



SPIS BÆREDYGTIG FISK

Inspiration og opskrifter
til offentlige køkkener

SPIS

BÆREDYGTIG

FISK

INDHOLD

Bæredygtig velsmag fra havet	07
Om opskrifterne	13
Fisk i køkkenet	14
Særlige sundhedshensyn	19
Opskrifter	21
<i>Mellemmåltider</i>	23
<i>Hovedmåltider</i>	33
<i>På brød</i>	51



Bæredygtig velsmag fra havet

Fisk og skaldyr er velsmagende, sunde og klimavenlige råvarer, der fortjener en større plads på tallerkenen. Når man tænker på de fantastiske spise-fisk, der svømmer rundt i havene omkring Danmark, så synes vi, det er en skam, at vi spiser så få af dem på vores breddegrader. Med opskrifterne her vil vi gerne give inspiration til at nyde dem endnu mere – de bæredygtige af slagsen, vel at mærke.

IKKE ALLE FISK ER LIGE BÆRE- DYGTIGE – VÆLG MED OMHU

Det ville være skønt, hvis rådet bare var: spis mere fisk. Men mange fiskebestande verden over er truet af årtiers overfiskeri, og også fiskenes levesteder bliver påvirket af klimaforandringer, forurening og fiske-metoder.

Heldigvis er der også fiskebestande, der har det godt, og der findes fangst-

metoder og opdræt, der er skånsomme mod havmiljøet. Hvis du vælger fisk og skaldyr derfra, kan du servere dem med god samvittighed og være med til at understøtte en udvikling, hvor vi passer på havets bestande og økosystemer.

SÅDAN VÆLGER DU

Vi har seks anbefalinger til, hvordan du kan vælge bæredygtigt, når du køber fisk og skaldyr. Ikke alle råd er relevante i alle indkøb. Se dem som opmærksomhedspunkter, du kan bruge i din menuplanlægning og indkøb.

Lad os sige det straks – det kræver omtanke at vælge de bæredygtige fisk og skaldyr. Det er ikke helt så simpelt som at gå efter den økologiske mælk eller de danske jordbær. Men sætter du dig ind i rådene her, og følger du blot nogle af dem, så gør du en forskel.

1

KØB VARIERET FISK I SÆSON

Så er du med til at brede trykket ud på de forskellige arter. Se sæsonkalender side 11. Sæsonerne kan forskyde sig, så spørg altid din leverandør, hvad der er tilgængeligt i sæson netop nu.

2

KØB VILDTFANGET FISK FANGET MED MINIMAL PÅVIRKNING AF HAVBUNDEN

Meget fiskeri kan have en negativ påvirkning af havbundens dyr og planter.

- ◊ Køb grønne og gule fisk fra WWF's fiskeguide (læs mere om guiden side 12)
- eller
- ◊ Bed fiskehandleren om fisk fanget med naturskånsomme fangstredskaber som: Garn, bundgarn, lange liner, krog, traditionel snurrevod, pelagisk

trawl eller snurpenot. Fangstredskabet fremgår på følgeseddelen. Din fiskehandler ved det også.

- ◊ Efterspørg fisk med det statslige mærke NaturSkånsom.

3

KØB VILDTFANGET FISK FRA BÆREDYGTIGE BESTANDE

En tredjedel af verdens fiskebestande er overfiskede. Derfor er det vigtigt at købe fisk fra en sund bestand, der kan opretholde sig selv:

- ◊ Køb MSC-certificeret fisk. MSC-certificeringen gives til fisk fra sunde bestande.
- ◊ Køb grønne og gule fisk fra WWF's fiskeguide – her er der også fisk fra bæredygtige bestande, som ikke har MSC-certifikatet.

4

VÆLG ØKOLOGISKE ELLER ASC-CERTIFICEREDE FISK, HVIS DET ER OPDRÆTSFISK

- ◊ Så får du fisk fra de mest miljøvenlige opdræt. Her er der taget stilling til bæredygtigt foder, tæthed af fisk, iltindhold, medicinforbrug mm.

5

TAL MED DIN INDKØBER OM AT STILLE KRAV I INDKØBSAFTALERNE

- ◊ Hvis du ikke selv taler direkte med din fiskeleverandør, kan du foreslå indkøberne at stille krav til leverandørerne om, at I f.eks. kun vil modtage fisk, der er grønne eller gule i WWF's fiskeguide.

