämra hållbarheten med flera dagar. Vid idealtemperaturen 0 °C håller fisken dubbelt

så länge som i kylskåp vid temperaturen 2-6 °C.

Bästa förvaringssättet för färsk fisk är på isbädd. Den smältande isen och smältvattnet hålls nollgradigt tills all is har smultit.

Rensad färsk fisk håller som isad god kvalitet i 2-7 dagar och en filé i 3-4 dagar. Hållbarheten varierar beroende på fiskart, t.ex. strömming och siklöja är arter som lätt far illa. Hemma i kylskåpet ska man inte förvara sin fisk längre än två dagar.

Under kortare några timmars transporter förbättrar man hållbarheten genom att bevara fisken i en kylväska med några kylklampar. Ett vått omslag kring fisken sänker också temperaturen.

## **SLAKT** FÖRBÄTTRAR SMAKEN OCH HÅLLBARHETEN

Större fiskar som gädda, abborre, braxen och sik ska slaktas – dvs. bedövas och tappas på blod – så snabbt som möjligt efter att de fångats.

Vilka är fördelarna med slakt?

- Fisken dör snabbt.
- Fiskköttet blir vitt, vackert, fast och smakligt.
- Hållbarheten förbättras då blodet rinner bort ur vävnaderna.

Enklaste sättet att tappa fisken på blod är att skära av pulsådern. Öppna pulsådern genom att klippa av "bron" mellan fiskens gälar och bröst.



Man kan bedöva fisken genom att slå den med en träklubba i huvudet, ovanför ögonen. Enklaste sättet att tappa fisken på blod är att skära av pulsådern genom att klippa av "bron" som förenar fiskens gälar och bröst. Fisken kan också avlivas genom att kapa av ryggraden, antingen med kniv strax bakom huvudet eller genom att bryta av ryggraden för hand, något man ofta gör med abborre. Eftersom abborren har en tandlös mun kan man trycka in tummen i munnen och böja huvudet bakåt, så att ryggraden går av. Ålen avlivas genom att först bedöva fisken med ett slag i huvudet, varefter man kapar av ryggraden med ett knivstick bakom ändtarmen.

### Gör dig inte skyldig till djurplågeri

Fisken ska alltid slaktas (avlivas) innan den rensas. Enligt djurskyddsförordningen är det förbjudet att fjälla, rensa eller flå levande fisk.

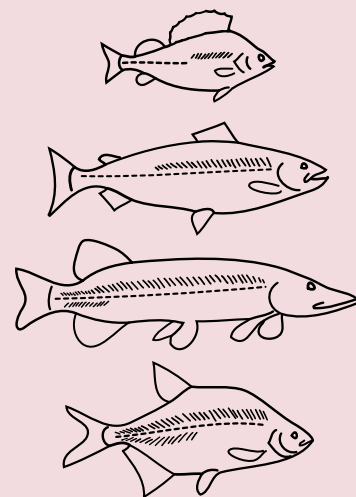
### Hantera fisken varsamt

All onödig hantering av fisken försämrar hållbarheten. Undvik att flytta runt fisken, tumba eller klämma på den. Om fisken t.ex. hålls på båtbottnen i oljigt eller smutsigt vatten, kan den bli skämd eller få bismak.

### FISKEN HAR BEN – MEN VAR?

Då man vet var småbenen finns i olika fiskarter är det lättare att hantera och äta fisken.

**Abborren** har ett litet antal småben mellan sido- och ryggmuskeln. Fiskarter som på motsvarande sätt har lite småben är gös, lake, torsk och flundra. **Laxfiskar** har i ryggmuskeln en lång rad småben som leder till ryggraden. Av dylik typ är också strömmingen och sillen. **Gädda** och **braxen** samt andra mörtfiskar är benrika fiskar.



### HANTERA FISK – LÄTTARE ÄN DU TROR

Fisken ska rensas så snart som möjligt efter fångsten. Rensning förbättrar fiskens hållbarhet och underlättar tillredningen.

