

Fisk från Gotland -hållbart och smart



Lär dig mer om fisk från Gotland

Broschyren är framtagen i projektet "Fiskguide Gotland" med finansiering av EU genom Leader Gute i samarbete mellan Hushållningsällskapet Gotland, Länsstyrelsen Gotland, Blått Centrum Gotland, yrkesfiskarna, sportfiskarna och husbehovsfiskarna.

Vi vill i denna folder berätta om några fiskarter som fiskas runt om och på Gotland. Vi tipsar om moderna versioner av traditionella gotländska recept och enkla och goda sätt att tillreda fisken på.

Ät mer gotlandsfångad fisk! Arter du kan hitta runt Gotland är bland annat flundra, skarpsill, strömming och id.

Fisk är hållbar och smart mat och med moderna tillagningssätt hoppas vi att dessa fiskarter skall få ett uppsving. Det finns också goda möjligheter till utökad förädling av dessa fiskarter på Gotland.

Illustrationer

Abborre, Sik, Havsöring, Id, Strömming, Skarpsill, Gädda, Näbbgädda, Lax, Havsöring, Regnbåge: **Linda Nyman** /ArtDatabanken, SLU

Flundra, Piggvar: **Karl Jilg** /ArtDatabanken, SLU

Flodkräfta: **Matz Berggren** /ArtDatabanken, SLU



Innehåll

	Sida
Fisken och fisket kring Gotland, då och nu	4
Miljömärkning av fisk	9
Fisk är gott och nyttigt!	10
Yrkesfiske, husbehovsfiske och sportfiske	12
Vattenbruk, fiskodling och alger	16
Fiske, förädling & försäljning i säsong	18
Tillagning av gotländsk fisk	20

-RECEPTDEL-

Lite om några av våra gotländska fiskar och hur du kan tillaga dem	22
Abborre	24
Flodkräfta	25
Flundra	26
Gädda	30
Id	32
Laxfiskar och havsöring	36
Näbbgädda	38
Piggvar	40
Skarpsill	42
Strömming	46
Sik	50

Lär dig mer om hur du filéar all typ av fisk – gå in på www.sjomatsframjandet.se

Källor:

- Jordbruksverket
- Livsmedelsverket
- Länsstyrelsen Gotlands län
- Sjömatsfrämjandet
- Boken Mat och måltidsseder på Gotland av Kurt Genrup m.fl. 1992
- Gamle fiskbein, styr, strömming, tåsk med fleira, Sabine Sten, Uppsala Universitet



Fisken och fisket kring Gotland, då och nu!



Arkeologiska fynd av fiskben på Gotland visar att fisket sedan långt tillbaka har varit viktigt för gotlänningar. Gotlands geografiska läge har gett möjlighet till en riklig, varierad och näringsriktig marin kost. Det finns många fördelar med att leva på fisk, fisk är "gödning för hjärnan" och fettsyror i fisk har troligen haft avgörande betydelse för människans utveckling.

Det har funnits omkring tvåhundra fiskelägen längs Gotlands kuster. Särskilt i kustsocknarna har fisket varit ett komplement till jordbruket. Bönderna hade ofta en fiskebod där de kunde övernatta under fiskeperioderna på våren och hösten. Den kustnära befolkningen levde av fisk från havet och de som bodde inne i landet hade närhet till fisk i träsk och i åar innan de stora utdikningarna gjordes för att få mer jordbruksmark. Vanliga fiskarter som har påträffats i gotländska arkeologiska boplatser är strömming, torsk, lax, gädda, abborre, flundra, piggvar, mört, id och ål.

Visste du att...

Strömmingen har alltid varit en viktig fisk, vår nationalfisk! För i tiden åt man nämligen närmare 1000 stycken strömmingar per person och år.

På Gotland har strömmings-, torsk- och flundrefisket varit det viktigaste.



Vattenbruk har bedrivits länge på Gotland vilket bl.a. de dammar cistersienser munkarna anlade vid Roma kloster vittnar om.

Där odlades fisk, troligen bland annat ruda och sutare, som försåg dem med mat under fastan, då det var förbjudet att äta kött.

I modern tid på 1980-talet började många odla den utrotningshotade ursprungliga flodkräftan i anlagda dammar på Gotland.

För att fisk inte skulle förfaras när fiskaren fick stora fångster var det vanligt att fisken saltades. Vid kusten saltades strömming och i inlandet saltades id. Den saltade fisken kunde sedan stekas eller kokas.

På södra Gotland saltades och torkades flundror medan det på norra Gotland var vanligare att de röktes. Det var även populärt att röka strömming till böckling. Omtyckt fiskmat var fyllda torskhuuden, gäddsoppa och ål.

Under 1800-talet blev det gotländska jordbruket mer lönsamt och fisket minskade i sin betydelse som komplement till jordbruket. I stället valde några av kustbönderna att bli fiskare på heltid, vilket ledde till att de skaffade större båtar och bildade fiskelag. Idag finns det på ön omkring 20 registrerade yrkesfiskare samt ett antal husbehovsfiskare.

De fiskarter som fångas runt Gotland idag är främst strömming, skarpsill, flundra, piggvar, id och havsöring. Det odlas även regnbåge och flodkräfta på ett antal platser på Gotland.

Enligt gammal gotländsk sed skall en utsliten träbåt ligga och "dö" vid fiskelägets strand.







Fisk från Gotland är hållbart och smart

Om vi skall kunna äta fisk även i framtiden behöver vi lära oss hur vi som konsumenter skall kunna bidra till en bättre havsmiljö och till ett mer uthålligt fiske. Genom medvetna val kan vi tillsammans medverka till att havets värdefulla resurser nyttjas på ett varsammare sätt.

Gör miljön en tjänst och välj i första hand fisk som är miljövänligt fiskad och kommer från hållbara bestånd. På förpackad fisk och fiskprodukter som säljs i butik kan du leta efter miljömärkningar, och du kan välja att köpa närfångad fisk från Gotland. Den Gotlandsfångade fisken är av kostnadsskäl inte alltid miljöcertifierad, men ändå ett bra miljöval.

Att äta fisk från Gotland är både hållbart och smart. Fisket sker lokalt, småskaligt och med skonsamma fiskemetoder. Man fiskar alltid efter säsong för minst påverkan på beståndet och tar inte upp mer fisk än vad havet klarar. Om du i möjligaste mån väljer lokalt fångad fisk bidrar du också till en levande gotländsk fiskenäring.

Vi behöver välja andra fiskarter vid sidan av odlad lax och torsk och återupptäcka arter som id, skarpsill, flundra och strömming.

Hur ofta och hur mycket?

Livsmedelsverkets allmänna rekommendationer för fiskkonsumtion berättar hur ofta du kan äta av de olika arterna beroende på var de är fiskade.

Läs mer på www.slv.se

Dioxin och PCB finns i förhöjda halter hos feta fiskar som lax, havsöring, skarpsill och strömming från Östersjön. Dessa fiskar kan de flesta äta så ofta som 1 gång per vecka, men små barn och kvinnor i barnafödande ålder bör inte äta dem oftare än 2-3 gånger per år. Speciellt gäller detta gravida och ammande kvinnor.

För människan har fisken varit den viktigaste födan under årtusenden. Tyvärr har vi mer och mer ersatt fisken med annat och äter idag bara ca 11 kg fiskfiléer per person och år. Vi skulle må bra av att äta mer fisk. Minst 2-3 portioner (300-450 g) fisk eller skaldjur/vecka behöver vi äta för att må bra.