DEN KORTE VERSION

Vælg varieret vildtfanget fisk og skaldyr i sæson, som enten er grønne eller gule i WWF's fiskeguide. For opdrættede fisk, vælg ASC-mærkede eller økologiske. Så er du godt på vej!

DANSK FISK I SÆSON

Sæsonhjulet viser den typiske højsæson for danskfangede fisk, men der vil være variation fra år til år. Mange fisk er tilgængelige i mindre landinger uden for deres højsæson.

KØB FISK EFTER SÆSON

Mange fisk kan erstatte hinanden afhængigt af sæson og pris:

Hvide runde fisk: Torsk, kulmule, kuller, lange, brosme, mørksej og lyssej.

Klassiske fladfisk: Rødspætte, skrubbe, ising, skærising.

Andre flade fisk: Pighvar, slethvar, rødtunge, søtunge, hellefisk og helleflynder.

Fede røde fisk: Laks og ørred.

Små fede fisk: Sild, makrel og brisling.

OM WWF'S FISKEGUIDE

WWF's fiskeguide samler hensyn til fiskebestandens tilstand, fiskeriets påvirkning af havnaturen – herunder bifangst af truede arter og påvirkning af havbunden – samt hensyn til selve forvaltningen af fiskeriet (såsom overholdelse af fiskeripolitik, kontroldækning osv.).

På hjemmesiden kan du vælge den fisk, du er interesseret i at købe – f.eks. en mørksej. En farvekode viser dig, hvor bæredygtige de forskellige fiskerier på denne art er.

Den samme fiskeart kan have flere farvekoder alt efter hvilket farvand, fisken kommer fra, og hvilket fangstredskab, der er anvendt.

For eksempel er mørksej fra det nordøstlige Atlanterhav fanget med garn eller langline grønne, hvorimod mørksej fra det nordøstlige Atlanterhav fanget med bundtrawl er røde.

Din fiskehandler eller grossist er forpligtet til at vide, hvor din fisk er fanget, og hvilket redskab der er anvendt. Det er muligt at aftale med leverandører, at de kun leverer fisk, der er enten grønne eller gule i WWF's fiskeguide.

fiskeguiden.wwf.dk

FANGSTMETODEN ER VIGTIG

Overfiskeri er et af de helt store problemer for verdens fiskebestande. Men selv bestande, der har det godt, kan fiskes med metoder, der gør stor skade på havbunden og på de dyr og planter, der lever der. Der er mange naturskånsomme fangstmetoder – og du behøver ikke kende dem alle. Det er som udgangspunkt lettere at bruge WWF's fiskeguide, der tager højde for fangstmetodens betydning for havbundstypen i sin klassificering efter farve.

Naturskånsomme metoder

Garn

Traditionel snurrevod

Krog

Langliner

Snurpenot

Pelagisk trawl

Tejner

OM OPSKRIFTERNE

Opskrifterne her i hæftet har en størrelse, så de passer til 20 børnehaverbørn eller 10 voksne. Du har sikkert også egne erfaringer med, hvor meget der bliver spist, og så kan du tilpasse mængderne dertil.

Opskrifterne er ernæringsberegnet, så de lever op til Fødevarestyrelsens officielle anbefalinger, med det udgangspunkt at de udgør enten et hovedmåltid eller et mellemmåltid. Du kan se, hvad der er hvad i opskrifterne. Opskrifterne på pålægsretter side 51-59 skal mere ses som delelementer i et måltid.

FISK I KØKKENET – VORES BEDSTE RÅD

Opskrifterne skulle gerne være lige til at gå til – du kan bladere frem til dem og gå i gang. Her på siderne har vi samlet nogle generelle råd. De giver mest mulig velsmag for indsatsen. De kan også bruges i andre opskrifter og fiskeretter end dem her i bogen.

Den følsomme fisk

Fiskekød har en lettere struktur end kød fra fjerkræ eller firbenede dyr (fordi fisk lever i et vægtløst miljø i vandet). Derfor er fisk også mere følsom for overtilberedning. Der skal ikke meget til for, at fiskekød bliver tørt og kedeligt. Overtilberedt fisk får også en mere 'fisket' smag.

