



# KUSTNÄRA FISKE

- OCH HUR DU KAN TA TILLVARA FÅNGSTEN

TEXT OCH FOTO: HELENA ULLMARK  
FAKTAGRANSKNING: OLA JOHNSON

Att kunna servera egenhändigt fångad fisk en eller några dagar i veckan vore för de flesta höjden av lyx, men för den som bor vid eller nära kusten finns faktiskt goda möjligheter att skaffa familjens fisk. Här delar Kiviks-fiskaren och kocken Ola Johnsson med sig av sin enorma kunskap om fisk, fiske, smaker och recept.

Ola fiskar och förädlar den fisk som finns i Hanöbukten, som havet utanför Kivik heter. Kivik ligger på Österlen, Skånes sydöstra kust. Fisket är årstidsbundet, både på grund av vädret, men också till när fisken är som bäst att äta.

- Generellt bör man undvika att fiska fisk under själva leken, men även strax före och strax efter, hävdar Ola bestämt. Fisken är utmagrad vid lek och har inte mycket smak.

## Fiskesäsonger vid Kivik

**Januari:** piggvar, sik, torsk

**Februari:** piggvar, sik, torsk

**Mars:** piggvar, sik, torsk

**April:** lax, sik, piggvar, torsk

**Maj:** lax, rödspätta, piggvar, torsk

**Juni:** rödspätta, torsk

**Juli:** havsöring, flundra, rödspätta

**Augusti:** ål, havsöring, flundra, horngädda, rödspätta

**September:** ål, flundra, horngädda, rödspätta

**Oktober:** ål, flundra

**November:** piggvar, ål, torsk

**December:** piggvar, sik, torsk

Sill finns i många olika bestånd som är bra olika delar av året.

Dessutom bör man låta dem sätta en ny generation till världen. Se faktarutan för fiske-säsonger.

## Sill hela säsongen

Sillen i södra delen av Östersjön kommer från en mängd olika bestånd, med olika uppväxtområden. De olika bestånden har olika årstidscykel med lek. Därför kan man fiska sill hela året och få fin fisk. Vid lek går sillen in mot land och är lättfångad. Men tyvärr är det inte så mycket kött och fett på den då, den mesta energin har fisken använt till att bilda rom och mjölke. Längre norrut i Östersjön innehåller sillen miljögifter som dioxin eftersom stora industrier under många årtionden dumpat farligt avfall i havet. För traditionella sillinläggningar passar den feta sillen från Nordsjön bättre.

## Lokala fiskbestånd

Fiskbestånden kan vara väldigt lokala, därför är det vanskligt, att som WWF gör, rödmärka vissa arter. Olika fångstmetoder har dessutom väldigt olika påverkan på fiskbeståndet. Den icke-selektiva trålningen efter skarpsill och annan foderfisk (till minskar på pälsfarmer och till fiskfoder i fiskodlingar) är den som fiskar mest urskillningslöst.



**OVAN:** Torsken är färsk när den kan hållas rakt ut, utan att böjas. Hel torsk bör ätas inom 4-5 dagar efter fångst.

**VÄNSTER:** Båten som Ola fiskar med är en enmansbåt. Sådana finns det inte många kvar av längre eftersom fiskepolitiken gynnar de stora båtarna.

## Nätfiske mest selektivt

Den mest selektiva fiskemetoden är med nät, eller garn som det heter på fiskarespråk. Garnet är ett passivt fiskeredskap, som ligger i vattnet, vid ytan eller vid botten. Olika fiskar fångas på olika djup och olika långt från land. Genom att välja en viss storlek på maskan går de små fiskarna igenom och de stora går utanför. Då fångas bara fisk av exakt den storlek man är ute efter. Småfisken får chans att växa sig större och de överstora kan föröka sig. En stor torskbona på 7 kg kan lägga 1 miljon ägg per år. Garnen sätts på kvällen och vittjas på morgonen för bästa kvalitet på fisken.

- Torsk bör fångas med garn med en stapel (=sidan på den rombformade maskan) på minst 60 mm, förordar Ola. Minimimåttet enligt lagen är 52,5 mm, men då är fisken väldigt liten. För lax bör stapeln vara 80 mm och för piggvar minst 140 mm. Då fångar man rätt storlek på fisken.

## Ål i hommor

En homma är ett fiskeredskap som ser ut som en lång strut och ligger fast förankrad på botten på 10-15 meters djup. Det är alltså ett passivt redskap som görs selektivt med ett metallgaller. Genom gallret kan mindre torskar och småfisk simma ut. Hommans ändpåse, där fisken samlas, töms varje dag. Fisk som inte är önskvärd, för liten eller av fel art, återsläpps levande. Homman används främst för att fiska ål, men även horn-gäddan, som är bäst i september vid ålfisketid, fångas i homma.

