



STADTAMT VON USTKA

Ks. Kardynała Stefana Wyszyńskiego 3 Street 76-270 Ustka www.ustka.pl fb/ustkanafali

text:

Sławomir Adamczak

Satz und Grafikdesign:

Grzegorz Myćka

Fotos:

potrawy: www.pomorskie-prestige.eu Arkadiusz Szadkowski Tomasz Iwański Agnieszka Szołtysik Magdalena Burduk Joanna Ogórek

Foto auf dem Umschlag:

Joanna Ogórek, www.pomorskie-prestige.eu

Übersetzung:

ATOMINIUM, Biuro Tłumaczeń Specjalistycznych

Herausgeber:

Urząd Miasta Ustka

Druck:

Szarek Wydawnictwo Reklama

NACHHALTIGE SÜDOSTSEE-KÜCHE

DIE OSTSEE / 4
FISCHE IN DER OSTSEE / 6
TRADITIONEN DER FISCHEREI / 8
ATTRAKTIONEN DER REGION / 9
LOKALE FISCHGERICHTE / 11



DIE OSTSEE



Der südliche Teil der Ostsee ist von den Küsten Schwedens, Dänemarks, Deutschlands, Polens, Russlands und Litauens umgeben.

Zu den größten Inseln der Region gehören: Öland (Schweden; 1342 km2), Rügen (Deutschland; 935 km2), Bornholm (Dänemark; 588 km2), Usedom (Polen, Deutschland; 445 km2) und Wolin (Polen; 265 km2). Es gibt auch eine Reihe kleinerer, wie Fehmarn oder Hiddensee (beide in Deutschland).

Zu den wichtigsten hier gefangenen Fischen gehören: Dorsch, Hering, Sprotte, Flunder, Lachs, Meerforelle und Scholle sowie Süßwasserarten, die in den Gewässern des Stettiner Haffs, der Weichsel- und Kurischen Lagunen und in Buchten (Pucka, Botnicka) vorkommen.

- Fischereihafen in Ustka
 Weststrand in Ustka
- 3. Fischfang in der Ostsee









Partner des Projekts Fish Market

POLEN

1. Woiwodschaft Westpommern
2. Westpommersche Technische
Universität Stettin
3. Stadt Ustka
4. Stadt Darłowo

LITAUEN

5. Gemeindeamt Šilutė

DEUTSCHLAND

6. Universität Greifswald –
Institut für Geographie und
Geologie (Hauptpartner)
7. Tourismusverband Vorpommern
8. Verband der kleinen
Küstenfischerei Hiddensee,
9. Gesellschaft für
Wirtschaftsförderung
Mecklenburg-Vorpommern,
10. Landesverband der Kutterund Küstenfischer
Mecklenburg-Vorpommern





3.

FISCHE IN DER OSTSEE



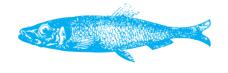


Ostseehering

(Clupea harengus; Länge 20–45 cm, Gewicht 1,1 kg, Hauptfangzeit März–Mai, keine Schonfrist oder Schutzgröße). Ein schlanker Fische, der in der Ostsee in drei verschiedenen Gruppen vorkommt. Die ersten beiden Gruppen haben ihre Laichplätze in den Buchten von Pommern und Danzig (im Frühjahr und im Herbst), die dritte wird vor der schwedischen Küste gefischt. Der Hering hat fettreiches, weißes und grätiges Fleisch.

Sprotte

(Sprattus sprattus; Länge 12–16 cm, Gewicht 7–14 g Hauptfangzeit März–April, keine Schonfrist oder Schutzgröße). Ein in den Fischbeständen lebender Fisch (er zeichnet sich durch eine raue Bauchkante aus). Die Sprotte hat silberne Schuppen, die auf dem Rücken blau werden. Das Fleisch ist dicht und saftig.



Sprotte

(Gadus morhua; Länge 130 cm, Gewicht 70–96 kg, Hauptfangzeit von Herbst bis Frühling, Schutzmaß 35 cm, Schonfrist für den Westbestand 15.02–31.03, für den Ostbestand 1.07–31.08; darf bis zu 12 Seemeilen vor der Küste gefischt werden). Es ist ein Raubfisch mit einem großen Kopf und einem charakteristischen Schnurrbart. In der südlichen Ostsee leben zwei Bestände, deren Grenze sich in der Nähe von Bornholm erstreckt. Weißes, zartes und saftiges Fleisch mit nur geringer Anzahl von Gräten.