Det handler om at få en god fornemmelse for, hvornår fisk lige netop er tilberedt. Fiskekødet skal være glinsende og saftigt, og fiskekød fra f.eks. torsk skal brække ud i flager, ikke i tråde. Laks og ørred må gerne have et mørkerødt skær i midten, mens fladfisk skal forblive fast og ikke som en

blød masse. Kravene fra fødevarestyrelsen til temperatur ved tilberedning er da også lavet for at give mulighed for veltilberedt fisk samtidig med den fornødne fødevaresikkerhed. Fisk, der har været frosset i mindst et døgn, kan spises rå. Og tilbereder du fisken, så anbefaler vi en kernetemperatur på 50 grader. Har fisken ikke været frosset, skal den dog tilberedes til 60 grader. Her er otte tips til saftig og velsmagende fisk.

Tips til saftig fisk på tallerkenen

- Drys gerne fisken med lidt salt 15-20 minutter inden tilberedning. Det bidrager til både smag og saftighed
- Tilbered fisk så tæt på spisetidspunktet som muligt
- Hæng dig ikke i tilberedningstider – brug dine sanser
- Brug et stiktermometer – 50 grader er nok for fisk, der har været frosset. 60 grader for fisk, der ikke har været frosset

- **Fold halestykkerne på tynde fileter ind under fileten, så fisken bliver ca. lige tyk over det hele. Så får du en jævn tilberedning**
- **Når du bager fisk i ovnen, så giver en lav temperatur på 120 grader en jævn tilberedning, der er let at styre**
- **Når du tilbereder fisk i fad med andre ingredienser (eller i gryderetter), så kom først fisken i til allersidst**
- **Når du steger fisk, så tag den af panden, så snart den er færdigtilberedt**

FRYSETIPS

Fisken er bedst helt frisk-fanget, men spiseoplevelsen kan bevares på næsten 100 % ved frysning, hvis du ikke lader fisken være frosset for længe. Allerede fra 3 uger begynder det at kunne mærkes på spiseoplevelsen. Køb derfor ikke alt for stort ind. Køb en mængde, du kan planlægge at bruge inden for 3-4 uger, og pak gerne fisken i portioner, der passer til et måltid.

Særligt makrel, der er meget letfordærlig uden for fryseren, er god at ordne og indfryse klar til brug.

Pak fisken grundigt ind, så der er mindst muligt luft omkring den. Så forebygger du frostskeer.

Fisk og rester

Der er intet mere ærgerligt end at smide mad ud, og også rester af tilberedt fisk kan blive til dejlig mad dagen efter. Genopvarmning kan dog gøre fisk noget tør og kedelig. Vores bedste råd til at bruge rester af fisk er at tænke i kølige baner. Brug fisken kold som fyld i en madsalat, i en dip, creme eller brandade (som side 29). Spis den på brød, i sandwiches eller wraps.

Det er en god idé at give den kolde fisk nyt liv med citronsaft og et ekstra drej på peberkværnen, uanset hvordan du bruger den. Tag resterne ud af køleskabet mindst en halv time før spisetid, så de ikke er helt køleskabskolde.

Hvis du vil bruge rester af fisk i en varm ret, så vær ekstra nænsom. Vend f.eks. fisken i en færdigtilberedt sauce eller suppe som det allersidste, og varm den kun akkurat igennem. Du kan også røre små stykker tilberedt fisk i fiskefars.

Den hele fisk – friskhedstegn og håndtering

I mange sammenhænge – især når man laver mad til mange – kan det være en fordel at få fisken hjem ordnet og fileteret, og evt. befriet for skind. Men der kan også være gode grunde til at give sig i kast med den hele fisk. Især hvis man laver mad til børn, kan det være sjovt at vise den hele fisk frem.

En fordel ved at bruge hele fisk er, at du i endnu højere grad kan vurdere friskhed og kvalitet. På den baggrund kan du melde tilbage til fiskehandleren.