Fisk innehåller många näringsämnen som vi behöver, som D-vitamin, selen, jod och det nyttiga fleromättade fett. Omega-3 fett förebygger hjärt- och kärlsjukdomar och är mycket viktigt för hjärnans och synens utveckling. Fisk är relativt mager mat, den innehåller inga kolhydrater och fett är till stor del fleromättat. Fisk är också full av vitaminer och livsviktiga mineraler.

Den gotländska fisken

Som konsument kan man få intrycket av att det både är fel och farligt att äta fisk från Östersjön; "de arter som inte är utfiskade, är giftiga". Men det är inte sant och Östersjöfisk har ett oförtjänt dåligt rykte. Det är också den närmaste fiskeresurs vi har. Av fisken som fångas runt Gotland kan du äta torsk, sik, piggvar och flundra samt odlad fisk och flodkräfta så ofta du vill utan att riskera få i dig miljögifter. Fiska gärna själv på Gotland och ät de arter som du fångar.

Fiska själv?

Det är inte tillåtet att fiska i insjöar och träsk på Gotland såvida man inte har tillstånd från samtliga fiskerättsägare eller har löst fiskekort till något av de vatten som är upplåtna för allmänheten.

Hur ofta och hur mycket kan man äta?

I vissa åldrar och situationer är vi mer sårbara för miljögifter och därför finns generella rekommendationer för hur ofta eller hur mycket man bör äta av olika fiskar. Då råden baseras på analyser från stora geografiska områden, har Hushållningssällskapet låtit analysera fisk som fångats lokalt utanför Gotland. Analyserna visar att våra gotländska fiskar ligger under gränsvärdena.

I denna folder har vi fokuserat på den gotländska fisken och ger på följande sidor särskilda rekommendationer för hur ofta och mycket du kan äta av den. Du kan även läsa hur fiskens ålder och storlek har betydelse och få information om när du kan köpa fisk efter säsong.

Kvicksilver är inte så vanligt på Gotland på grund av att kalk begränsar förurning- en av vattendrag och frigörelsen av kvicksilver. Fiskarter som abborre och gädda kan innehålla kvicksilver om de fångats i en insjö (ett träsk som det heter på gotländska). Fångade i havet innehåller samma fiskar generellt mycket låga halter miljögifter och kan därför ätas utan risk.

Yrkesfiske, husbehovsfiske och sportfiske





Sportfisket

I takt med ökad fritid och bättre ekonomi, växte sportfisket fram främst efter andra världskriget. Innan dess sågs det som något av ett överklassnöje eller som något att fördriva tiden med en ledig dag eller kväll, och då oftast som mete. Sportfiske, det vill säga fisket med spö för sporten att försöka fånga en fisk, finns naturligtvis fortfarande kvar som en ren avkoppling. Men det har också skett en utveckling såväl av den tekniska utrustningen med specialanpassade sportfiskebåtar, avancerade ankringssystem, ekolod, gps, undervattenskameror, mm, som av olika former av sportfiske som flugfiske och spinnfiske. Även specimenfiske, dvs fiske efter stora exemplar av olika arter har utvecklats.

Sportfisket är en fritidssysselsättning som varje år utövas av ett par miljoner svenskar. Det genererar också stora ekonomiska värden inom bl.a. besöksnäringen.

Många utövare innebär att miljöproblem i vatten och olika hot mot fiskbestånd ofta uppmärksammas av sportfiskare. På Gotland är bland annat Sportfiskarna (Sveriges Sportfiske- och Fiskevårdsförbund) och lokala sportfiskeklubbar också drivande och framgångsrika i sitt arbete med att restaurera åar och bäckar för att gynna havsöringsbeståndet, som drabbats hårt av de historiska utdikningarna.

Under senare år har arbetet i stor utsträckning också riktat sig till åtgärder för att hjälpa eller att öka överlevnad hos gädda och abborre istället. Sportfiskarna erbjuder även barn och ungdomar möjligheter till fritidssysselsättning och miljövård.



Husbehovsfisket

Att fiska till det egna hushållets behov och inte till avsalu kan sägas vara det första ursprungliga fisket och det som dominerade på Gotland fram till slutet av 1800-talet då yrkesfiskarena, de som livnärde sig på fiske, blev allt fler. Husbehovsfisket är också traditionsbärare av gamla metoder, fiskeplatser och inte minst att hålla många av våra fiskelägen levande och i stånd. Fisket sker främst med nät.

Husbehovsfiske hör tillsammans med sportfiske till begreppet fritidsfiske, dvs att man inte är beroende av inkomsten från fisket. För fritidsfiskare som fångar sin fisk ur havet är det sedan 2014 förbjudet att sälja sin fångst för att inte konkurrera med yrkesfisket.

Liksom inom yrkesfisket blir det allt färre och äldre husbehovsfiskare. För att bättre nyttja fiskresursen i havet runt oss kan det vara befogat att intresserade husbehovsfiskare beviljas fiskelicens för att kunna få sälja sin fångst och tillgodose en lokal efterfrågan på fisk.





Yrkesfisket

Fisken är en allmän resurs och ett värdefullt livsmedel där yrkesfisket bidrar som primärproducenter till livsmedelskedjan. Yrkesfisket på Gotland har historiskt varit en stark näring men sen 80-talet har antalet yrkesfiskare sjunkit från 240 st till ett tjugotal år 2020. Ändå står det gotländska fisket för ett ansevärt infiskningsvärde som kommer det gotländska samhället till nytta.

Fångsterna domineras av strömming och skarpsill, sedan fisket efter torsk och lax förbjudits under de senare åren. Dock finns det många fler arter som kan nyttjas och som behöver förvaltas. Detta gäller t.ex. flundra, piggvar och id, arter som tidigare fiskats i större omfattning på Gotland.

Yrkesfisket är en viktig del i miljöövervakningen av våra fiskbestånd. Det är därför otroligt viktigt att hålla liv i ett aktivt yrkesfiske på Gotland som skall vara lönsamt och skapa arbetstillfällen. Detta kräver bland annat anpassningar i regelverket för fiskare, att fiskarnas yrkesroll utvecklas samt att konsumenterna efterfrågar lokalt fångad fisk.

Visste du att...

Gutefisk är en ekonomisk förening för yrkesfiskare med en anläggning i Herrvik för beredning av flundra, skarpsill och id, tre arter med goda bestånd runt Gotland.

Vattenbruk, fiskodling och alger

Visste du att...

För Gotlands del finns det potential för algodling och försök pågår på Forskningsstationen Ar.

Inom vattenbruket, det vill säga odling av bl.a. fisk, skaldjur och alger, utvecklas nya hållbara odlings-tekniker, arter och fodersammansättningar. Vat-tenbruket har stor potential att bli en hållbar näring som kan möta framtidens behov av "sjömat". Vattenbruk är ett effektivt sätt att nyttja jordens och havens resurser och den mängd mat som kan produceras per ytenhet är potentiellt mycket stor. Utgångspunkten är ett kretslopp där både vatten och näringsämnen återanvänds.

Dessa egenskaper är avgörande för att kunna försörja en växande världsbefolkning med nyttiga och hälsosamma livsmedel. Det finns i dagsläget ett stort intresse bland aktörer på Gotland för försöks-verksamheter inom hållbart vattenbruk.

RAS (Recirkulerande Akvakultur System) innebär odlingar i slutna system på land där vattnet filtreras, renas och återanvänds vilket ger en god kontroll över odlingen. Exempel där tekniken används är i gamla ladugårdar som byggts om med fiskodlingsbassänger. Det som renas bort från odlingen blir utmärkt gödning för åkrar.

Det har även gjorts försök med akvaponi där man kombinerat odling av fisk och grönsaker/frukt. Där provade man Tilapia (nederst) och på andra håll i landet odlas även Ålmal (överst).



