

Mat text
Hans Johansson
bild
Mare Toomingas

”Färsk fisk, sill och STRÖMMING”

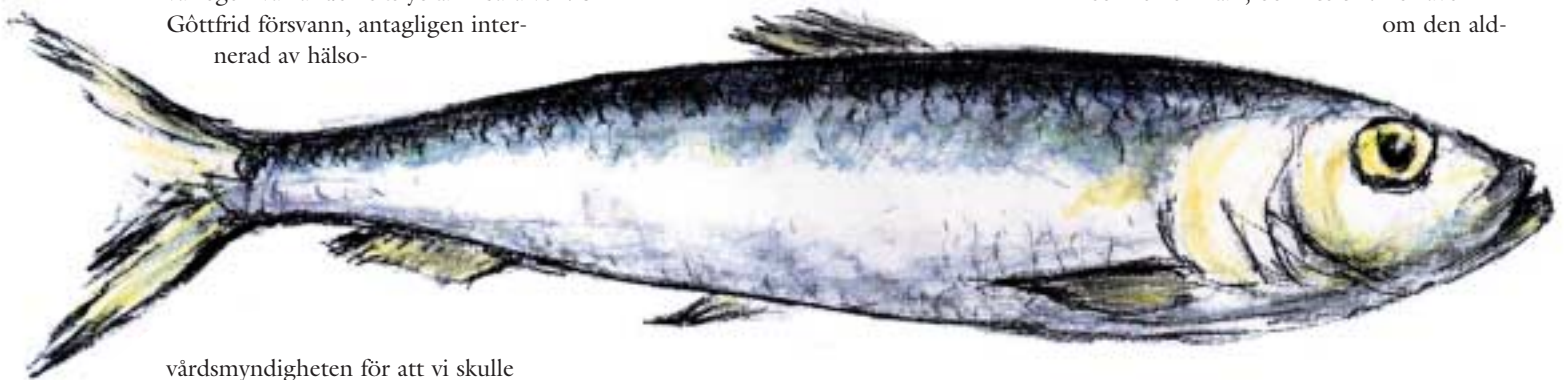
Det är det klassiska svenska fiskmånglarutropet. Efter femtio år är det fortfarande lika tydligt i mitt minne som doften av fisk på torra land. Sill-Göttefrid cyklade runt i villaområdet komplett med cykelkärra, islådor, pälsmössa, vantar, bessman, ringklocka, doft och ”färsk fisk, sill och strömming”. Han var min barndoms glassbil med plingeling i stället för tutelitut och jag har alltid föredragit fisk framför glass.

Det var otänkbart att Sill-Göttefrid skulle ha sparat på sin rossliga stämman genom att utelämnat sill och strömming. Zoologiskt sett är de naturligtvis fisk, men kulinariskt och näringshistoriskt kräver de egna avhandlingar. Till och med hos oss långt borta i Värmland med alla fantastiska fiskevatten måste sillen och strömmingen erkännas med egna äreminnen. Personligen tror jag att göteborgaren menar strömmingen – inte bernadottarn – när han påstår att kungen bodde på Sveriges framsida.

När femtiotalet drog mot frysdiskar och snabbköpskassor tystnade klockan och den ambulerande fiskmånglarens utrop. Den enda fiskdoft som spreds längs gatan kom från vår egen växlande fiskelycka i Klarälven. Sill-Göttefrid försvann, antagligen internerad av hälso-

finns i lagom mängd. Tiamin (en av 8 B-vitaminer), som inte förekommer i riklig mängd i särskilt många livsmedel och niacin (en annan av B-vitaminerna) behöver vi dagligt intag av för att nervsystem och hjärna skall fungera. Strömming innehåller mycket tiamin och niacin, så det är klart att man blir intelligent av fisk, särskilt strömming; det kan jag intyga. De flesta av de viktiga mineralerna, fleromättat fett i idealisk mängd och naturligtvis protein i riklig mängd kompletterar bilden av strömmingen som det perfekta livsmedlet. Algot har säkert en del invändningar, han kommer ju från Västkusten, ”jädrens go” är den i alla fall, så Algot han säljer nästan pinfärsk strömming med gott humör långt här borta i Karlstad året om.

Nu är det på det sättet att helt pinfärsk behöver strömmingen bara vara på sommaren. Resten av året kan smaken gott få mogna i kylskåpet ett par dagar. Strömmingen med drygt 6% fetthalt är magrast av våra fem feta klassiker: sill 23%, makrill 20%, ål 18% och lax 14%. Så, när våren närmar sig och kylan släpper sitt grepp, blir mitt sillbord ett strömmingsbord. Strömmingen kan nämligen göra allt det, som en sill kan, och lite till. För även om den ald-



vårdsmyndigheten för att vi skulle glömma, att ingen någonsin blev sjuk av hans varor. Östersjön är full av skit, men nu har vi ju gränsvärden som skyddar oss och strömmingen. Hur som helst så hann det gå nästan trettio år innan livet återgick till sin gilla gång. Sill-Göttefrids efterträdare hette (heter) Algot, har skrovlig röst och kommer från Västkusten med kylbil, islådor och ett sortiment som Göttefrid bara kunde drömma om. Egentligen var det bara rösten, tillgängligheten till färsk fisk och islådorna som förenade. Algot och hans kollegor och efterträdare har som väl är stannat hos oss. Men på trettio år måste det finnas minst en förlorad generation – stackare som aldrig blev riktiga fiskätare.

