



TOUR DE LACHS

Die Wanderung der Lachse zurück zum Ursprung ist legendär. Diese Kraft sieht man ihnen auch noch am Teller an.
Die Stationen eines lachsrosa Lebens

TEXT ROBERT HAIDINGER FOTOS ULRIKE HOLSTEN STYLING ISA SCHMIDT REDAKTION STELLA HEMPEL

STATION 1 DER LACHS IM WASSER

The Power of Home: Die Sehnsucht nach ihrer alten Heimat lässt die Weltreisenden unter den Fischen unermüdlich gegen den Strom schwimmen

Die Chancen stehen eher schlecht. Aber das ist normal, das war schon immer so. Auch ganz zu Anbeginn der Art, als der atlantische Lachs in den Flüssen Spaniens entstand, dem Genpool der alten Heimat. Man weiß: Noch nicht mal jedes hundertste Ei wird es bis zum Schluss schaffen. Dabei sind ja bereits diese Eier der Lachse etwas Besonderes: leuchtend orange, größer und nähr-

stoffreicher als die Eier der meisten anderen Speisefische. Eine schlechte Jugend hat der frisch geschlüpfte „Blanklachs“ nicht. Drei Jahre in den Oberläufen der nordeuropäischen und nordamerikanischen Flüsse, viel Zeit, sich im Süßwasser zurechtzuwachsen. Und Kraft braucht er auch. Denn die Reise, die er jetzt antritt, ist weit: Mehrere Tausend Kilometer, zunächst flussabwärts, dann durch die Mündung ins atlantische Salzwasser hinein und immer weiter nach Norden, wo das Wasser kälter, aber auch sauerstoffreicher wird, so wie es sich für einen Räuber gehört. Das Ziel ist seit Millionen

von Jahren das gleiche. Egal, ob die Fische aus den Flüssen Spaniens, Irlands, Schottlands, Kanadas, Amerikas oder Skandinaviens starten. Das Ziel ist die Labradorsee vor der Küste Grönlands, wo sich Atlantiklachs zweier Kontinente die Flosse reichen und eine Party schmeißen, die zwei Jahre dauert und die sie zu starken 15-Kilo-Fischen heranreifen lässt – prächtigen Kerlen mit

silbrig-grünen Rücken und weiß schimmernden Bäuchen. Der viele fette Krill, Stinten und andere Meeresfische haben ihr Fleisch mit Karotinoid-Farbstoffen orange gefärbt, gleichmäßig durchzogen von Fett, das sie bald als Treibstoff dringend brauchen. Denn irgendwann packt sie vor Grönland das Heimweh nach den Flüssen der alten Heimat, und dann wird nur

mehr nach Hause geschwommen, ohne sich unterwegs mit Fressen aufzuhalten. Vorbei an Robben und Schwertwalen (häufiger auch nicht) und in die Flüsse hinein. Dann im Finale der langen Reise oft über Stromschnellen hinauf, mit meterhohen Sprüngen und letzter Kraft und über Lachsleitern, die ihnen den Anstieg bis zum Geburtsort erleichtern sollen. Am Ende steht der Anfang. Die Stelle im Fluss, an der die alt gewordenen Lachse einst selbst orangefarbene Eier waren. Die gleichen Eier, wie sie die wenigen heimgekehrten Weibchen hier ablaichen. Job done.

FREISCHWIMMER

Waschbecken „My Nature“ von Villeroy & Boch, ab € 573, Waschtischarmatur „Citterio“ mit Sterngriffen von Axor, ca. € 509, Zitronenpresse „Ahoi“ von Koziol, € 3,95, gelbes Allzweckmesser „Pure Komachi“ von Kai, € 19,95



PETRIS HEILE WELT
Messer von Puma, € 79,50, Angelrolle „Vision Extreme 911“, € 159, Fliegendose von Richard Wheatley, € 49,95, verschiedene Schleplöffel, je € 4,70, diverse Fliegen und Angelschnur-Rollen, alles über K&HD Fishing Supplies Hamburg, Fischerboot: Stylist's own



STATION 2 AM HAKEN

Der mit dem Lachs tanzt: Fliegenfischen ist die eleganteste Art, eine Angel auszuwerfen