Ytterligare en odlingsteknik är att odla både fisk och växter i samma slutna system, s.k. **akvaponi**. Fiskarnas restprodukter i form av foderspill och avföring blir näring åt växterna. Det är bakterier som omvandlar giftiga ämnen till näring som växterna kan ta upp. Vattnet renas på så sätt och återförs tillbaka till fisken. Odling som ger ett kilo fisk göder 10 kilo växter. De växter som odlas kan vara allt från kryddväxter till tropiska frukter såsom bananer.

Även odling av alger är ett hållbart alternativ. Alger är en havets rikedomar vars värde hittills är underskattat. I Asien odlar man sedan länge alger i stor skala för användning inom livsmedelsindustrin. Alger kan till exempel användas i tillverkning av plaster och andra material. Omega-3-fettsyror och proteiner kan användas som föda för människor och djur.

Visste du att...

på Gotland finns både företag som använder sig av RAS-teknik för att odla regnbåge och även de som nyttjar akvaponi och kombinerar fiskodling med odling av bananer!

Fiske, förädling & försäljning i säsong





Fisk från Gotland fångas alltid när den är lovlig och när den smakar som bäst. Men fiskets säsonger stämmer inte alltid överens med efterfrågan.

För att vi konsumenter alltid skall få den bästa kvaliteten på fisken fryses fisken in mindre än tre timmar efter fångst. Då har fiskaren redan hunnit rensa, flå eller fileat den och vacuumpackat den.

Gotländska fiskare har utvecklat metoder att kunna hålla fisken så fräsch och god så den smakar som nyfångad när den röks eller tillagas -upp till ett år efter fångstdatumet. Den frysta gotländska fisken är när den tinas upp igen i princip färskare än den fisk du kan köpa i färskvarudisken.

Gotländska småskaliga fiskare har bildat en ekonomisk förening GuteFisk, för att tillsammans kunna ta hand om, förädla, packa och sälja sin egen fisk till butiker, grossister och restauranger.

Idag kan du hitta t.ex. gotländsk skarpsill, flundre-rygg, piggvar och idfilé i din butik. Det finns även färdigstekta idburgare att köpa.



Tillagning av fisk från Gotland

Visste du att...

Många tror att kyld fisk håller högre kvalitet än fryst. Men sanningen är att snabb infrysning är bästa sättet att bevara fisken färsk.

Om den frysta fisken lagras på rätt sätt (vid -30°C) kan den fortfarande smaka fräscht efter tolv månader.

Parasiter är vanliga i vildfisk men de dör när du steker, grillar, röker, ugsnbakar eller kokar fisken innan du äter den.

Fisk som skall ätas utan att först upphettas t.ex. gravad lax eller sushi kräver istället att fisken har varit frusen i 2-3 dygn. Ett annat alternativ är att salta in fisken hårt -något man gör t.ex. med surströmming eller salt sill.

Tinad fryst fisk skall behandlas som färsk och förvaras kallt i max 1-2 grader för att hålla sig fräsch och god. Det bästa är att tillaga den så snart som möjligt.





Fisk som varit frusen i minst två-tre dygn kan ätas bara lätt rimmad, snabbgravad eller inlagd utan att först upphettas. Hitta dina egna favoritvarianter av gotländsk sushi - eller "smajeitu" på gutamål.

I vår receptdel kan du hitta nya, goda recept som ger dig råd och tips på hur du kan njuta av den gotlandsfångade fisken.

Ovan syns rullar av rimmad eller gravad regnbåge och ceviche av snabbrimmad id, se recept sidan 31.

Sashimi är bitar av rå eller snabbrimmad fisk (eller kött) som serveras som första rätt i en måltid innan man äter starkare kryddad mat.



Lämpligt till Sashimi är t.ex. sik, abborre, öring eller id, som skärs i tunna strimlor med olika tillbehör efter säsong.

Lite om några av
våra gotländska
fiskar och hur du
kan tillaga dem



Nyfångad fisk är fantastiskt gott. Det är nästan bara att steka eller grilla över en eld med lite salt och njuta. Om du inte fiskar själv kan du hitta färsk fisk i våra fiskehamnar när fiskebåtarna anlöper, i våra fiskelägen eller i butik. Där kan du även hitta vår "färskfrysta" fisk.

Vi har letat fram alla våra godaste recept på de fiskar som du hittar runt om och på Gotland. Oavsett om du är en van fiskätare eller vill få ny inspiration för att komma igång med ditt fiskätade så hoppas vi att du skall hitta några favoritrecept på följande sidor. Det finns både enkla och några mer komplicerade recept.

"Smaklig spis!"



Fiskbräda med rökta delikatesser

Att röka näbbgädda är det absolut godaste sättet att äta denna annorlunda fisk.

En härlig gotländsk fiskbräda med plockmat från havet får du genom att servera hel rökt näbbgädda, rökt flundra, rökta stömmingsfiléer (böckling) samt rökt abborrfile.

Till detta serveras ett gott nybakat bröd samt en härlig pepparrotsröra (se recept sid 27).

Näbbgädda är gott att röka och steka, men också att koka in och ha som smörgåspålägg (recept sid 39). Prova även att lägga den på grillen. Salta den då gärna först en halvtimme innan.

Även den rökta näbbgäddan kan värmas på grillen innan du skall njuta av den.



Abborre

Abborre från havet innehåller generellt låga halter miljögifter och kan därför ätas utan risk. Gravida eller ammande kvinnor bör dock inte äta abborre från insjöar oftare än 2-3 gånger per år. Abborren smakar som bäst om den väger under 1 kg.

Tips!

Ett bra sätt att rensa abborren är byxa den, alltså filea så den får en byxliknande form och blir helt benfri.



Abborren är lätt att känna igen på de mörka banden som pryder sidorna och de röda fenorna. Färgen skiftar beroende på vilket vatten abborren lever i. De kan vara ljusst gröna eller nästan svarta. Fjällen på abborren är skarpa och ganska svåra att få bort. Bestånden av abborre är för närvarande svaga i Östersjön men fiska gärna själv i insjöar och träsk*, där finns ofta bra bestånd.

Bästa säsong att fiska abborre är höst och vinter. Vanligaste fångstmetoden är nät, ryssjor eller spö. Abborren är en god fisk, köttet är magert och kan i maträtter ersätta bland annat plattfisk. Kom ihåg att abborren längs Gotlands kust är helt fredad under perioden 1 mars – 31 maj!

* kräver fiskekort eller tillstånd från fiskerättsinnehavaren

Smörstekt abborre

Abborrfiléer eller om de är små -hela fiskar
Mjöl el. ströbröd
Salt och peppar



Mjöla abborren och krydda. Stek abborren gyllene i smör på hög värme i ca 2 minuter. Serveras med nykokt potatis.

Flodkräfta

Flodkräftan är en sötvattenslevande ursprunglig kräftart. Flodkräftan kan variera i färg, från mörkt blå till svart och brun, men när den kokas blir den röd. Klorna är kraftiga och hela kräftan har små knottor på skalet. Flodkräftan säljs vanligtvis ca 10 cm lång.

Introduktionen av den pestbärande amerikanska signalkräften i Sverige har drabbat flodkräftan hårt. Gotland har med sitt isolerade läge och avsaknaden av signalkräfta goda möjligheter att bevara flodkräftan. På 1980-talet började många odla den utrotningshotade flodkräftan i dammar, och Gotland är idag både en stor producent och en fristad för arten. Det produceras troligen omkring 8 ton flodkräfta per år på Gotland

Genom att handla lokalt fångade flodkräftor hjälper du till att bevara arten och minskar också risken för olagliga utsättningar av den kräftpestbärande signalkräften som hotar kvarvarande flodkräftor.



