



Låt årstiden styra och upptäck något nytt



Foto: Torbjörn Lagerwall

I de skånska vattnen finns en fantastisk mångfald av goda matfiskar som kan ge dig en helt ny matupplevelse. Har du provat skrubbskädda, multe, id eller skarpsill? Smakrik fond på strandkrabba? Den smala hornjäddan med gröna ben? Fiskarna lever på olika platser längs den skånska kusten. Vissa flyttar på sig, andra håller sig mer eller mindre i samma område. Var de håller till har kustfiskarna runt Skånes kuster vetat i generationer.

Precis som vi får längta efter de första jordgubbarna eller sparrisen, får vi längta efter fiskar som är som allra bäst under en viss säsong. Skrubbskäddan har sin högsäsong under sommarhalvåret. Vissa fiskar, som hornjäddan och makrillen, finns bara i Öresund under korta perioder. Den unika sillen från södra Östersjön som vi äter som stekt sill, är god stora delar av året och torsken är god året runt. Om du äter fisk efter säsong får du inte bara uppleva fler smaker, du gör också miljön en tjänst. När efterfrågan ökar på olika sorters fiskar, minskar trycket på enskilda arter



Skarpsill

Latin: *Sprattus sprattus*

Godast att äta: September–februari.

Skarpsill ser ut som en mycket liten sill. Den kallades historiskt för hwassbuk, då den har taggar under magen. I Skåne kallas den också för "brilling" eller "brisling". Det är lätt att förväxla skarpsill, sardeller, sardin och färsk anjovis, men fråga efter lokalt fångad skarpsill så blir det rätt.



Skrubbskädda

Latin: *Platichthys flesus*

Godast att äta: Maj–oktober.

Skrubbskädda kallas också "skrubba" eller "flundra". Den är många yrkesfiskares favorit bland plattfiskarna. I de flesta recept kan du byta ut rödspätan mot skrubbskädda för en fylligare smak.



Sill

Latin: *Clupea harengus*

Godast att äta: Året runt, förutom under lektid maj–juni.

Sillen som håller till i södra Östersjön är inte lik andra sillar. Den har ett unikt kött och fetthalt som gör att den är perfekt att äta som stekt sill.



Torsk

Latin: *Gadus morhua*

Godast att äta: Året om.

Torskfilé är en favorit för många, men testa också att köpa hel torsk och att fråga efter levern, som är en delikatess. Fråga din fiskhandlare om hur du kan tillaga hela fisken på bästa sätt.

Materialet är framtaget av projektet Färsk fisk från hav till bord, som drivs av Livsmedelsakademien och Marint centrum i Simrishamn. Projektet syftar till att stärka efterfrågan på lokalt landad fisk från södra Östersjön.

[Följ projektet på Facebook.](#)
[Färsk fisk från hav till bord](#)

