Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Woran erkennt man frischen Fisch?

Mo, 08.07.2024 - 09:48

Roher Fisch zählt zu den leicht verderblichen Lebensmitteln und hat eine sehr begrenzte Haltbarkeit. Ob Fisch noch frisch ist, lässt sich anhand seines Aussehens, seines Geruchs und seiner Konsistenz erkennen.

Aussehen: Die Flossen von frischem Fisch sind unbeschädigt, nicht verklebt und nicht trocken. Die Schuppen glänzen und sind von einer klaren Schleimschicht überzogen. Ist der Fisch ausgenommen, sind die Blutreste an den Schnittflächen leuchtend rot. Frischer Fisch hat zudem vorgewölbte, klare, glänzende Augen und hellrote, feuchte, glänzende Kiemen. Milchiger Schleim, dunkle, braune oder vertrocknete Schnittflächen, eingesunkene, trübe Augen sowie verschleimte, gelbe oder braune Kiemenblättchen weisen dagegen auf nicht mehr frischen Fisch hin. Fehlen die Kiemen komplett, kann das ein Hinweis darauf sein, dass der Händler durch das Abschneiden der Kiemen die fehlende Frische kaschieren will.

Geruch: Sehr frischer Fisch riecht nahezu neutral und lediglich leicht nach Salzwasser, Teich oder Algen. Am besten lässt sich der Geruch an den Kiemen überprüfen, denn „Fisch stinkt vom Kopf“. Je intensiver der Geruch ist, desto älter ist der Fisch. Verdorbener Fisch riecht faulig, stechend (Ammoniak!), „fischig“ und nach Kohl. „Fisch mit einem unangenehmen Geruch sollte nicht mehr gegessen werden, auch nicht, wenn er gut durcherhitzt wird“, warnt Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. Für den fischigen, stechenden Geruch ist zum Einen die Verbindung Trimethylamin verantwortlich. Diese entsteht in Kaltwasserfischen durch bakteriellen Abbau. Zudem setzt nach dem Tod eines Fisches der enzymatische Abbau der Proteine ein. Dabei entsteht auch das nach Verwesung riechende Kadaverin.

Konsistenz: Frischer Fisch hat festes, elastisches Fleisch. Wenn man mit einem Finger kurz, aber kräftig auf die Haut des Fisches drückt, sollte keine Delle zurückbleiben. Ist der Fisch steif, hart und gebogen, ist auch dies ein Zeichen der Frische. Denn die Totenstarre nach dem Tod des Fisches hält nur wenige Stunden an, danach wird das Fleisch wieder weicher und elastischer.

Nach dem Einkauf gehört frischer Fisch sofort in den Kühlschrank und wird idealerweise noch am selben, spätestens am Folgetag zubereitet. Gegen den fischigen Geruch an den Händen der Köchin oder des Kochs sollen übrigens frische Zitrone, Kaffeepulver oder Zahnpaste helfen.