Friskhedstegn

Der er en række ting at kigge efter, når du vil vurdere om en fisk er i top på friskhed:

- **Duft af hav, ikke af havn**

Friske fisk har en god, svag og havagtigt duft af jern. Med tiden

svinger den over i en lidt ubehagelig, ammoniak-agtig lugt af havn og tager til i styrke

- **Skinnende, hvælvede og klare øjne**

Øjnene er tydelige tegn på friskhed. Når fisken er mindre frisk begynder øjnene at blive matte, mælkede, indsinkne og tørre

- **Et flot, glat og skinnende slimlag**

Fisk er glinsende glatte, når de kommer op af vandet. Herfra begynder de langsomt at tørre ud

- **Mørkerøde gælder**

Tag et kig på gælderne. Friske gælder er helt mørkerøde og let glinsende. Med tiden bliver de mere matte i farven, indtil de er næsten grå. De bliver også mere klistrede



- **Fast i kødet**

Fiskekødet skal være spændstigt og elastisk, og ikke for blødt og eftergivende, hvis du trykker på det.

Dette tip kan dog selvsagt ikke bruges hos fiskehandleren

Hvis en hel fisk ikke scorer i top på alle parametre, betyder det ikke, at den er sundhedsskadelig at spise. Særligt fileterne kan stadig være udmærkede på en fisk, hvor man godt kan se, at den har været ude af havet i et stykke tid. Skal du bruge hele fisken, og vil du f.eks. koge fiskefond, så får du dog langt den bedste oplevelse med sprælfriske fisk. Tag snakken med din fiskeleverandør, hvis du ikke er helt tilfreds.

Håndtering

Rensning og filetering af fisk er noget lettere, end mange gør det til. Et godt generelt råd er at have styr på remedierne, inden du går i gang:

- Få gerne fat i en filetkniv eller brug en udbenerkniv eller en lille kokkekniv

- Brug et plastikspækbræt af en god størrelse, og læg det gerne på et vådt viskestykke, så det står fast på køkkenbordet
- Arbejd lige ved siden af vasken, så du har vand ved hånden

I dag kan du finde gode, pædagogiske videoer på youtube, der viser klargøring og filetering af stort set alle fisk i verdens have. Det er en langt bedre ressource, end noget vi kan indfange på skrift her. Her er dog alligevel de vigtigste grundpunkter i processen:

1. Husk at skrubbe skæl af fisken først, gerne under vandhanen i en tynd stråle
2. Læg fisken med ryggen ind mod dig selv
3. Lav et snit lige under hovedet på tværs af fisken, så du skærer ned gennem fileten, men uden at skære rygsøjlen igennem
4. Læg nu kniven på langs af fisken lige langs rygsøjlen. Skær langs

med rygsøjlen i hele fiskens længde, og skær også ned gennem ribbenene. Arbejd i et tempo, hvor du kan følge med

5. Vend fisken om og brug hoved til modhold på skærebrættet, og gentag processen
6. Skær nu forsigtigt ribbene af fileten
7. Alt efter fisketype, kan du nu fjerne de såkaldte sideben med en stor pincet eller ved at skære en lille strimmel ud på hver side af benene

Særlige sundhedshensyn

Fisk er sundt! Og alle aldersgrupper, fra helt små børn til ældre, anbefales at spise godt med fisk, både de fede som ørred, sild og makrel, og de magre som torske- og fladfisk.

Der er dog en gruppe fisk, som man skal være opmærksom på, nemlig de store rovfisk som tun, gedde, helleflynder, sandart, aborre og rokke. De er højt oppe i fødekæden, og derfor kan de have et forhøjet indhold af tungme-

taller som kviksølv. Fødevarestyrelsen har specifikke anbefalinger angående de store rovfisk:

- Børn fra 0-3 skal ikke spise de store rovfisk. Heller ikke dåsetun.
- Kvinder, der er gravide, planlægger at blive det eller ammer, samt børn fra 3-13 år skal ikke spise de store rovfisk. Dog kan de spise mindre mængder dåsetun (maks. 1 gang om ugen). Dåsetun er typisk fra små tun og indeholder derfor mindre kviksølv. De nævnte grupper skal dog undgå hvid tun og albacoretun, da de kan være fra større fisk.

I denne bog har vi ikke brugt de store rovfisk. Bemærk, at makrel ikke er en stor rovfisk.



Mellemmåltider

De fyldige mellemmåltider her bliver let opgraderet til frokost eller aftensmad, hvis du tilføjer lidt ekstra. Det giver vi tips til undervejs.