Visste du att...

Flodkräfta odlas på flera platser runt om på Gotland. Nästan alla flodkräftor i handeln kommer från dammodlingar. Kräftor fiskas med bur i augusti och september.



Ät gotländsk flodkräfta så ofta du vill.

Flundra



Flundra finns att köpa fryst i en del butiker som flundrerygg, d.v.s. fenklippt och skinn dragen på båda sidor.

Att rensa flundror går enklast med en kraftig sax, bara att klippa runt om, peta ur resten av inälvorna och blodet i ryggen sen är det klart!

Skrubbskäddan som i Östersjön lokalt kallas för flundra, är en plattfisk med skrovliga vassa knölar på ryggsidans mitt. Denna "skrubbiga" rand har gett fisken namnet skrubbskädda. Undersidan är vit med grå fläckar.

Det finns goda bestånd av flundra runt Gotland. Den är fredad runt hela Gotland från 15 februari till 15 maj och fiskas bäst under sensommaren då den är som fetast. Fisken fångas med garn.

Flundran har ett tjockt skinn och tillagas hel eller flådd. Köttet är silvergrått under skinnet men ljusnar vid tillagning. Flundran skall med fördel ätas färsk och bör inte vara mer än ett par dagar gammal när den äts, till skillnad från andra plattfiskar.



Ät flundra så ofta du vill.



Enklaste pepparrotscrémen till rökt flundra

Riv färsk pepparrot direkt ner i en skål crème fraîche.

Låt smaken mogna i en halvtimme.

Salta och peppra.

Ät och njut!

Rökt flundra är väldigt god sommarmat och du kan hitta den på olika rökerier och i dagligvaruhandeln under säsong. Om den är kylskåpskall är det en fördel att ljumma på fisken i micron i 30 sekunder. Då blir det lättare att äta den.

Tag ut flundrefiléerna om du ska servera dem i en färdig rätt. Blir det något kvar kan du göra flundreröra, som är gott att ha till en förrätt, i en bakad potatis eller på en smörgås.

Örtbräserad flundrerygg

Tina den portionsskurna fisken eller använd färsk när det är säsong. Skölj av och torka med papper.

Lägg flundrorna tätt i en lämplig traktörpanna med lock. Häll på fiskbuljong, ev. vitt matlagningsvin eller pressad citron, salt och hackade örtekryddor du gillar.

Låt sjuda i 7-10 minuter tills fisken känns färdig. Servera med kokt färskpotatis och rotsaker och gröna blad som är i säsong. Toppa med en god örtmajonnäs.

Serveringstips för stekt flundre- rygg

Servera med en god hollandaise-sås, med citron, kapris och ramslöksaioli eller varför inte med smörstekt svamp och brynt smör.

När flundran är som bäst i juli-september är det ju svampsäsong!

Stekt flundrerygg, fryst portionsfisk

Tina de flådda flundreryggarna och skrubba av dem med en borste under kallt vatten. Torka av fisken med hushållspapper.

Förbered en panering (kan uteslutas) av vete- eller rågmjöl, salt och peppar.

Vill du ha ytan extra frasig dubbelpaneras fisken: vänd den först i vetemjöl, sedan doppar du den i uppvispat ägg och avslutar med att vända den i ströbröd eller panko. Stek fisken på medelvärme i smör tills fiskköttet blivit vitt.

Servera med färskpotatis, potatispuré och säsongens grönsaker och lämpliga såser/smaksättare.

Pressgurka -gott till stekt flundra!

lag: 2 msk ättikspirit, 2 msk strösocker, 1 dl vatten, ½-1 krm vitpeppar, 1 krm salt
Skiva ½-1 färsk gurka med osthyvel, slå lagen över och strö över rikligt med hackad persilja. Låt stå en stund innan servering.





Stekt flundra med citronkräm och ugnsbakade rödbetor 4 port

Ugnsbakade rödbetor och potatis

100 g små rödbetor
100 g små potatisar
½ dl olja
Salt, peppar
Fetaost, 200 g
2 krm chilipeppar
Rödbetsskott, ruccola eller sallad

Sätt ugnen på 200 grader. Halvera potatis och rödbetor och bred ut i långpanna. Ringla över olja och krydda med salt och peppar. Baka mitt i ugnen ca 20 minuter. Bryt fetaosten och strö den över tillsammans med chilipeppar. Baka ytterligare 10 minuter tills rotfrukterna är mjuka. Blanda i rödbetsskott, ruccola eller sallad innan servering.

Citronkräm

½-1 citron
1 påse bladspenat, ca 40 g
Philadelphiaost, 200 g
Salt, peppar

Riv citroncest och pressa ur saften i en skål. Finstrimla spenaten och blanda samman allt med Philadelphiaost. Salta och peppra.

Stek fyra flundreryggar enligt instruktionerna på föregående sida. Montera rätten och servera.

Flundreröra

Rökt flundra som blivit över blandas med majonnäs, crème fraiche och hackad dill och en doft av Colmans senapspulver för att få lite sting. Gillar du lök, gräslök, ramslök etc. blandar du i detta strax innan servering. Denna röra kan göras av all rökt fisk, men flundreröra är ett strå vassare än de andra!



Tips på hur du förbereder plattfisk!

Om skinnet skall vara kvar:

1. Skär med en kraftig kniv av fenorna utmed den ena kanten. Sax går också bra då fisken är väldigt hal.
2. Vänd på fisken och skär av fenorna utmed den andra kanten.
3. Skär av huvudet utefter den tomma buken i en båge.
4. På motsatt sida av buken sitter nacken, skär så långt upp mot huvudet som möjligt för att få med köttet här.
5. Kapa av stjärten vid den smalaste delen.

Flundreröra gör sig alldeles utmärkt i tunnbrödsrullar



Gädda

Gädda från havet innehåller generellt låga halter miljögifter och kan därför ätas utan risk. Gravida eller ammande kvinnor bör dock inte äta gädda från insjöar oftare än 2-3 gånger per år. Gäddan smakar som bäst när den väger under 2 kg.

Gäddan förekommer runt Gotland och den håller gärna till i vassruggar och på grunt vatten invid stränderna samt i de gotländska träsken*.

Bestånden av gädda är för närvarande svaga i Östersjön.

Gäddan har drabbats av effekterna av övergödning som påverkat deras lekmöjligheter negativt. Fiskevård förväntas ge ökade bestånd.

Bästa säsong att fiska gädda är höst, vinter och vår men den är helt fredad längs Gotlands kust under perioden 1 mars till 31 maj. Fiskas med nät eller spö. Fiskar du med spö får du behålla högst tre fiskar per dygn och de måste vara mellan 40 och 75 cm långa.

* Fiske kräver fiskekort eller tillstånd från fiskerättsinnehavaren



Gratinerad gädda med blomkål och ostsås

1 gäddfilé
1 mellanstor blomkål (vit eller grön)
1 l mjölk
100 gr smör
100 gr vetemjöl
100 gr riven ost av valfri sort (du kan blanda rester av olika ostar, även ädelost)
Riven muskot
Salt

Skär gäddfilén till lagom stora kuber. Dela blomkålen i mindre buketter och förväll dem i saltat vatten ca 5 minuter.

Laga till en bechamelsås av smält smör, mjöl och mjölk. Smaksätt med muskot och ev salt. Låt småkoka på svag värme 7-8 minuter. Tillsätt den rivna osten och låt den smälta ner i såsen.

Ta fram ett ugnssäkert fat med kant och placera ut blomkålsbuketterna och gäddkuberna. Häll på den varma ostsåsen och rör om lätt.

