

Hushållnings
sällskapet



Smaka på Vänern

Fisken & fisket i Sveriges största insjö





Vänern

Ett hav av möjligheter

Vänern är Sveriges största och Europas tredje största sjö. Man brukar kalla Vänern för ett inlandhav och ytan motsvarar nästan 800 000 fotbollsplaner (5 650 kvm). Sjön bjuder på havsliknande miljöer med kala klippor, stora sandstränder och grunda vikar. Här finns 22 000 öar, holmar och skär. Längs stränderna finns artrika strandängar, lövsumpskogar och fågel- och våtmarksområden som erbjuder livsmiljö för en stor variation av växter och djur.

Vänern försörjer runt 800 000 personer med dricksvatten och är viktigt för bad- och friluftsliv. I Vänern verkar idag ett 40-tal yrkesfiskare, och det bedrivs ett omfattande sportfiske i sjön.

Vänerns fiskar

Från rariteter till bästsäljare

De allra flesta arter (ca 75 %) av Sveriges närmare 50 olika sötvattensfiskar finns i Vänern, vilket gör den till landets mest fiskarrika sjö. Bland mera ovanliga arter finns till exempel rariteter som nissöga och hornsimpa. De fiskar som nuförtiden är vanligast att äta är gös, gädda, abborre, lax och öring, men här finns också braxen, nors, bergsimpa och storspigg, för att nämna några.

En fisk som förr var en mycket omtyckt matfisk men som nu är nästan bortglömd, är laken. Jämfört med andra sjöar finns det gott om lake i Vänern. Laken är rödlistad (bedömd som hotad av Artdatabanken), men om den kommer från Vänern kan man äta den med gott samvete.

Kanske är det dags för renässans för Vänerlaken?



Gädda (*Esox lucius*)

Gäddan är en rovfisk som nästan uteslutande lever av annan fisk, inte sällan av andra gäddor. Den kan bli 1,5 meter lång och väga mer än 25 kg (men sådana exemplar är mycket ovanliga).



Lake (*Lota lota*)

Laken lever mest i djupa sjöar och långsamt rinnande vatten som är kalla och syrerika. En fullvuxen lake är gul, ljusbrun eller svartmarmorerad till färgen och väger oftast två–fem kg. Laken är Västergötlands landskapsfisk.



Nors (*Osmerus eperlanus*)

Norsen är Värmlands landskapsfisk. Den har som nyfångad en karaktäristisk doft av gurka, varför är ännu oklart. Carl von Linné uppskattade inte den unika doften och hans vetenskapliga benämning blev "den illaluktande med pärlglans".



Abborre (*Perca fluviatilis*)

Abborren är en av våra vanligaste rovfiskar. Den når sällan över tvåkilosstreck, men kan väga upp till runt fyra kg. Abborren sägs nappa på allt och har därför länge varit populär i mete och sportfiske.



Gös (*Sander lucioperca*)

Gös är en rovfisk anpassad till jakt i mörkt eller grumligt vatten, där den kan smyga sig på sitt bytte. Den kan växa sig mycket stor, i ovanliga fall över en meter i längd och 15 kg i vikt.



Nissöga (*Cobitis taenia*)

Nissöga är en liten relativt sällsynt karpfisk, det vill säga släkt med mört och braxen. Den blir cirka 12 centimeter lång och väger mellan 20 och 60 gram. Den kallas även ormfisk, stenlake eller stenbit.



Siklöja (*Coregonus albula*)

Siklöjan är en stimfisk som förekommer både i sjöar och i Östersjön. Dess ägg, löjrommen, är en eftertraktad delikatess. Siklöjan tillhör laxfiskarna men blir oftast inte större än 30 cm.



Lax (*Salmo salar*)

Laxen har en stark instinkt att återvända till sin födelseälv för att leka, och orienterar sig fram med hjälp av älvens specifika doft. Laxen är en av de vanligaste och mest uppskattade svenska matfiskarna.



Öring (*Salmo trutta*)

Arten finns i hela Sverige och lever både i hav, insjöar och vattendrag. Den högsta ålder som uppmätts är 18 år, men de blir vanligast 7–10 år. En stor havs- eller insjööring kan nå en vikt på 15 kilo.



Yrkesfisket i Vänern

Småskaligt, lokalt och hållbart

Det finns knappt 200 licensierade yrkesfiskare i Sverige och ca. 40 av dem fiskar i Vänern. För 100 år sedan var det 700 fiskare i Vänern, men trots att antalet fiskare har minskat fångar man lika mycket fisk som då. Yrkesfiskarna i Vänern bedriver sitt fiske småskaligt, lokalt och utifrån att det ska vara långsiktigt hållbart. De har god kännedom om de olika fiskebestånden och anpassar sitt fiske utifrån det. Förr i tiden fiskades fler arter för försäljning, men efterfrågan på senare år har gjort att fisket allt mer inriktas på ett fåtal.

Den viktigaste fisken för de flesta yrkesfiskare nuförtiden är gös. Den fiskas under större delen av året, men mest under våren. På hösten (oktober – november) koncentreras fisket på siklöja, främst för framställning av Vänerlöjrom. Liksom själva fisket på Vänern är småskaligt är också båtarna och redskapen små och utformade för att inte skada yngel och vattenmiljö.



Fiska rätt!

Samlad information och översättningar om fisken och fisket i Vänern

Många tror att det är fritt fram att fiska var som helst, men det är viktigt att skilja på rätten att fiska och allemansrätten. Handredskapsfiske är fritt endast i de stora sjöarna och havet, i övriga vatten krävs fiskekort eller fiskerättsägarens tillåtelse.