Gelbes Herbstlaub im späten Licht, ein paar Stromschnellen, aber keineswegs stark genug, um die Fliegenfischer in den hüfthohen Gummistiefeln ernsthaft aus dem Gleichgewicht zu bringen. Sportlich geht es bei der schönsten Art und Weise, an den frisch gefangenen Wildlachs zu kommen, trotzdem zu. Tänzerisch werden die künstlichen Fliegen knapp über die Wasserfläche geschlenzt. Und tritt der Glücksfall ein, dass ein Lachs anbeißt, wie ein silbrig glitzernder Torpedo auf den Köder zuspringt, ist das Adrenalin pur. Aber klar: Um mehr als die Spitze des Lachsberges handelt es sich nicht. Kann es auch nicht, denn der *Salmo salar* oder Atlantiklachs hat harte Zeiten hinter sich. Nur mehr ein Bruchteil der ursprünglichen Population ist heute übrig, und so zählt der im Nordatlantik gefangene Wildlachs längst zu den raren Delikatessen.

Lange ist aber auch die Tradition der Zuchtfarmen, die in den 60er-Jahren, als der Grönland-Lachs praktisch zu Tode gefischt war, in Norwegen ihren Anfang nahmen – zu einer Zeit, als den Züchtern noch ein riesiges genetisches Potenzial an Wildlachsen zur Verfügung stand. Die daraus hervorgegangene Zuchtlinie *Salmo domesticus* füllt heute Farmen – darunter auch Bio-Aquakulturen – vor Schottland, Irland, Kanada und Chile, wobei letzteres Land nach Norwegen zur zweitgrößten lachsproduzierenden Nation aufstieg. Mit 1,5 Millionen Tonnen ist Zuchtlachs der meistverzehrtete Fisch der westlichen Welt – allerdings mit einem Genom und einem Geschmack, der sich wesentlich von Wildsorten unterscheidet. Bezeichnungen wie „Wildwasserlachs“, „echter Atlantiklachs“ oder „Fjordlachs“ besagen dabei nur, dass die Zuchtfarm im offenen

„wilden“ Atlantik oder in norwegischen Fjorden liegt. Wer Wildlachs sucht – der Fang entspricht etwa einem Drittel des Zuchtlachs –, muss sich heute an andere Sorten halten: Pazifiklachs. Denn was die Labradorsee für den Atlantiklachs ist, das ist die Beringsee für den Westen Amerikas und Sibiriens. Es sind die letzten Gebiete der Welt, in denen heute im großen Stil Wildlachs gefangen wird, sogar in entlegenen Regionen wie dem Yukon River Alaskas. Doch auch hier gibt es gravierende Unterschiede: Da wäre die Premium-Sorte des wild lebenden Yukon-Wildlachs, der auch heute genau so schmeckt, wie ihn die traditionellen Yupik-Ureinwohner – die im Yukon-Delta ihre Kwik'pak Fisheries betreiben – seit jeher gewohnt sind. Da wäre ferner das „Trawling“ oder „Trollen“, bei dem die Lachse auf kleinen Fischerbooten mit einer Ein- oder Zweimannbesatzung ganz gewöhnlich mit der Angel gefangen werden. Und dann findet sich der „aufgestockte“ Pazifik-Wildlachs: jene Bestände, bei denen der Pazifik-Lachs ein freies Leben genießt, aber eine geschützte Kindheit hat: Fünf Zentimeter groß sind die Baby-lachse, wenn sie aus Zuchtstellen hinausgelassen werden, groß genug, um in den Flüssen ganz gut allein zurechtzukommen. In Alaska versucht man heute, die kleinen Lachse nur in jene Flüsse zu entlassen, aus denen auch ihre Eltern stammten – nur so lässt sich der genetische Reichtum erhalten. Am englischen Tyne-Fluss – wo der Lachs ein halbes Jahrhundert verschwunden war – geht man noch weiter: Da werden die Junglachse in Becken mit einer Strömung trainiert, die der des Tyne entspricht, und mit Insekten gefüttert, die sie später im Freien antreffen. Die perfekte Vorbereitung aufs Leben da draußen.