Baka i 175 grader i ca 30 minuter.



Tips!

Kokt gädda smakar underbart med kokt potatis, pepparrot och skirat smör.

Tänk på att...

Gäddan kan innehålla ben även om du ansträngt dig att plocka bort dem innan tillagning.

Gädda i senapssås

1 gäddfilé
2 dl vispgräddde
1 dl vitt matlagningsvin
2 msk grovmalen osötad senap eller dijonsenap
Salt
Svartpeppar
Smör eller olja till stekning

Skär gäddfilén (mindre gädda under 2 kg helst) i ca 2,5 breda bitar. Bryn dem hastigt i pannan i smör/olja på båda sidor. Salta o peppra.

Häll på vinet och låt koka ihop lite. Späd med gräddde och senap och låt fisken bräse-
ra färdigt i såsen

Om såsen blir för sur smaksätt med lite socker.

Id

Tips!

Iden innehåller relativt mycket ben vilket gör att den behöver tillagas på ett sätt så att benen försvinner, genom att lägga in den likt sill i en 1-2-3 lag eller mala till färs. Den är även god som inkokt eller gravad/snabbgravad.



Ät id så ofta du vill.

Iden har gula ögon med en bred och rund rygg samt rödaktiga fenor. På våren, vid lektiden, får fisken en mässingsgul nyans. Till kroppsformen liknar iden mörten. I södra Sverige kallas fisken också för ort. Id är en art i familjen karpfiskar och var förr en mycket viktig fisk på Gotland.

Id är en mycket tålig fisk som lever i såväl bräckt vatten som i sötvatten. Under våren simmar iden stimvis upp i åar och bäckar för att söka sina lekplatser på gräsbotten med sakta rinnande vatten. Ynglen håller sig i de vatten där de kläckts fram till augusti, då de vandrar ut till havet. Iden samlas på sommaren under lugna och varma dagar invid stränderna i vikar och bukter.

Fiskas helst ute i havet från juni t.o.m. december. Som sportfisk fångas den med mete, spinnspö eller fluga. Se mer info om fiskekortsvatten och bestämmelser på www.fiskelandgotland.se.

Iden som fångas runt Gotland anses vara den bästa och godaste. Id är en fisk med välsmakande kött som efter kokning blir svagt rosafärgat.



Idwallenbergare med rökt flundra 4 port

500 gram idfilé
3 st ägg
2 dl vispgrädde
1 msk potatismjöl
50 gram rökt flundrafilé eller annan rökt fisk
10 gram salt
Vitpeppar
Ströbröd till panering

Mal iden i en köttkvarn 2 gånger tillsammans med saltet. Tredje malningen tar du även med den rökta fisken som blir en pikant smaksättning.

Lägg massan i en skål, tillsätt äggen, potatismjölet, peppar och grädde. Rör allt smidigt och låt smeten stå ett tag och stadga sig.

Forma smeten till biffar, panera dem i ströbröd och stek dem på medelvärme i panna där smöret fått fin färg (gyllenbrunt).

Servera med potatispuré, gröna ärtor och skirat/brynt smör. För de som vill passar också rårörda lingon.

*ett recept från kocken
Bosse Nilsson, Visby*



Snabbbrimma iden för att mjuka upp och ta bort känslan av ben:

Skär idfilén i små bitar. Lägg på en tallrik och strö över salt och finhackad lök.

Lägg en tallrik ovanpå (som ett lock) och skaka hårt upp och ner i 1 minut. Man arbetar på detta sätt in saltet i fisken och benen mjukas upp.

Låt stå ca 1 timme innan servering. Äts som tartar med trevliga tillbehör/sås på ett mörkt bröd.



Visste du att...

På Gotland gör man traditionella fiskbullar av idfärs, så kallade idbullar. Idag föredrar många istället att göra burgare och servera dem i bröd.



Ceviche på Gotländska 4 port

Lämplig fisk till detta är sik, id, öring eller abborre.

ca 400 gram tinad och ev. snabbbrimmad fisk (se recept sid 33)

1-2 vårlök

0,5 rött äpple

1 stjälk selleri

en bit färsk gurka

Saft och cest av 3 lime

salt, peppar

pressad ingefärssaft

färska korianderblad eller citronmeliss

ev. mango

Tips

Får du över magkanter av rökt fisk kan dessa användas till rökta fisk- och potatisbullar!

Skär fisken i mindre bitar, gärna tunna skivor. Finhacka vårlök, färsk selleristjälk, ett rött äpple och färsk gurka. Om du gillar paprika eller färsk chili skär ner lite av detta. Ev kan några kuber mango skäras ner för sötman i blandningen.

Blanda limesaften med övriga kryddor och de skurna grönsakerna och vänd ner fisken. Låt stå i rumstemperatur minst 30 minuter. Servera och garnera med koriander eller citronmeliss.



Idkorv se recept sidan 35

Idqueneller 4 portioner

1 kg idfilé
3 äggulor
7 dl vispgrädd
2 krm salt
några varv med vitpepparkvarnen
lite riven muskot



Mal fiskfiléerna tre gånger på finaste skivan i en kvarn eller dela dem i mindre bitar och kör dem i matberedare till en jämn färs (bäst är att mala, då försvinner nämligen benen bättre). Strö på lite salt och blanda ordentligt.

Ställ in fiskfärsen och grädden i kylan så de får samma temperatur, då minskar risken att färsen delar sig. Ta ut färsen och grädden ur kylan, lägg färsen i en matberedare eller i en bunke, tillsätt äggulorna, salta, peppra rör om så att färsen binder sig med äggen.

Häll ned grädden i en tunn stråle under ständig omrörning eller på lägsta hastighet och arbeta in den sakta så att inte färsen skär sig.

Forma "ägg" med en blöt matsked och lägg quenellerna i sjudande vatten eller fiskbuljong tills de flyter upp, kolla med en sticka att de är klara. Låt rinna av på papper.

Serveras med t.ex. gnocci och skaldjurssås, nykockt potatis och vitvinsås eller ris och saffransås.

Idkorv

1 kg färskt fläsk
1 kg idfärs
200 gram lök
1 msk grövre salt
1 tsk peppar
4-5 skivor blötlagt bröd
lite ättika
Krokfjälster
Vatten

Mal iden 3 gånger i en köttkvarn tillsammans med fläsket. Blanda med salt, peppar, lök, bröd, ättika.

Tillsätt vatten för att åstadkomma en bra konsistens. Blanda noga till en smet.

Innan du fyller fjälstren gör ett stekprov så att du känner att kryddningen är bra. Korvarna grillas på kolgrill eller steks i stekpanna eller i ugnen.

Serveras med potatis eller i ett bröd och med någon god sås.





Laxfiskar



På Gotland håller man på att starta landbaserad odling av olika matfiskar, bl.a. regnbåge. **Regnbågen** är en mycket populär sportfisk.

Lax fortplantar sig inte i våra gotländska vattendrag men kan tillfälligtvis uppehålla sig nära kusten i samband med vandringar till älvarna i norr. Laxen är kanske vår mest eftertraktade sportfisk på spö. Det svenska yrkesfisket får ibland upp lax som bifångst, men får inte fiska den. Fritidsfisket får fånga men inte sälja lax.

Bestånden av vild lax i Östersjön är svaga och bör inte fiskas på. Den innehåller dessutom förhöjda halter av miljögifter och bör därför inte ätas. Men **havsöringen** liksom den odlade **regnbågen** kan vara ett alternativ till lax och den odlade regnbågen kan ätas så ofta du vill.



