

Ta tillvara på fångsten

Fisk avlivas respektfullt och ska behandlas varsamt efter fångsten. Större fiskar avlivas med ett slag av yxan eller av ”prästen” på översidan av huvudet. Med mindre fiskar bryter man huvudet bakåt mot ryggfenan. Före tillagning ska fisken förvaras utan att komma i kontakt med jord, då jorden kan innehålla den giftiga sporen *Clostridium botulinum*. Sporen kan gro till en bakterie som förökar sig i exempelvis kött och fisk och bildar ett mycket starkt andnings- och muskelförlamande gift, botulin.

Hur man rensar fisken påverkar hur länge den håller sig ätlig. Sprätta buken försiktigt så att det inte går håll på inälvorna och ta sedan tag i gälarna – innehåller bakterier och ska bort – och dra neråt så att inälvor och till sist ändtarmen följer med. På större fiskar kan gälarna behöva skäras av först. Var noggrann med att inte få tarminnehåll i buken då den också kan innehålla bakterier. Skölj händerna och skrapa bort blodranden intill ryggraden med tumnageln, men låt resterna av blod vara kvar då blodet innehåller den nyttiga mjölksyrebakterien *Lacto Bacillus Planetarum* som hindrar till-



Fisket under färden är länk bakåt i tiden till självförsörjningens dagar. Det ger en helhetsupplevelse från fångst till tillagning.



växten av andra bakterier och enzymer. Fiskrenset ska grävas ner eller brännas för att förhindra fåglar och djur att sprida sjukdomar eller bakterier.

Fortfarande kan man möta fiskare längs bäckar och åar med sin fiskeväska av flätad pil eller näver, inte sällan med fångsten inbäddad i mossor, ett smart sätt att förvara fångsten på har det visat sig.

Vitmossa har bakteriedödande egenskaper, och nutida forskning bekräftar att vitmossa dödar alla bakterier. För färsk livsmedel (till exempel kött och fisk) förlängs också lagringstiden avsevärt – upp till flera veckor – om de förvaras i vitmossa, något man kände till förr och använde sig av.

Tillagningsknep för fisken:

- Harr ska ätas så fort som möjligt för att bevara smaken av timjan.
- Gäddan får friskare smak om man tillsätter lite vinäger i kokvattnet.
- Rosépeppar, timjan, salt och vitlök är en lyckad kryddbukett för fiskkoket.
- Citronpeppar är en klassiker.
- Gösens ryggfena kan ge inflammationer. Gösen fjällas om skinnet ska ätas.
- Om bäcköringen får ligga saltad över natten, blir köttet fastare och den ”stannar i pannan” när den steks.
- Fisk ska inte koka länge. Mindre fiskar läggs i kokande vatten. När det kokar igen är fisken klar.
- Fisk är färdiglagad när ryggfenan släpper.
- Sik kokas på hösten, steks under övriga årstider.
- Örtkryddor gnids in i bukhålan som ska vara urtorkad.
- Salta gör man ofta både in- och utvändigt.



Rensning av nyfångad öring och harr. Locket till kökslådan fungerar som rensbord och skärbräda.