Strömmingens näringsvärden är på en nivå, som kunde ge den en plats på hälsobutikens hyllor om det inte vore för det låga priset. A- och D-vitaminer, som man skall äta med måtta,

rig simmar utanför sitt bräckta vatten i Östersjö med vikar, så kan den föra sig som världsvan kosmopolit på vilket bord som helst med de mest exotiska av våra vänner bland världens råvaror.

Strömmingen är inte dyr. När ni äter era stekta strömmingsflundror vända i rågmjöl och serverade med potatismoset och rårörda lingon, så har ni säkert stekt dubbelt så många, som ni orkar äta. Resten har ni gjort ättiksströmming av och simsalabim är frukostmackan den godaste och nyttigaste ni kan få. Två veckor håller sig ättiksströmmingen i kylan. När ni ändå köpte ett kilo färsk strömmingsfilé, så kom ni att tänka på påskbordet och köpte två kilo till, som ni lade i frysen. Ingen bonnånger göra sig besvär för det var inte mycket pengar och det finns mängder av recept.

Stekta strömmingsflundror med potatismos och lingon

0,6 kg strömmingsfilé med skinn (för 4 portioner)

1 dl rågmjöl till panering

2 msk smör, 1 msk finhackad persilja och 1 msk hackad gräslök till fyllning

Blanda det halvmälta smöret med persiljan och gräslöken. Bred smörblandningen på köttssidan (insidan) av hälften av fiskarna. Lägg på resten av fisken med skinnen utåt. Vänd flundrorna i rågmjöl och stek dem i ganska rikligt med nötbrunt smör, ca 3 min. på varje sida. Krydda med *lite* salt och pepparkvarn på båda sidor under stekningen. Om alla flundror inte får plats i stekpannan, så torka ur pannan med papper och börja om från början med varje stekomgång. För att få riktigt fint potatismos så måste man pressa, stampa eller vispa den nykokta potatisen innan man tillsätter fett, kryddor och varm mjölk. Beräkna 2 till 3 potatisar per portion. Vispa i 3 msk smält smör, 2 tsk salt, 2 krm finmalen vitpeppar och 1 krm malen muskot för 4 portioner torr potatispasta. Vispa till sist i den heta mjölken lite i taget tills moset får en luftig och fin konsistens. Se till att det finns tillräckligt med het mjölk, för potatisens stärkelsehalt kan variera. Överbliven upphettad mjölk blir bra till café-au-lait, choklad eller te efter maten.

Servera rårörda lingon till strömmingsflundrorna och potatismoset.



Ättikströmming – till frukost eller påskbordet

10–15 kalla stekta strömmingsflundror

2 st rödlökar i tunna skivor

1 st morot i tunna slantar

2–3 dillkvistar

0,5 dl ättiksprit och 2 dl vatten till lag

3 msk socker, 1 tsk grovmalen kryddpeppar och

2 st lagerblad

Varva strömmingsflundror, lökskivor och dill i en bunke, burk eller låda. Koka lagen med morötter och kryddor och låt den svalna. Håll den kalla lagen över strömmingen och låt den stå minst till nästa dag.

Strömming på besök i Sichuan – till påskbordet

0,6 kg strömmingsfilé med skinn

3–4 st vitlöksklyftor skurna på längden i tändstickstjocka strimlor

2 msk olja och 0,5 dl torr sherry

4–6 st urkärnade tomater, skurna i små tärningar

1 tsk salt, 1 msk socker och 1 tsk färsk riven ingefära

1 st chilifrukt, urkärnad och hackad (välj mild eller stark chili efter smak och förmåga)

1 msk vita sesamfrön

Koka en tjock sås på oljan, vinet, tomaterna, kryddorna och chilifrukten. Det bör ta 15–20 minuter. Låt såsen kallna. Lägg en vitlöksstrimla och en klick sås på köttssidan av varje fisk och rulla ihop dem till rullader med skinnen ut. Lägg dem tätt i en oljad form, pensla på lite olja och strö över sesamfröna. Baka strömmingsrulladerna 10–15 min i 200° ugn strax innan de skall serveras.



Gravad stömming i tre såser – till påskbordet

0,9 kg strömmingsfilé med skinn

kallrörd gravningslag på 6 dl vatten, 5 msk ättiksprit och 2 msk salt

Lägg strömmingen i gravningslagen och låt den ligga tills allt kött har vitnat, 5–8 timmar. Håll av lagen och låt strömmingen rinna av väl. Lossa filéerna från skinnen och dela upp dem i 3 skålar eller burkar. Håll en av nedanstående såser över vardera strömmingsskål och låt stå kallt några timmar före servering.

Klargravad till 0,3 kg strömmingsfilé

Blanda en marinad av 2 msk vinäger, 1 krm salt, 1 tsk krossad vitpeppar och 0,5 dl olja.

Håll marinaden över strömmingsskål nr ett. Servera med rå lok och gräddfil.

Senapsgravad till 0,3 kg strömmingsfilé

Blanda en sås av 2 msk senap, 1 msk socker, 1 krm salt, 0,5 dl olja, 1 tsk ättiksprit och 2 msk finskuren dill.

Späd ev. med ett par matskedar vatten om såsen blir för tjock. Håll såsen över strömmingsskål nr två.

Gravad à la Babette till 0,3 kg strömmingsfilé

Blanda en sås av 0,5 dl majonnäs, 1 krossad vitlöksklyfta, 1 krm salt, 1 krm svartpeppar, 1 msk tomatpuré, 2 msk finhackad färsk basilika, 1 msk olivolja och 1 msk hackad persilja.

Späd med någon matsked vatten om såsen blir för tjock. Håll den över strömmingsskål nr 3.

Hans Johansson är köksmästare i Karlstad. Han inleder med detta sin medverkan som Folket i Bilds nye matskribent.