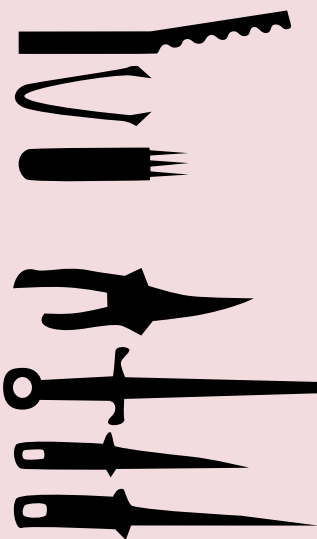
Vid rensning och fortsatt hantering

- fjällas och flås fisken,
- tas inälvorna bort,
- styckas eller fileas fisken.

### Med rätta redskap är fiskhanteringen lekande lätt

Fiskhanteringen underlättas betydligt om man har ändamålsenliga redskap av god kvalitet. Skärbrädet ska vara stort och stadigt. En fiskpik är till hjälp då man hanterar hala fiskfiléer. För att hålla knivarna vassa behövs det slipsten och skärpstål.

För att hantera fisken behöver du följande:



### Fiskfjällare

**Pincett** eller tång för att plocka bort ben.

**Fiskpik** för att hålla fast fisken då du tar bort fenor och småben samt flår fisken.

**Fisksax** för att öppna fisken, klippa bort fenor, klippa av ryggraden osv.

### Skärpstål

**Kort och smal kniv** för att öppna fiskens mage.

### Filékniv

## FJÄLLA FISK

Man behöver vanligtvis endast fjälla fisk som ska stekas. Fisk som ska kokas fjällas inte. Fiskskinnet med sina fjäll innehåller rikligt med smakämnen, som går till spillo om man fjällar eller flår fisken.



Fjälla fisken så här:

- fjälla innan du avlägsnar inälvorna,
- om fiskskinnet hunnit torka, doppa fisken i hett vatten en stund,
- dra fjällaren från stjärten mot huvudet, ”motfjälls”,
- fjälla i en plastpåse om du vill hålla rent omkring dig.

## FLÅ FISK

De fiskar som man vanligtvis flår är lake och ål. Det är också lätt och behändigt att flå abborre.

### Flå lake och ål



Lake och ål rensas inte före de flås. Snitta upp huden runt hela fisken bakom de pariga fenorna och dra av skinnet. Använd papper, handduk eller en hovtång för att få ett stadigare grepp om det hala skinnet. Fäst huvudet på en krok, så har du båda händerna fria för arbetet.

### Flå abborre

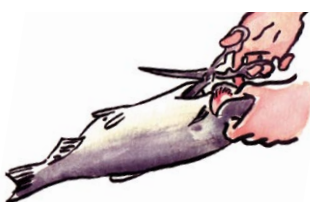


Klipp bort båda ryggenfenorna tillsammans med lite skinn. Alternativt kan du göra små snitt på bägge sidor om fenorna och knycka loss dem. På det här sättet undviker du att kapa av fenbenen. Gör ett tvärsnitt bakom nacken på båda sidorna och dra loss skinnet. Klipp bort de pariga fenorna tillsammans med lite skinn. Genom att dra i gälarna får du ut inälvorna. Knyck av analfenan och klipp av stjärtfenan och huvudet.



## RENSA FISK

### Vanligaste sättet – att öppna buken



Öppna fiskens buk från huvud till ändtarmsöppningen, endera med sax eller kniv. Passa på att gallan och tarminnehållet inte kommer i kontakt med fiskköttet.

Ta loss fiskens gälar efter att du öppnat magen. Genom att dra i gälarna får du ut inälvorna. Det är lätt att ta bort gälarna med en sax eller kniv.



- Kapa av senan som förbinder gälarna och underkäken,
- grabba med saxen tag i gälarnas huvudfäste och bänd loss dem (om du använder kniv; skär ett snitt på båda sidorna om gälarnas bas). På det här viset får du loss gälarna utan att du behöver röra dem,
- dra ut tarmen,
- ta bort fiskens njurar, det vill säga det "koagulerade blodet" på båda sidorna av ryggraden.



### Rundrensa fisk som ska tillagas hel

Fisk som ska tillagas hel blir vackrare om man inte öppnar buken utan gör en rundrensning.