STATION 3 IM GESUNDHEITS- LEXIKON

Gesund geschwommen: Der Lachs ist nicht nur wegen seines Geschmacks, sondern auch aufgrund seiner Vitamine beliebt

Unser Lachs hat die weiten Wege hinter sich. Ob von der Labrador- oder der Beringsee, soll da keine Rolle spielen. Entscheidend ist: Er ist uns ins Netz gegangen. Fangfrisch und silbrig glänzend. Wenn wir jetzt einem Profifischer über die Schulter blickten, könnten wir sehen, wie der kurz an den Kiemen reißt. Damit das Blut stärker strömt, der Fisch schneller stirbt, sich später besser hält. Um Basics geht es jetzt allemal. Roh, weil als Lachs-Sashimi serviert, ist er heute in aller Munde. Doch vorher, beim Einkauf, kommt es auch auf die Nase an: Unser frischer Lachs „fischelt“ nicht, sondern riecht nur leicht nach Meer, Salzwasser oder Tang. Langkettige Fettsäuren, die seine Zellmembranen in den kalten Gewässern geschmeidig gehalten haben und beim Menschen dieselbe Wirkung auf unsere Blutgefäße haben, verschaffen ihm zuletzt neue Popularität: Die berühmten Omega-3-Fettsäuren halten Arterien und Venen jung. Wobei der Wildlachs einmal mehr seine überlegene Qualität ausspielen kann: Im Gegensatz zum normalen Zuchtlachs hat er einen Fettanteil von nur rund acht Prozent und ist aufgrund seines hohen Proteingehalts die reinste Gesundheitsdiät. In der Fangzeit, wenn er vom Meer in seine Heimatflüsse zurückschwimmt, hat er am meisten Vitamine, Mineralstoffe und am wenigsten Fett, da er einerseits ein Lager für die Laichzeit angesetzt hat, andererseits „bei guter Kondition“ sein muss. Diese Kondition färbte auch auf die Ureinwohner Grönlands ab: Sie fielen Forschern in den 40er-Jahren durch fehlende Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf. Doch man muss dazu kein Eskimo sein: Schon 15 Gramm Lachs decken den Tagesbedarf von 500 mg Omega-3-Fettsäuren. Und nicht nur das Herz lacht bei Lachs: Er enthält die Vitamine B 12 und D, Kalium, Zink, Jod und ist für Diäten ideal: Das enthaltene Eiweiß hebt die Fettverbrennung, liefert Tyrosin, das der Körper zu den Schlankmachern Dopamin und Noradrenalin umbaut.



LACHS-SUSHI
Lachsmesser und Lachsbrett „Taglio“ von Carl Mertens, € 269, zwei Olivenholz-Lachsmesser „Alpha“ von Güde (parallel auf dem Brett liegend), € 116,50 und € 118, Vorratsglas „Bistro“ in Limettengrün von Bodum, € 69,90 (3-er Set), Sushi-Gedeck „Minamoto“ von Carl Mertens, € 146, weiße Porzellanschale „Wellenspiel Relief“, € 39, und Stäbchenaufgabe „Fisch“, € 29, beides von Meissen, Fischschälchen, Lachsmesser neben dem Brett und Stäbchen: Stylist's own

STATION 5 IN DER MARINADE

Graved oder geräuchert? Das ist Geschmacksfrage. Auf jeden Fall kann man beide Methoden auch selbst ausprobieren



Doch japanische Kochkunst und modische moderne Ernährungswissenschaft braucht es noch nicht mal. Unser Lachs kommt auch mit herkömmlichen Methoden gut an. Dass sein rotes Fleisch mit ganz simplen Mitteln zu Delikatessen verwandelt wird, weiß man in Europa seit jeher. Da wäre der Klassiker des „Graved Lachs“ oder „Gravlax“ - wörtlich der „eingegrabene Lachs“. So wie die Skandinavier es früher machten, verfährt man heute wohl nicht mehr. Kaum jemand wird den mit einer Salz-Zucker-Dill-Mischung eingeriebenen Lachs im Erdloch vergraben und mit Steinen beschweren. Aber das gleiche 48-Stunden-Experiment gelingt auch im Kühlschrank. Dazu schneidet man die Filets mit Haut in postkartengroße Stücke, mischt Zucker mit Salz, reibt die Fleischseiten ein, schichtet abwechselnd je eine Lage Zuckersalz und Lachs mit Dill und Pfeffer. Auf den traditionellen Fermentierungsprozess, der dem Fisch Wasser entzog, muss man dabei allerdings verzichten. Nicht aber auf die traditionelle Beigabe: eine Senf-Honig-Soße. Zumindest genauso klassisch sind freilich auch die Räucher-Varianten: Wer den Rolls-Royce unter den Räucheröfen besitzt, den Weber „Smokey Mountain Cooker“, kann das sogenannte „Kalträuchern“ leicht selbst probieren. Die Vorteile sind bekannt: Die meisten Vitamine und Eiweiße bleiben erhalten, der exzellente Geschmack des Wildlachs wird nicht verfälscht. Das geschieht so: Die Lachse werden in eine sehr leichte und milde Salzsole gelegt und anschließend mit Edelholz „kalt“ geräuchert: 25° C sind dabei das Oberlimit, nur so kann der feine Rauchgeschmack angenommen werden. Schneller geht das Warmräuchern: 30 bis 90 Minuten bei 60° bis 100° C heißem Rauch verschaffen unserem Lachs eine ähnliche Konsistenz wie beim Garen.