## Minskande ålfiske

Ålen har klassats som utrotningshotad eftersom ålbeståndet minskat med 80-90% sedan 1970-talet. Därför har fritidsfiske av ålen förbjudits. Men egentligen är det inte fisket i Sverige som så kraftigt minskat antalet ålar. Anledningen är istället dels vattenkraftverken i de svenska älvarna och åarna, dels det stora fisket av småål (glasål) utanför Frankrikes kust. Ålen vandrar upp i älvar och åar för att äta sig stora. När de





	koka	steka	grava	sushi	grilla	inlagd	röka	färs	fond	bäst före
Torsk	x	x	x	x	x		x	x	x	4-5 dagar
Sill	x	x			x	x	x			4-5 dagar
<b>Rödspätta</b>										<b>Eft 2 före 7</b>
Flundra	x	x		(x)			x		x	2 dagar
Sik		x	x		x	x	x	x	(x)	5-7 dagar
Ål	x	x				x	x			5-7 dagar
Piggvar	x	x		x	xx			x		Eft 2 före 12
Öring	x	x	x	x	x		x			4-5 dagar
Lax	x	x	x	x	x		x	x		7-10 dagar
Horngädda	x	x		x			xx	x		4-5 dagar

är tillräckligt stora vill de ner till havet igen för att börja sin vandring mot Sargassohavet, utanför Sydamerikas kust, där de leker och lägger sin rom.

- Många ålar som vi får i hommorna har ryggen knäckt på 4-5 ställen, säger Ola bekräftat. Det är turbinerna i vattenkraftverken som skadat ålen. Siffror visar på upp till 70% dödlighet för ålarna, vid varje kraftverksstation. Helge å, som mynnar i Åhus norr om Kivik, har nio vattenkraftverk. Det betyder att av tiotusen ålar som börjar vandra från de småländska sjöarna där Helgeån rinner upp, så kommer bara tio av dem ner till havet helskinnade.

### Vilken fisk till vad?

All fisk kan förstas kokas eller stekas. En bit ål i fiskgrytan förhöjer smaken. Flundran är lite tjockare på framsidan än bakdelen kan delas tvärs av, stek framsidan längre och lägg sedan ihop fisken på tallriken. Torsk, sik, öring och lax passar fint att grava. Gillar man rå fisk ska man göra sushi/sashimi av torsk, lax, öring och piggvar. Grilla gärna stora bitar av rimmad torskfilé med skinnet kvar. Piggvar med skinnet kvar är också väldigt gott att grilla. Ett tips för att lätt få loss fisken från grillgallret är att lägga locket på grillen några minuter på slutet, då skapas kondens.

### Rökning är lätt

Med eget rökskåp (egenbyggt eller köpt) kan du lätt varmröka fisk. Fetare fiskar som

*Olas fiskrökeri och butik på Kivik med ålahomman i förgrunden. På vagnen ligger garn (nät) för torsk, lax och piggvar. Utanför rökeriet ligger alveden travad.*



lax, sik, öring och horngädda är lättare att lyckas med utan att de blir torra. Fisken bör rimmas innan du röker den (se receptruta). Vill du krydda, blanda kryddorna med olja och bred ut över filéerna. Rök med alved och alspån i 4-5 timmar. Stäng spjället när du lägger i spånet, annars brinner spånet upp. Experimentera gärna både med spån av ek och bok eller enris, några rosmarinkvistar, fänkålsfrö, variationerna är oändliga.

### Lägga in sill

För att bevara sill och göra den smaklig kan den läggas in i ättikslag med olika kryddor. Men innan den läggs i kryddlagen ska den syras och saltas. Genom att salta och sänka pH-värdet blir fisken oaptitlig för skadliga bakterier. Olika kryddningar kräver olika syrlig sill. Se recept för de olika sillinläggningarna. Det är balansen mellan syra och sötma som bestämmer om det blir en god smak på sillen. En färdiginlagd sill är hållbar i kyl i tre månader.

### Benen blir buljong

Fiskar du eller får tag på hel fisk som du filéar, så kasta inte bort benen! På benen och huvudet kokar du nämligen fantastiskt god

*Detta galler på ålahommorna gör att de små fiskarna kan simma ut och växa till sig.*



buljong till bas i soppor och såser. Generellt passar det bättre med magrare fiskars ben för buljongkokning.

- Bäst är piggvarsben, tipsar Ola. Torsk ger också god smak, men den buljongen blir lite grumlig. Ben av flundra är bra, men ta bort huvudet. Prova att bryna benen lite innan buljongkoket, det ger en mustig smak.

### Rätt fångstmetod, rätt årstid och rätt tillagning

För att få till den godaste och bästa fisken gäller det att hålla reda på vilka fiskar som finns lokalt där man bor. De ska förstas fångas med etiskt och ekologiskt försvarbara metoder, både avseende fiskens lidande och fiskbeståndets fortlevnad. Fisken ska ju också fångas vid rätt årstid för att ge godast smak och minsta påverkan på biologin i beståndet. Till slut har vi tillagningen som till syvende och sist gör att vi njuter av en god och närande måltid.