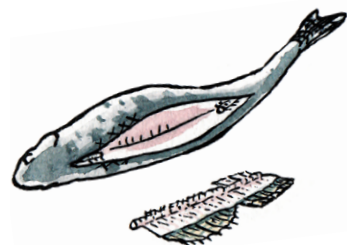


Skär efter eventuell fjällning loss ändtarmen med ett tvärsnitt framför analöppningen. Dra tillsammans med gälarna ut inälvorna. Du kan putsa bukhålan med en disk- eller flaskborste.

### Rensa fisk som ska fyllas från ryggsidan

Större fiskar som ska fyllas, t.ex. gädda eller gös, kan öppnas från ryggsidan. De tjocka ryggsfiléerna genomsteks då bättre samtidigt med resten av fisken.

Gör långsgående snitt på båda sidorna om ryggraden och kapa sedan av ryggraden med en sax i båda ändarna. Lämna kvar huvudet och stjärtfenan och en liten stump av ryggraden. Töm och rengör bukhålan. Ta bort gälarna framifrån.



### Rensa strömming och siklöja

Strömming och siklöja rensas enklast genom gälning, dvs. gälarna och inälvorna avlägsnas för hand.

Stekströmming rensar du enklast genom att knipsa av huvudet och dra ut inälvorna.

Om du vill få buken tömd mycket noggrant kan du först klippa av huvudet och sedan öppna magen med en sax. Töm buken och skölj ur fisken.



# SKÖLJ FISKEN

## FÖRBÄTTRA SMAK OCH HÅLLBARHET

Att snabbt skölja av fisken, gärna under rinnande vatten, är bra för både kvaliteten och hållbarheten.

I samband med rensningen tvättar man bort blod, slem och exkrementrester samt lösa fjäll. Samtidigt tar man bort fiskens njurar.

Vid fileing är det onödigt att tvätta fisken, om den hanteras i ren omgivning.

## FILEA FISK

Fördelarna med att filea fisk är:

- det är lätt att tillreda fiskfiléer,
- en välskuren filé är benfri eller nästan benfri och därför lätt att äta.

Man behöver vanligtvis inte fjälla fisk som ska fileas, för vid fileing tar man bort skinnet. Laxen är ett undantag, man fjällar den inte och tar inte heller bort skinnet. På siken lämnar man också ofta kvar skinnet, men eftersom siken har stora fjäll kan det vara bra att fjälla den innan fileing.

Fisken ska helst fileas först strax innan tillredning, eftersom filéerna förfar snabbare än hel fisk. Renlighet är viktigt då man filear och hanterar filéer.

Nackdelar med fileing är att smak- och näringsämnen går till spillo med huvudet, ryggraden, skinnet och fenorna. Då man filear hemma kan man koka en god fiskbuljong av dessa delar.

## Filea abborre och gös

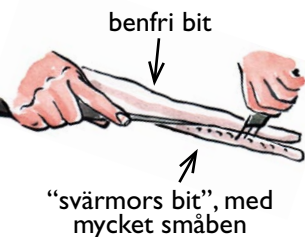
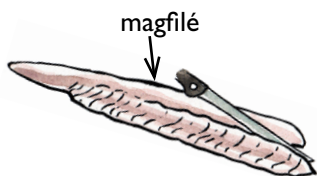
1. Skär med en kniv upp bakom bröstfenan och skär loss fenan.
2. Vänd kniven och skär loss filén med början från nacksnittet ut längs med ryggraden.
3. Vänd fisken och skär på motsvarande sätt ut filén på andra sidan.
4. Håll i filén med fiskpiken och skär bort bukbenen. Då du tar bort högra filéns bukben rör du kniven mot dig själv och i vänstra filén för du kniven bort från dig själv. Skär loss eventuella fenben som blivit kvar i filén.
5. Håll stadigt i filén med fiskpiken och skär med sågande rörelser bort skinnet med liggande kniv. Börja från stjärten och arbeta dig framåt.
6. Fullständigt benfria abborr- och gösfiléer, så kallade byxfiléer, får du genom att skära bort småbenen i filén med ett v-snitt. Skär ett snitt på båda sidorna av benraden så att snitten bildar bokstaven v i djupled.