GESCHMACKS-SACHEN

Teller oben: Platte „Centuries Thuringia“, oval (28 cm) von Kahla, € 24,50, kleine und große fischförmige Platte von Maxwell & Williams, € 22 und € 33, Fisch- und Spargelheber aus Edelstahl von Pott, € 112. Auf dem Teller oben: Besteck „Kurve“ von Rosenthal, ab € 19 (Tafelgabel), Besteck „Palio“ von Carl Mertens, ab € 107,00 (4-tlg. Tafelbesteck). Auf dem Teller unten: Fischmesser und Fischgabel „Pott 33“ von Pott, je € 42, Zitronenpresse aus Kirschbaumholz von Alessi, € 13, Porzellan-Serviettenring: Stylist's own

STATION 6 ENDSTATION FISCHTELLER

Aufgefischt ☺ angerichtet: Wie man den Lachs an Land perfekt in Szene setzt



Damit unser Lachs wirklich gut ankommt, hat er sich freilich eine besondere Präsentation verdient. Ein Star der Kulinarikwelt wurde er ja nicht zuletzt wegen seiner Farbe - vielleicht gibt diese auch den Ton diverser Tabletops und Servietten vor. Auch Lachse tauchen in unterschiedlichen Rosatönen auf. Ob es sich um Zucht- oder Wildlachs handelt, lässt sich daraus freilich nicht ersehen. Sie entstehen beim Wildlachs durchs Fressen von Krebsen und Garnelen und deren roter Schalen, während der Farmlachs die künstlichen Farbpigmente übers Futter erhält. Doch Farbe bekennen muss man jetzt auch mit dem Zubehör. Mit einer breitflächigen Profi-Grätenpinzette aus Edelstahl beeindruckt man vielleicht auch Menschen, die Fisch auf ihrem Teller erst gar nicht anrühren! Ohnehin obligat: das Fischbesteck, zu dem neben dem Messer ja auch die breitere Gabel gehört. Die konkave Form des Fischmessers ist für den Soßenauffang unverzichtbar und der perfekt gearbeitete Schieberabsatz besonders sensibel bei Gräten - worauf etwa die Entwerfer diverser WMF-Modelle Rücksicht genommen haben. Die besten davon sind auch heute noch versilbert - der feine Geschmack von Lachs ist sein Robbe & Berking-Besteck allemal wert. Bleibt schließlich noch die perfekte Unterlage: Eigene Fischteller, die entweder mit Rändern in Flossen-Deko aufwarten, in jedem Fall die runde Grundform verlassen und Richtung Oval tendieren, bieten heute mehrere Hersteller: Arzberg, Alessi, Friesland, Rosenthal oder Kahla zählen dazu. Der Hersteller Seltmann Weiden legt mit „Petri Heil“ passende Fischsuppen- und Grätenteller sowie eine Sauciere in Fischform drauf ...

FISCH-BUFFET

Quadratischer Teller „Cumulus“ in der Farbe Aqua von Kahla, € 12,50, rechteckige Fischplatte „Cumulus“ in der Farbe Aqua von Kahla, € 17,90, quadratisches Schälchen „Cumulus“ in der Farbe Aqua von Kahla, € 8,25, Schälchen mit Ausgießer „Cumulus“ in Weiß von Kahla, € 11,95, Amuse-Gueule-Porzellanlöffel „Cumulus“ von Kahla, € 8,95, Porzellanlöffel „Update“ mit Golddruck von Kahla, € 13, kleiner Pitcher „Essence“ in der Farbe Water Green von Iittala, € 29,95, Tubenschlüssel „Rollmops“ in Orange und Grün von Koziol, € 7,25, Sektglas „Essence“ von Iittala, € 13,95, Besteck „Pott 33“ von Pott, ab € 165 (4-tlg.)