Havsöring



Öringen är i sin havsfas silvrig med grön-, svart- eller brunaktig rygg, svarta fläckar längs sidan, vit buk och med fenor som ofta är i stort sett genomskinliga. Öringen liknar laxen men har vanligtvis en kompaktare kroppsform, är mindre och har fler prickar. När lekperioden på hösten närmar sig förändras havsöringens utseende märkbart, från silveraktig sida till mörkt grå eller brun/orange, där ofta också röda prickar framträder och buken tappar sin vita färg och fenorna mörknar. Hanarna är de som förändras mest i färg och form och de får också en kraftig krok i underkäken. Lekfärgad havsöring tappar mycket av sitt matvärde och bör bl.a. därför lämnas ifred.

Havsöringen är populär hos fritidsfiskare. Yrkesfisket fångar lite havsöring så vill man äta havsöring är det säkrast att fånga den själv med spö eller garn. Många års fiskevård har gjort att bestånden av havsöring runt Gotland för närvarande är goda och tål ett visst fisketryck. Havsöringen är en god matfisk med ett fint kött, oftast rött. Kan rökas, kokas, stekas, grillas, gravas, rimmas och ugnsbakas.

Havsöring finns det gott om runt Gotland. Havsöring under 4 kg eller 70 cm går bra att äta 1 gång per vecka för många, men för kvinnor i barnafödande ålder, gravida/ammande kvinnor samt barn gäller max 2-3 gånger per år. Havsöring måste vara över minimimåttet 50 cm i längd.

Havsöringen runt Gotland kan fiskas från januari t.o.m. september men är helt fredad under perioden 1 oktober till 31 december i 25 olika områden i anslutning till vattendrag som mynnar på kusten.

Kartor över de olika fredningsområdena kan du nå via www.lansstyrelsen.se/gotland/djur/fiske.html



Näbbgädda

Näbbgädda från Gotland går bra att äta så ofta du får tag på den.



Rökt näbbgädda på en gotländsk fiskbräda se recept sidan 23.

Näbbgädda eller horngädda är en havslevande fisk. Arten kan bli 90 centimeter lång och väga upp till 1,3 kilo. Den är silverfärgad, och har näbblika förlängda käkar med vassa tänder.

Näbbgäddan kommer upp till våra vatten i korta perioder i maj/juni men lever annars på sydligare breddgrader. Den är en skicklig och mycket snabb simmare. Kommersiellt fångas den främst på krok (med flytande revar) och med garn.

Arten är populär att sportfiska. Då fisken har en lång "näbb" kan den vara svår att kroka. Arten hugger gärna på släpdörj eller vid fiske med haspelpö eller flugspö.



Inkokt Näbbgädda

1 kg färsk näbbgädda
4 dl vatten
1 msk salt
7 st svartpepparkorn
7 st kryddpepparkorn
2 lagerblad
lite ättika och socker till smaksättning

Rensa fisken- gnugga av de ev. fjäll som finns på ryggen och magen, skär upp magen och dra bort inälvorna. Skölj fisken noga om du ska marinera den, så blir spadet klart. Torka därefter fisken.

Skär fisken tvärs över i 5-7 cm bitar, skölj dem noga och koka upp i en kastrull med så mycket vatten att det knappt täcker.

När fisken kokat upp skumma ev. skum från ytan, tillsätt sedan pepparkorn, salt och lagerblad. Låt sjuda på mycket låg värme i ca 10 minuter.

När fisken är kokt, tag upp fiskbitarna och låt dem svalna. Låt kokspadet koka upp igen och reducera till en femtedel kvarstår, då får du en fin gelé!

Rensa fiskbitarna från ben när de svalnat och lägg fiskbitarna i en glasburk.

Tillsätt ättika och socker efter behag till buljongen och håll den heta lagen över fiskbitarna. Tillsätt hackad dill om du tycker om det. Förslut burken och låt stå över natten i kylskåp för att mogna. Håller sig ca 1 vecka i kylskåp. Gott som smörgåspålägg.

Visste du att

Näbbgäddans ben blir gröna vid tillagning vilket gör dem lätta att se när du skall rensa bort dem. Den har inte heller en sådan utpräglad stark fisksmak vilket gör den till en idealisk "nybörjarfisk" för den ovane fiskätaren.



Tips!

Rökt näbbgädda är mycket gott, men även grillad. Salta den då gärna först en halvtimme innan du grillar den.

Enklast är att panera och steka i lagomt stora bitar i stekpanna.



Piggvar



Piggvar är Gotlands landskapsfisk och kallas för "buttar" på gotländska. Piggvaren är en plattfisk med en nästan rund kropp där ögonsidan är försedd med stora benknölar som ser ut som piggvar, därav namnet piggvar. Jämfört med många andra plattfiskar har piggvaren en stor mun och födan består av musslor, kräftor och fisk.

Visste du att...

Piggvar liksom flera andra plattfiskar smakar bättre några dagar efter fångst, de behöver mogna. Flundran däremot kan med fördel ätas färsk och bör inte vara mer än ett par dagar gammal när den äts.

Ät piggvar så ofta du vill. Piggvar måste vara över minimimåttet 30 cm i längd.

Piggvar började inte fiskas på Gotland i någon större utsträckning förrän under 1990-talet, som en ersättning för det minskande beståndet av torsk. Piggvar ansågs tidigare som en sämre fisk än flundran på Gotland, men när priset för piggvaren steg på 1990-talet utvecklades fisket snabbt.

Piggvaren är i stor uträkning stationär runt Gotland. Piggvarfångsterna har minskat i Östersjön eftersom den har långsam tillväxt och stora individer fiskats bort. Fångar du en piggvar under 30 cm måste den släppas tillbaka. Detta för att piggvaren skall kunna finnas kvar och föröka sig. Säsongen för piggvar är från mitten av maj till juli och cirka 90 % av Sveriges fångster av piggvar sker i Östersjön. Piggvar fångas främst med garn.

Piggvaren är en uppskattad matfisk. Den karaktäriseras av sin goda smak och sitt vita, fasta kött.

Tillagningsförslag Piggvar

Fryst tillskuren portionsfisk från Gutefisk. Tina piggvaren och skrubba av den med en borste under kallt vatten, gärna med lite ättika. Torka av fisken med hushållspapper.

Hetta upp en järnpanna med smör/rapsoolja. Krydda med hackad färsk rosmarin och salt.

Stek på hög värme några minuter på varje sida. Späd i pannan med vitt matlagingsvin samt lite utspädd fiskbuljong.

Låt bräsera tills fisken känns färdig. Den får ej bli för mjuk. Ta av den mörka skinnsidan, lösgör ev filéerna före servering eller servera fisken hel.

Servera med en citronsås eller vitvinsås, potatispuré och någon färgrik grönsak i säsong.



Hel piggvar tillagas enklast i ugnen på 125 grader, en timma per kilo. Formen behöver inte smörjas och fisken ingen annan krydda än salt. Fisken är färdig när skinnet spricker och fisken vätskar sig i pannan. Avnjutes med kokt potatis, smält smör och riven pepparrot.

Sötsur stekt fisk

175 g piggvarsfilé
1 stor lök

Marinad:

½ tsk riven ingefära
2 tsk sherry
2 msk vispad äggvita
1 tsk olja
1/3 krm vitpeppar
1-2 krm vitlöksalt

Kryddsås:

4 msk vinäger
4 msk vatten
4 msk socker
1½ tsk sojasås
2 tsk potatismjöl
salt

Skär bort eventuellt skinn från fiskfiléerna och skär dem i 3 cm breda bitar. Marinera dem i 20 min. Skär löken i tjocka skivor.

Frityrkoka fiskbitarna 2 min, det går bra i en vanlig stor gjutjärnsstekpanna. Lägg dem att rinna av. Håll ur oljan ur stekpannan i t.ex. ett rostfritt mått.