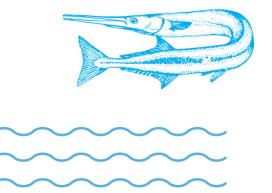
Lachs

(Salmo salar; Länge 150 cm, Gewicht bis 46,6 kg, Hauptfangzeit Januar-Februar, Schutzmaß 60 cm, Schonfrist 15.09–15.11). Ein Raubfisch mit kräftigem Maul. Während des Laichens werden die Männchen rötlich und die Form des Unterkiefers ändert sich. Lachsfleisch ist dicht, fettreich und saftig und hat eine charakteristische orange Farbe.



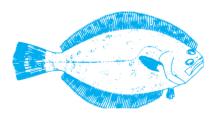
Hornhecht

(Belone belone; Länge 46–100cm, Gewicht 1,4 kg, Hauptfangzeit Mai-Juni, keine Schonfrist oder Schutzgröße). Stark verlängerter Fisch, der in Küstengewässern lebt. Es zeichnet sich durch weißes und trockenes Fleisch mit einem geringen Fettgehalt aus.



Flunder

(Plattfisch) ist ein asymmetrischer Fisch mit verschobenem rechtem Auge (je nach Art rechts oder links). Es ist in zwei Arten unterteilt: Flunder und Scholle. Flunder (Platichthys flesus; Länge 20-35 cm, Gewicht 0,5-1 kg, Schutzmaß 25 cm, Schonfrist 15.02-15.05, die Hälfte vor und kurz nach der Schonfrist); besitzt saftiges und zartes Fleisch, gut geeignet zum Räuchern und Braten. Scholle (Pleuronectes platessa; Länge 60-70 cm, Gewicht 140 g, Schutzmaß 25 cm, Schonfrist 15.02-15.05) hat noch zarteres Fleisch, mit sehr geringem Fettgehalt und leicht verdaulichem Protein.



Andere Fische, die in den Gewässern der südlichen Ostsee beheimatet sind: Steinbutt (Turbot), Felchen, Seezunge, Stöcker, Wittling und Seeskorpion.



Dorschfilet, serviert mit schwarzen Linsen, grünem Spargel und Wein-Butter-Emulsion



Geräucherte Sprotte

TRADITIONEN DER FISCHEREI

Archäologische Ausgrabungen belegen, dass bereits 60.000 – 10.000 Jahre v. Chr. die ersten Werkzeuge zur Erleichterung der Fischerei geschaffen wurden: Stein- und Knochenhaken für Ruten, Harpunen aus Knochen und Hörnern.

In Jastarnia wurde eine Ansiedlung entdeckt, deren Einwohner sich hauptsächlich mit der Fischerei befassten und die auch über die Fähigkeiten der Seeschifffahrt verfügten: Sie unterhielten Kontakte zu Stämmen, die auf den Inseln Bornholm und Öland sowie in Südschweden lebten. Die Christianisierung und die Gewährung von Fischereirechten an die Städte haben zu einem Anstieg des Konsums von Fisch geführt, der als Fastenspeise galt (und das Fasten dauerte in einigen Regionen bis zu 250 Tage im Jahr). Diese Tatsache führte zur Entstehung eines eigenen Fischerberufs. Leider war die soziale Bedeutung dieses Berufs nicht sehr hoch, was Sprichwörter wie "Müßiggänger gehen auf Fisch und Krebse" belegen. Fisch war jedoch ein Handelsgut, und ab dem 15. Jahrhundert wurden neue oder bestehende Zünfte in städtischen Zentren gegründet oder entwickelt.

Helmold erwähnte den Heringsfang in der Region Rügen in seinem mittelalterlichen Werk Chronica Sclavorum (12. Jahrhundert). Die ersten Beschreibungen der in Polen vorkommenden Fische wurden von Jan Długosz im 15. Jahrhundert in seinem Werk Chorographia Regni Poloniae erstellt. Im 17. Jahrhundert legte Eilhard Lubinus in der Großen Karte des Fürstentums Pommern einen reichen Katalog von Fischen aus dem Stettiner Haff und der Ostsee vor und stellte fest, dass "hier über 70 Arten leben und in dieser Hinsicht kaum ein anderes Land mit Pommern konkurrieren kann".

Kulinarische Spezialitäten

Surströmming – diese traditionelle schwedische Delikatesse stammt von der Insel Ulvön an der malerischen Hohen Küste (Höga Kusten) der Bottnischen Bucht. Der Legende nach ging einmal ein Fischer in einem kleinen Boot fischen, das von Sturmwellen weit ins Meer getragen wurde. Als er alle Vorräte aufgebraucht hatte und ihm die Vision des

Verhungerns vor Augen stand, beschloss er, einen stinkenden, fermentierten Fisch zu essen, den er vor langer Zeit gefangen hatte und den er nicht weggeworfen hatte. Das Experiment war ein Erfolg, und heute ist eingelegter Hering (surströmming) eine lokale Delikatesse. Beim Öffnen der Dose ist jedoch zu beachten, dass dies eines der am schrecklichsten riechenden Gerichte der Welt ist. Traditionell wird dazu ein Glas Milch oder ein Wodka serviert.