## Filea gädda

Av en större gädda kan man skära ut sex filébitar, varav fyra är helt benfria.

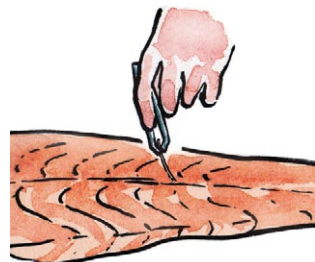
1. Följ fileingsanvisningarna 1-5 för abborre och gös.
2. Lokalisera de y-formade benen med fingertopparna. Gör ett par millimeter djupt snitt ovanför benraden. För kniven över benen, från huvudet ut mot stjärten. I sista delen av stjärten finns inga ben, så här går kniven genom köttet.
3. Börja med att ta loss ryggsfilén. Gäddan har bågformade ben inne i filén så rör kniven bågformat längs benen, med start från stjärten, tills du fått loss hela den benfria ryggsfilén.
4. En andra filébit får du genom att skära ut filén under benraden. Den här filén är i praktiken benfri. En liten benrad blir kvar i främre stjärtmuskeln, men vanligtvis är de här benen så små att de mjukas upp då fisken tillreds.
5. Till sist kan du ännu skära bort det kött som blivit kvar på benraden, den sk. svärmorsbiten. Vänd biten upp och ner och skär bort köttet med svagt vinklad kniv. Resultatet är en smal, fullständigt benfri köttbit.



## Filea lax

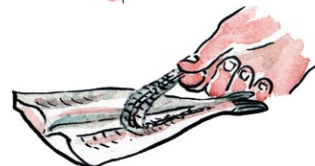
Då man filear lax tar man inte bort skinnet. Laxen behöver inte heller fjällas för fjällen mjuknar och blir ätbara under tillredningen.

1. Följ fileingsanvisningarna 1-4 för abborre och gös.
2. Laxen, liksom andra laxfiskar, har förutom bukbenen stora nålben. Nålbenen finns i tjockaste delen av filén. Det finns sammanlagt över tjugo nålben, efter analöppningen tar benen slut. Det är lätt att plocka ut benen från den råa fisken. Använd en pincett med jämna kanter eller i fråga om stora filéer en tång. Dra benen snett uppåt så går inte köttet sönder.
3. Laxkotletter och laxmedaljonger får du genom att skära laxen tvärs över. Kotletten är klar som sådan. Laxmedaljonger får du genom att skära vartannat snitt ner till skinnet och vartannat genom skinnet. Vänd de två bitarna mot varandra, med skinnsidorna mot varandra.



## Filea strömming

Rensa först strömmingen för hand eller med sax. För in tummarna i bukhålan, bredvid ryggraden och tryck ut fisken flat. Ta bort ryggraden med de spretande småbenen.








## ÖVNING GER FÄRDIGHET

Fiskhantering och rensning har sina knep. Vi kan alla ändå lära oss de knepen och utvidga våra fiskekunskaper. Övning ger färdighet och snart tillreder du din fisk ännu snabbare, snyggare och smakligare än hittills!

Den här broschyren ger grundläggande uppgifter om fisk som livsmedel och hur man enklast och behändigast rensar och förvarar fisk – må så vara egen fångad eller köpt.



**Centralförbundet  
för Fiskerihushållning**

Malms handelsväg 26  
00700 Helsingfors  
[www.ahven.net](http://www.ahven.net)  
[fiskeri@ahven.net](mailto:fiskeri@ahven.net)  
Tel. (09) 6844 590  
Fax (09) 6844 5959

Vammalan Kirjapaino 2008

Grafisk design och illustrationer:  
Anu Väitalo

Rensa fisk rätt och slätt  
© Centralförbundet för  
Fiskerihushållning nr 162

ISBN: 978-952-9614-82-0  
ISSN: 0783-3954

Jord- och skogsbruksministeriet har  
beviljat stöd för den här broschyren  
ur fiskevårdsmedlen.