Handredskapsfiske

Fiske med spö (t.ex. met-, spinn-, haspel-, flug- eller pimpel-spö).

Allemansrätten

På naturvardsverket.se kan du läsa mer om allemansrätten, som inte är detsamma som fiskerätt.

Fiskekort

För att få fiska i vissa av våra svenska sjöar och vattendrag krävs att du köper ett fiskekort. Fiskekort går oftast att köpa på din lokala turistinformation, bensinstationen eller fiskebutik. Du kan också ringa kommunen och fråga om ställen som har fiskekort till försäljning. Du är själv skyldig att hålla koll på vilka vatten som kräver fiskekort och om du inte följer detta kan du få böter.



Fiskebroschyr på flera språk

Landsbygdsnätverket har låtit översätta en svensk fiskebroschyr till flera olika språk: svenska, arabiska, bulgariska, engelska, farsi, franska, kurdiska, pashto, persiska, rumänska, ryska, somaliska, thailändska, tigrinska och tyska.

Besök landsbygdsnatverket.se och sök efter "Fiskebroschyr på flera språk".
Visit landsbygdsnatverket.se och search "Fiskebroschyr pa flera sprak".

Länsstyrelsen Västra Götaland

På Länsstyrelsens hemsida hittar du de bestämmelser för fisket du behöver känna till. Dessa regler är till för att skydda och bevara fiskbeståndet. Du hittar exempelvis regler om vilka tider på året man får fiska, minimimått på fisken och vilka fiskeredskap som är tillåtna att använda i olika fiskevatten.

Besök lansstyrelsen.se/vastra-gotaland/djur/fiske
Här finns regler och information på flera språk.



Fisk från Vätern är bra mat – ät mer fisk!

Om man äter fisk 2-3 gånger i veckan och varierar mellan olika sorter får du lättare i dig många av de näringsämnen du behöver för att må bra. I fisk finns till exempel D-vitamin, jod och selen, som många får i sig för lite av. Fisk och skaldjur bidrar också till att minska risken för flera olika folksjukdomar. Feta fiskar, som lax, sill och makrill, är rika på omega-3-fetter som kan minska risken för hjärt- och kärlsjukdom och är viktiga för hjärnans utveckling och funktion. Blanda gärna mager och fet fisk. Tänk på att vissa arter kan innehålla miljögifter och bör därför inte ätas för ofta.

Aktuell information och rekommendationer kring fisk och miljörisker lämnas av Livsmedelsverket. Besök gärna deras hemsida på:

[livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/rad-om-bra-mat-hitta-ditt-satt/fisk](https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/rad-om-bra-mat-hitta-ditt-satt/fisk)

Mer matnyttig information om fisk hittar du också på

[fiskguiden.wwf.se](https://www.fiskguiden.wwf.se)

Tips!

Det finns flera olika sorters ätbar fisk från Vätern och i dina favoritrecept kan du enkelt ersätta annan fisk med den som är lokalt och hållbart fiskad.

Brynt gösfilé med bearnaisetwist och dragonolja

4 portioner

Ingredienser:

Couscous till 4 personer
4 st gösfiléer (å 150 gram)
Smör att steka i
Salt och vitpeppar
Ärtskott till dekoration

Bearnaise

300 g smör
1 schalottenlök
2,5 msk rödvinsvinäger
2 msk vatten
2 äggulor
1 krm salt
0,5 krm cayennepeppar
2 msk dragon med stjälkar
samt 2 msk persilja

Dragonolja

2 dl dragonblad
4 msk rapsolja

Gör så här:

1. Koka couscousen enligt anvisningen på förpackningen.
2. Smält smöret och värmdet till 55 grader. Finhacka dragonstjälkarna. Spara bladen. Finhacka schalottenlöken. Hacka lök och dragonstjälkar fint så behöver du inte sila reduktionen. Koka upp lök, dragonstjälkar och vinäger. Tillsätt vattnet och låt svalna något. Tillsätt äggulorna försiktigt och värmdet till cirka 65 grader. Vispa hela tiden. Tillsätt smöret droppvis till ägguleblandningen

Gösfiléerna går att byta ut mot någon annan insjöfisk, som till exempel gädda, abborre, lake eller lax!

- under vispning, först sakta, sen allt snabbare. Smaka av med salt och cayennepeppar. Vänd ner hackade dragonblad och persilja.
3. Koka upp dragonbladen i lite vatten i ca 10 sek. Ta upp bladen, kyl snabbt i isvatten och mixa med oljan.
4. Strö över fina ärtskott och droppa dragonolja över fisken före servering!

KUNSKAP FÖR
LANDETS FRAMTID

Foto: Dreamstime.com Fotograf: Sid 1+12 @Mreuu, sid 2 @Petrus, sid 4 @Aquamart4, sid 8 fr. ut. @KauZZA @Photoshot @Ljudmila Spok
sid 9 @Iakub Gudja, sid 11 @Spmmaxs Bilder på sid 6-7 @Hushallningssällskapet

SMAKA PÅ VÄNERN

Landsbygdsutvecklare, Hushållningssällskapet Västra

Sabina Hualpa Blomgren

sabina.blomgren@hushallningssallskapet.se

Christina Milén Jacobsson

cmj@hushallningssallskapet.se

Projektsida: hushallningssallskapet.se/alla-sallskap/valj-sallskap/vastra/verksamheter/vi-lyfter-fisk-fran-vanern

vänermuseet



hushallningssallskapet.se

010-288 01 30

vastra@hushallningssallskapet.se