Stettiner Paprikagulasch – dieses Fischkonservengericht kommt aus.... Afrika. Das Rezept wurde von Seeleuten nach Polen gebracht und in Stettin begann die Massenproduktion. Der Paprikagulasch besteht aus gemahlenem Fisch, Reis und Tomatenpüree sowie Gewürzen.

Herring – der Reichtum an diesem Fisch in der Ostsee bewirkt, dass an der Küste viele Gerichte mit dieser Fischart in der Hauptrolle zubereitet werden. Heringe werden gebraten, geräuchert, gebacken und mariniert.

ATTRAKTIONEN DER REGION

Heringsmuseum

1. 2. Fisch-Erntefest in Ustka

Im Dorf Starkowo bei Ustka, im zentralen Teil der polnischen Küste, gibt es ein Heringsgehöft, das eine Kombination aus einem Gästehaus und einem Heringsmuseum dartellt. Sein Sitz ist ein Bauernhof aus dem Jahr 1832, mit Fachwerkhäusern und einem jüngeren Backsteinhaus (1902). Hier kann man die Geschichte des Heringsfangs verfolgen. Es lohnt sich, das örtliche Gasthaus zu besuchen und diesen Fisch zu probieren, der auf unterschiedliche Weise zubereitet wird, was manchmal auch sehr überraschend sein kann.

Fisch-Erntefest

Eine der wichtigsten Veranstaltungen der Tourismussaison in Ustka. Die Gäste nehmen an Fischer-Spielen und maritimen Spielen teil. Sie können versuchen, ein Fischernetz selbst zu reparieren und es auszuwerfen. Auf dem Jahrmarkt werden lokale Fischprodukte angeboten.

Wieck

Am Stadtrand von Greifswald in Mecklenburg-Vorpommern (heute innerhalb der Stadtgrenzen) ist ein gut erhaltenes Fischerdorf zu sehen. Die Gebäude bestehen aus kleinen Fischerhäusern mit Strohdächern. Der Stolz von Wieck ist die Zugbrücke von 1887, deren Flügel von Hand angehoben werden, damit Schiffe durchfahren können. Jedes Jahr im Juli findet hier das Fischerfest Gaffelrigg statt – die größte Veranstaltung dieser Art im Land.

Schifffahrtsmuseum Kiel

Das Meeresmuseum in Kiel in Schleswig-Holstein präsentiert die Geschichte dieser Stadt als Ostseehafen, einschließlich der Geschichte der lokalen Fischerei. Eine Besonderheit ist der Sitz des Museums – es ist eine historische Halle, in dem früher Fischauktionen stattfanden.





2

Fischfest in Kołobrzeg

Jedes Jahr findet im September in Marina Solna in Kolberg (Kołobrzeg) das Fischfest statt. Das reichhaltige und abwechslungsreiche Programm umfasst unter anderem einen Wettbewerb für ein traditionelles und ein innovatives Fischgericht "Fisch in der Pfanne", Netzwerkstätten, Familienfischerei-Geschichten sowie ein von lokalen Fischern organisiertes "Fischer-Festmahl"

Dartowo

Darłowo blickt ebenfalls auf Fischtraditionen, was Veranstaltungen wie das Fisch-Erntefest (2018) oder das Fisch-Fest am Tag des Meeres in Darłowo (2019) belegen. Die Gäste können lokale Gerichte wie z.B. tolle Fischsuppen, gebratenen Dorsch und auf verschiedene Weise geräucherte Fische probieren.

Der Hafen Fish Day in Darłowo



Palangos Stinta

Im litauischen Palanga können Sie am alljährlichen Festival Palangos Stinta teilnehmen, das normalerweise im Februar stattfindet. Der Hauptpunkt des Programms ist der Angelwettbewerb auf der lokalen Mole. An diesem Wettbewerb nehmen sowohl lokale Fischer als auch Gäste teil. An den Straßenständen werden Fischgerichte, einschließlich leckerer Suppen, zubereitet. Die Veranstaltung wird durch thematische Konzerte bereichert.

Danish Fly Festival

Seit mehr als einem Vierteljahrhundert findet das Danish Fly Festival in Kolding, Dänemark, statt. Es wird alle zwei Jahre organisiert und zieht Liebhaber des Fliegenfischens an. 2.500-3.000 Besucher nehmen daran teil.

Blekinge Pike Festival

Die Schweden haben auch ein eigenes Angel-Event: das Hecht-Fest in der Region Blekinge. Der Wettbewerb findet im Frühherbst an vier Standorten an der Küste statt. Die gefangenen Fische werden gemessen, fotografiert und wieder ins Wasser gelassen. Es werden zwei Wettbewerbe bewertet: der längste Fisch und die Gesamtlänge von fünf gefangenen Exemplaren.