Stek löken i 1-2 msk olja tills den är genomskinlig men inte brynt. Slå i kryddsåsen och ge den försiktigt ett kort uppkok, justera ev. konsistensen med vatten. Lägg i fiskbitarna, blanda väl och servera rätten med ris.



Skarpsill

Skarpsillen är en liten silverglänsande sillfisk och känns igen på de skarpa sågtandade fjällen som bildar en »köl« på fiskens buk. Därav smeknamnet vassbuk.

Det finns rikligt av skarpsill runt Gotland och du kan äta den ganska fritt i mindre mängder. Äter du den som hel måltid gäller samma rekommendation som för strömming, d.v.s. 1 gång per vecka. Kvinnor i barnafödande ålder, gravida/ammande kvinnor samt barn bör äta skarpsill i större mängder max 2-3 gånger per år.

Vanlig storlek i våra vatten är 10-14 cm. Fisket i Östersjön är storskaligt och en stor del av fångsten används för tillverkning av fiskmjöl och fiskolja. En del av fångsten konserveras under handelsnamnen ansjovis, sardin eller brisling.

Bästa säsong att fiska skarpsill är under den kalla årstiden. Fisket sker med stora redskap som flyttrål.

Skarpsillen är fullproppad med fettsyror, mineraler och vitaminer och är en mycket spännande produkt. Skarpsill är barnvänlig och enkel att tillreda och passar utmärkt som streetfood, mingelmat eller en hel rätt. Friteras, grillas, marineras, steks eller läggs in i ättikslag, olja eller tomatsås. Serveras som tilltugg eller som en rätt tillsammans.



Snabbpicklad skarpsillsfjäril 10-12 st

Du behöver ett ovalt uppläggningsfat med lite kant. Tina fisken och ta ur inälvor, ryggben samt sidoben med en vass liten kniv.

Vik ut fisken som en fjäril och lägg dem på fatet med köttsidan nedåt. Skär tunna ringar av scharlottelök och placera på fisken.

Blanda och droppa ut över fisken:

- 1 tsk socker
- 1 tsk salt
- 1 tsk ättika
- 1 msk vatten
- 1 tsk matolja

Räcker inte lagen så gör en sats till. Låt stå några timmar innan du provsmakar med en bit kavring eller surbröd av råg.



Visste du att...

Skarpsill har vi traditionellt inte ätit så mycket av i Sverige. Fisken är däremot mycket uppskattad på östra och södra sidan av Östersjön där den äts färsk, stekt, friterad eller konserverad.

Skarpsill som rökt, saltad eller inlagd i olja kallas brisling. Skarpsill från Estland kallas sprötid, ses som en delikatess och säljs lättrokt inlagd i olja på burk.

Det finns stora möjligheter att öka förädlingen av fisk som fångas runt Gotland. Gotländsk skarpsill kan förädlas till bland annat ansjovis.



Tips!

Skarpsill kan stekas som strömmingsflundror och serveras med lite god potatispuré på ett knäckebröd som en munsbit till förrätt eller på en buffé.

Skarpsillssardiner



Du behöver en liten ugnselfast form som rymmer en 10-12 skarpsillar. Lägg fiskarna trångt i denna med ryggen uppåt, växelvis stjärt mot huvudända.

Blanda ihop chilisås, tomatpuré, hackad dill, salt och peppar och späd ev med lite vatten.

Denna blandning slås över fisken som bakas i ugnen i ca 175 graders värme i ca 45 minuter. Blir de för mörka? Täck med folie!

Låt kallna. Använd som sardiner på smörgåsen.





Gutefisks friterade skarpsill

En häftig gotländsk förrätt eller öltilltugg.

Tempurasmet till friterad skarpsill:

2 dl rismjöl
1dl Maizena majsstärkelse
1 msk bakpulver
2 dl kallt vatten

Denna variant är glutenfri man kan även använda siktat vetemjöl istället för rismjöl.

När man rört ihop ingredienserna så skall de stå kallt i en kvart innan man börjar doppa fiskarna. Konsistensen på smeten skall gärna vara på gränsen mellan klabbig och slät.

Är den för tjock- mer vatten. Är den för rinnig- tag mer rismjöl.

Vill du ha en frasigare variant kan du med fördel vända ner skarpsillen med tempurasmet på, i pankopanering. Då blir det även lättare att få en gyllenbrun ton på den färdigfriterade skarpsillen.

Hit kan du förbereda och förvara fisken i kylan eller t.o.m. frysen i väntan på tillagningen. Fritera i rapsolja i fritös eller emaljerad panna tills de är gyllenbruna. Ta upp och låt rinna av på hushållspapper.

Servera som ovan med en ramslöksaioli eller med en enkel dipp av sweetchilisås blandad med turkisk yoghurt.

Tips!

Gott och enkelt tilltugg av skarpsill

Lägg hela skarpsillar som rullats i ströbröd på en smord plåt. Stek dem i 225 grader i 10 min, därefter i 5 min med grillvärme. Saltas efter behag.



Strömming

Strömming går bra att äta 1 gång per vecka för många, men för kvinnor i barnafödande ålder, gravida/ammande kvinnor samt barn gäller max 2-3 gånger per år. Välj gärna strömming som är kortare än 21 cm.

Sill och strömming är samma fiskart, gränslinjen för vad som kallas sill och strömming går vid Kalmarsund. Den *sill* som fångas norr om Kalmarsund kallas för *strömming*.

Strömmingen är relativt liten och har en silverglänsande slank kropp. Sillen (eller strömmingen som den heter här) är en klassiker som sedan urminnes tider varit basen i Östersjöfisket och under medeltiden utgjorde en viktig handelsvara.

Idag har den ingen större betydelse för Sveriges ekonomi, men den är volymmässigt ännu den viktigaste fisken i svenskt fiske.

Det finns goda bestånd av strömming i Östersjön. Strömmingen är bäst under perioden september till maj när vattnet är kallt. Fångstmetoder är flyttrål och garn.

Att äta lokalt fångad strömming är ett bra val, de innehåller mycket nyttigt fett och är bra ur miljösynpunkt. Strömmingen har alltid varit en populär fisk och kan beredas på många olika sätt, stekt, rökt, inlagd eller i form av surströmming.





Curryströmming med äpple och purjolök

12 fileade strömmingsflundror
 1 msk currypulver
 1 dl vetemjöl
 Salt
 Smör till stekning

Sås:

1 äpple
 Den vita delen av en purjolök
 1 msk koncentrerad äppeljuice
 1 dl grädde
 1 dl mjölk
 1 msk sweet chilisås

Strimla äpplet och purjolöken till såsen. Dra där-
 efter skinnet av flundrorna. Blanda curry och mjöl.
 Panera filéerna i blandningen och salta på båda sid-
 orna. Stek dem gyllenbruna i smöret ca 2 minuter
 på varje sida.

Tillagning i panna: Fräs äppel- och purjolöksstrim-
 lorna och slå på äppeljuicen, grädde och mjölk. Låt
 sjuda ihop lite och blanda sedan i sweet chilisåsen.
 Häll allt över de stekta strömmingsfiléerna.

Tillagning i ugn: Lägg äppel- och purjolöksstrim-
 lorna på de stekta strömmingsfiléerna i en ugnsfast
 form. Häll över grädde, mjölk, juice och sweet chi-
 lisås och gratinera i 200 grader i 10-12 min.
 Servera med nykostat potatis.