Här följer några utvalda recept:

#### Fiskbuljong

- 1 kg ben av vitfisk
- 2 gula lökar eller purjolökar
- 100 gram rotselleri
- 200 gram palsternacka
- 100 gram knölfänkål
- 2 dl vitt vin
- 4 liter vatten
- 10 vitpepparkorn, 2 lagerblad, 2 tsk timjan, eventuellt 10 persiljestjälkar, eventuellt 2 hela vitlöksklyftor



*Flundran kallas även skrubbskädda eller skrubba. I Kivik är den bäst i juli till oktober.*



→ Hacka lök och grönsaker och fräs dem i olja tills löken blivit genomskinlig. Spola fiskbenen under rinnande kallt i några minuter. Läggs i fiskbenen, kryddor, vin och vatten. Koka upp och sjuda försiktigt utan lock i 20 minuter. Ställ grytan åt sidan i rumstemperatur att dra i en timme. Sila av och kyl. Använd som bas i såser och soppor.

### Gravad lax

2 kg laxfilé  
2 dl salt  
3 dl socker  
2 msk konjak  
Hackad dill

Lägg ihop två laxfiléer med kryddblandningen emellan. Stoppa i plastpåse och låt grava i kyl i minst 2 dygn.

### Varmrökt lax, sik, öring och horngädda

1 dl salt  
11 dl vatten

Lägg i fisken i 14 timmar i kyl. Låt den torka på ytan. Kryddor (exempelvis en blandning av grovrivet citronskal, apelsinskal och pressad vitlök) blandas med matolja och bredds ut över fisken. Rök på galler över alved och spån i 4-5 timmar.

### Syrningslag 1 för sillinläggningar (Kivik, krydd)

10 kg skinnad sillfilé  
8,6 liter vatten  
2,4 liter ättika 10%  
715 gram salt

Låt sillfiléerna ligga i lagen i 1-2 dygn i kyl. Rör om 3-4 gånger per dygn. Sillen är färdigsyrad när den är helt igenom vit och inte längre genomskin-

Innan laxfiléerna röks rimmas de i saltlag. Här lägger Ola på en kryddblandning av citronskal, apelsinskal och vitlök utblandad i rapsolja.



lig. Efter syring läggs den i smaklag med kryddor. Till denna syring passar lag för Kivikasill och lag för kryddsill.

### Kivikasill

80 gram krossad vitpeppar  
80 gram krossad kryddpeppar  
25 smulade lagerblad  
2 kg fint strimlad rödlök  
Ev. finmalt sandelträ  
2,7 liter vatten  
2,5 kg socker  
240 gram salt  
0,6 liter ättika 10%

Blanda sillbitarna med de torra kryddorna. Blanda ihop lagen och slå den över sillen. Låt sillen dra i lagen några dagar i kyl.

### Syrningslag 2 för sillinläggningar (senap)

10 kg skinnad sillfilé  
12 liter vatten  
2,25 liter ättika 10%  
0,7 kg salt

Sillen läggs i syrningslagen 2-3 dygn i kyl, med omrörning ca 3-4 gånger per dygn för en jämn syring. Sillen är färdigsyrad när den är helt igenom vit och inte längre genomskinlig. Efter syring läggs den i smaklag med kryddor. Till denna syring passar senapssås som görs som en vanlig hovmästarsås. Låt sillen ligga i senapssåsen minst ett dygn i kyl innan den äts.

### Syrningslag 3 för sillinläggningar (Brantevik)

10 kg skinnad sillfilé  
5,7 liter vatten

Laxbitarna läggs på ett galler som sätts in i röken. Efter 4-5 timmar är den färdig.



3 liter ättika 10%  
530 g salt

Syra filéerna i lagen i 2 dygn i kyl. Rör om 3-4 gånger per dygn för att få en jämn syring. Sillen är färdigsyrad när den är helt igenom vit och inte längre genomskinlig. Efter syring, låt sillen rinna av och blanda med följande torra kryddor:

5 l socker  
3 dl krossade vitpepparkorn  
4,5 dl krossade kryddpepparkorn  
20 stora gula lökar, hackade  
20 stora rödlökar, hackade  
2 dl finrivet citronskal  
20 smulade lagerblad  
0,5 kg hackad dill

Ingen vätska ska tillsättas. Blanda sillen väl med de torra kryddorna. Ställ i kyl under 2 dygn och låt sillen vätska sig. Sedan kan sillen hållas upp på mindre burkar.

Vill man försöka få en inkomst av sitt fisköverskott kan man öka värdet på fisken mångfalt genom att förädla den. Då krävs dock ett kök godkänt av livsmedelsinspektören i din kommun. Hur du gör ett kök godkänt kommer det att handla om i nästa nummer av Åter.

**HELENA ULLMARK** är en trogen Åter-läsare och hobby-bonde i Skåne sedan 9 år. Hon arbetar med projektet Smakplats Skåne, ett regionalt centrum för småskalig livsmedelsförädling, där man kan gå kurser om småskalig livsmedelsförädling. [www.smakplats.se](http://www.smakplats.se)



Ola eldar sin rök med alved. För mer rök lägger han även in alspån innan han stänger spjället.