Fischmärkte

In vielen Ortschaften an der Küste der südlichen Ostsee finden Fischmärkte statt, die

eine gute Gelegenheit bieten, frischen Fisch zu kaufen (manchmal sogar von Fischkuttern). In Polen kann man u.a. in Ustka. Darłówko und Kołobrzeg Fisch direkt an der Küste kaufen. In der ersten Ortschaft wurde die Anwendung Fishmarket Ustka gestartet, mit der Online-Einkäufe getätigt werden können. Eine ähnliche Anwendung wird von Darłowo bereitgestellt, wo auch ein multifunktionaler Fischmarkt geschaffen wird (neben dem Verkauf sollen hier verschiedene Veranstaltungen und Shows organisiert werden). Fiskehoddorna ist ein bekannter Fischmarkt in Malmö, Schweden. In Schleswig-Holstein, Deutschland, gibt es Einkaufsmöglichkeiten in Schleswig und Behrensdorf, in Mecklenburg-Vorpommern - in Zinnowitz und auf dem großen Rostocker Fischmarkt.

Angeltouren

In vielen Häfen der südlichen Ostsee werden Kreuzfahrten für Angler organisiert. Sie dauern in der Regel 12 Stunden und bieten die Möglichkeit, den "Traumfisch" zu fangen. Die meisten finden auf speziell angepassten Fischkuttern statt.

Nach dem MyFish-Logo suchen
Und im Laden
Play der Anwendung
Fishmarket Ustka





FISCHREZEPTE -LOKALE GERICHTE

Fisch-Kohl-Suppe mit Pilzen

Zutaten für den Fischfond:

Köpfe, Schwänze und Wirbelsäulen von frischen Fischen, 2 Stiele Sellerie, 1 Karotte, 1 Petersilie, 1 kleine Zwiebel, ein Stück Knollensellerie, 4 Nelkenpfeffer, 2 Lorbeerblätter, 3 l Wasser, Salz, Pfeffer nach Geschmack.

Zutaten, die nach dem Durchseihen hinzugefügt werden:

2 Gläser Sauerkraut, 100 g Räucherlachs, ein halbes Glas getrocknete Pilze, Majoran, Öl zum Braten von Toast, 2 Scheiben Brot zum Toasten.

Köpfe und Wirbelsäulen mit Wurzelgemüse in Öl anbraten. Dann ca. 3 l Wasser einfüllen und bei schwacher Hitze ohne Abdeckung garen (die Flüssigkeit muss bis zur Hälfte verdunsten). Durch ein Sieb seihen und das gespülte Sauerkraut und die eingeweichten Pilze in die Brühe geben. Kochen, bis beide Zutaten weich sind, dann den gehackten Lachs hinzugeben und erneut kochen. Mit in Öl gebratenem Toast servieren.

Baltischer Hering in Essigmarinade

Zutaten:

1 kg ausgenommene Heringe ohne Köpfe, Ei und Mehl zum Panieren, 3–4 Zwiebeln, Frittieröl, Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer.

Zutaten der Essigmarinade:

1 Glas Essig, 4 Gläser Wasser, 3 Esslöffel Zucker,
2 Esslöffel Salz, 2 Lorbeerblätter, 5 Körner roter
Pfeffer und ebensoviel Nelkenpfeffer.

Die gereinigten Heringe salzen und pfeffern, in Ei und Mehl panieren und goldgelb braten. Eine Essigmarinade zubereiten und nach dem Kochen 15 Minuten lang kochen lassen, dann abkühlen lassen. Geschälte und in Ringe geschnittene Zwiebeln 5 Minuten in kochendes Wasser geben, herausnehmen und abkühlen lassen. Die Heringe und Marinade in ausgekochte Gläser füllen und Zwiebeln darauf legen (1-2 Ringe). Die Gläser verschließen und sie drei Tage lang in den Kühlschrank stellen, damit sich die Geschmacksnoten vermischen können.

Fischpaprika

Zutaten:

300 g of finely chopped sea fish fillets, 100 300 g fein gehackte Seefischfilets, 100 g gekochter Reis, 2 Zwiebeln, eine Karotte, ein kleines Glas Tomatenkonzentrat, Salz, Pfeffer, gemahlener Paprika, Öl.

Die Zwiebeln in einer Pfanne glasig dünsten, die geriebene Karotte und dann den Fisch hinzugeben. Etwa 5 Minuten auf dem Feuer rühren, bis der Fisch auseinander fällt. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, Konzentrat und Reis dazugeben. Alles mischen und unter leichtem Rühren 10 Minuten dünsten lassen. Nach dem Abkühlen als Brot- oder Toast-Aufstrich servieren.



Produkte für die Zubereitung von Hering in Essigmarinade