*två recept från
 Leif Mannerström*

Thai inspirerad gravad strömming

1 kg strömmingflundror
 2 lök röd-el schalotten
 1 fänkål
 1 knippa dill
 1 bit ingefära
 1 msk dillfrö
 skal av 2 limefrukter
 rödpeppar

Lag 1

2 dl ättikssprit
 1 liter vatten
 1 msk salt

Lag 2

1 dl ättikssprit
 5 dl vatten
 1 dl socker
 4 tsk salt
 saft av 4 lime

Blanda lag 1 och lägg i
 strömmingsfiléerna
 med skinnet på tills de
 vitnat (6-12 tim).

Ta upp strömmings-
 filéerna. Skär de avrun-
 na strömmingsfiléerna
 i bitar på diagonalen.
 Lägg bitarna tillsam-
 mans med övriga
 ingredienser i en skål.
 Slå över lag 2. Låt stå
 kallt ett par dygn!

Mycket gott och
 fräscht!



Tips!

I strömmingsfiléer som legat i ättikslag känns nästan inga ben. Efter 6-12 timmar i lagen tar du upp dem, torka av och dra skinnet av dem.

Det går även skindra färsk eller tinad strömmingsfilé.

Det ger trevligare färg på maträtter där strömmingen kokar ihop med andra ingredienser.



Gravad strömming med olika såser grundrecept

Ättikslag:

1 dl ättikssprit
5 dl vatten
0,5 msk salt

Blanda lagen. Lägg ned strömmingsfiléer med el utan skinn. Ställ kallt över natten högst 12 tim. Dra av skinnet om det inte redan är gjort.

Nu har du en grundplåt till olika gravningar och smaksättningar. Senapsströmming, citronströmming, madeiraströmming, tomatströmming, curryströmming, med romsås mm.



Knaperstekt ansjovis- och kaviarströmming

16 strömmingsfiléer
ströbröd
smör/olja till stekning
salt peppar

Marinad

1 liten burk ansjovisfiléer
1 knippa dill
0,5 dl majonnäs
1 dl gräddfil
ansovisspad
1 msk slottskaviar

Börja med marinaden: hacka dill och ansjovisen, spara spadet! Blanda ihop alla ingredienser och vänd ned strömmingarna. Se till att marinaden kommer åt överallt. Stå svalt ett par timmar. Ta upp och vik ihop filéerna så de ser hela ut. Panera och stek dem knapriga i rikligt med smör. Servera rykande heta med potatispuré.



Så här kan du få benfri stekt strömming

600 gram putsade strömmingsfiléer läggs ned i en marinad av
2 dl crème fraiche
4 äggulor
1 msk Coleman senapspulver
2 msk grov Diljonsenap el motsvarande
2 msk söt Gotlandssenap
salt o peppar

Blanda ihop marinaden och vänd ner strömmingsfiléerna och ställ kallt 1 dygn.

Ta upp dem och torka av dem, panera och stek i smör. Servera med potatispuré och lingon.

ett recept från Leif Mannerström

Gravad strömming och rom 4 portioner

2-4 färskas stora strömmingar med rom
1 knippe dill
0,5 dl salt
1 dl strösocker
1 msk krossad vitpeppar
4 cl brännvin t.ex. Hallands Fläder

Rensa och filéa strömmingen, romsäckerna måste vara hel. Se till att få bort så mkt småben som möjligt. Skär filéerna i vackra bitar och finhacka dillen.

Blanda ihop alla torra kryddor. Varva strömming, rom, kryddor, i ett djupt fat, avsluta med kryddor. Ringla över spriten och täck med plastfolie.

Grava minst två dygn i kylskåp. Ta fram fatet och vänd bitarna i spadet som bildats några nånger.

Vid servering:

Torka av fisken och rommen med hushållspapper, garnera med dill. Servera rikligt med hovmästarsås till samt rostad bröd/mörkt bröd och smör.



Tips!

Den crème fraiche marinerade strömmingen kan användas i en gratäng, liknande janssons om du varvar potatis-skivor, hackad lök och strömmingsfilé med crème fraiche marinaden. Salta och peppra efter behag. Gratenera i ugn på 225 grader tills rätten fått fin färg och potatisen är mjuk.



Sik

Ät sik så ofta du vill.

Tips!

Fisk som är 4 cm tjock ska ugnsbakas 20 minuter. Öka tiden med 5 minuter för varje cm.

Sik är en laxfisk som till utseendet påminner om sillen. Den är en långsträckt fisk med silvriga sidor, ljus buk och mörk rygg. Den har en ganska liten mun med överbett och stjärtfenan är kluven. Bästa fångstperiod är mars till september. Beståndet runt Gotland tål ett lågt fisketryck idag men kom ihåg att siken runt Gotland är helt fredad under lekperioden, 1 november till 15 december. Sik fångas främst med garn.

Sik är en delikatess och en uppskattad matfisk som kan stekas, kokas, gravas, och rökas som andra laxfiskar. Rommen används på samma sätt som löjrom.

Siken är mycket god att bara snabbbrimma eller grava och äta kall. Det är då viktigt att fisken har varit frusen 1-2 dygn innan. Varför inte göra din egen gotländska sushi av tunnskuren snabbbrimmad sik?! Serveras med lite nötig rapsolja eller sesamolja och lite soja och någon picklas grönsak t.ex. en gotländsk tunnhylvad polkabeta eller ingefära.



Ugnsbakad sik, 6 portioner

1 urtagen och ansad sik, ca 30 cm lång
12 grovkrossade enbär
1/2 msk torkad rosmarin (eller en kvist ene)
1 msk grovsalt
1/2 chilifrukt

Lägg fisken på ett oljat folieark, stort nog att försluta hela siken med. Fyll fiskbuken med enbär, rosmarin eller ene, salt och finstrimlad, chili.

Förslut folien tätt runt siken med alla skarvar ovanpå paketet och lägg in det i 225° varm ugn.

Öppna försiktigt och kolla att ryggen lossar lätt, annars behövs lite längre tid i ugnen.

Ta bort ovasidans skinn och fenor innan servering.

Stekt sik med löjroms-sås

ca 600 g benfri sikfilé med skinnen kvar
2 tsk repad timjan
3 tsk socker
3 tsk salt
2 krm peppar
Smör

Sikromssås

1 dl crème fraiche
4 msk sikrom eller löjrom
Salt och peppar

Blanda timjan med socker, salt och peppar. Strö blandningen på fiskens bägge sidor.

Stek fisken i en het och lättoljad stekpanna 1-2 minuter på varje sida.

Rör ihop såsen och servera till nykokt potatis.

Gravad sik

1,5 kg sik, ca, färdigrensad
4 msk havssalt, grovt
2 msk socker
15 st vitpepparkorn
Dill

Torka av de rensade fiskarna med hushållspapper. Skölj inte. Filéa fiskarna. Krossa vitpepparkornen och blanda med salt och socker.

Gnid in fiskbitarna med kryddblandningen, lägg dill mellan dem och placera dem insidorna mot varandra.

Strö kryddblandning också på botten av ett kärl. Täck över fisken med aluminiumfolie och lägg på en lätt tyngd. Ställ kärlet svalt.

Efter ett dygn är fisken färdig. Skär den på snedden i tunna skivor och garnera med dill.



Här kan du köpa och äta gotländsk fisk



På www.fiskmatgotland.wordpress.com hittar du alltid en aktuell förteckning av återförsäljare och förädlare av gotländsk fisk.



Bra länkar

www.sjomatsframjandet.se
www.lansstyrelsen.se/gotland
www.slv.se
www.fiskmatgotland.wordpress.com
www.fiskensdaggotland.se

Samlad info om fiskekortsvattnen & andra bestämmelser

www.fiskelandgotland.se

Länk till filmer om fisket på Gotland och tillagning av gotländsk fisk



View and print this folder in english