Der findes ikke præcise bestandsvurderinger for isingen, hvorfor den heller ikke findes MSC-certificeret. Ising er en almindelig bifangst i fiskerier efter torsk, rødspætte og tunge. Gå efter en ising fanget med skånsomme fangstredskaber som f.eks. garn for at undgå unødigt påvirkning af havbunden. Læs hvordan side 8-13.

Salat af bagte kartofler, spidskål og krydret isingfilet med rygeost-kærnemælksdressing

Et mellemmåltid med gods i, der bages i ovnen i et enkelt fad og kan serveres både lunt og koldt. Hvis du serverer retten kold, så tag den ud af køleskabet en halv times tid inden. Retten kan sagtens fungere som let hovedmåltid med brød til og i en lidt større mængde.

**10 voksne eller
20 børnehavebørn**

600 g kartofler
50 g olivenolie
Salt og peber
1 lille spidskål (ca. 350 g)
400 g isingfilet (alternativt
skrubbe eller rødspætte,
alt efter sæson)
½ tsk. stødt spidskommen
½ tsk. paprika
Skal af 1 usprøjtet citron
50 g rygeost
1 ½ dl kærnemælk
1 spsk. citronsaft

Skær kartoflerne i grove stykker, vend dem med halvdelen af olivenolien og lidt salt i et ovnfast fad. Bag ved 175° i 15-20 minutter.

Skær spidskålen ud i tynde både, vend dem med resten af olien, og krydr med salt og peber.

Fordel kålen på kartoflerne, og bag i 4-6 minutter.

Gør fisken klar imens: skær den i stykker, der passer til antal spisende. Ryst spidskommen, paprika og revet citronskal sammen, og drys det på fisken sammen med salt og peber. Fordel fisken ovenpå kål og kartofler, skru ovnen ned på 120°, og bag i yderligere 12-14 minutter, til fisken lige er gennemtilberedt.

Rør kærnemælk og rygeost sammen, og smag til med lidt citronsaft, salt og peber.

Server med dressingen ved siden af, og gerne ristet brød.

TIP

Har du ikke rygeost, og vil du gøre det enklere, kan du lave en cremefraichedressing ved blot at røre cremefraiche med lidt salt og peber og gerne finhakkede krydderurter.



Regnbueørreden er naturligt hjemmehørende i Nordamerika og Nordasien og lever ikke frit i Danmark. Til gengæld var Danmark et af de første lande til at opdrætte regnbueørreden. Gå efter enten økologisk eller ASC-certificeret regnbueørred.

Bagt regnbueørred med ærtepuré og dildmarinerede hvide bønner

Den lette bagning giver regnbueørreden en god, fast konsistens. Ærter og bønner gør, at der virkelig er fylde i det her mellemmåltid. Det kan også sagtens fungere som et let hovedmåltid med ekstra brød til.

**10 voksne eller
20 børnehavebørn**

Regnbueørred og bønner

200 g tørrede hvide bønner,
udblødt natten over (750 g
kogt vægt)

400 g regnbueørredfilet uden
skind og ben

½ rødøg

½ dl mild olivenolie

½ dl citronsaft

½ tsk. sukker

salt og peber

2 håndfulde dildkviste

½ dl neutral olie

Ærtepuré

300 g ærter

1 dl yoghurt 3,5 %

3 spsk. citronsaft

Regnbueørred og bønner

Si udblødningsvandet fra bønnerne, og kog dem ved svag varme med en knivspids salt i rigeligt vand, til de er møre – ca. 75-90 minutter (gerne dagen i forvejen). Si vandet fra bønnerne, og vend dem med finthakket løg, olivenolie, citronsaft og sukker og masser af friskkværnet sort peber. Krydr med salt, lad bønnerne køle godt af, og vend med grofthakket dild.

Læg regnbueørredfileten på en bageplade med bagepapir. Pensl med lidt olie, og krydr med salt og peber. Bag fisken ved 120° i 3-5 minutter til en kernetemperatur på 60°.

Ærtepuré

Kom optøede ærter, yoghurt og citronsaft i en food-processor, og kør til en glat grøn pure.

Smag til med salt og peber.

Kom de marinerede bønner på et fad, fordel fisken over bønnerne, og server med ærtepuréen til.

TIP

Det er en god idé at lave denne ret med rester af bagt, stegt, dampet eller røget fisk – alle typer kan bruges her. Brug i så fald fisken, som den er. Tag den blot ud af køleskabet en halv times tid inden servering, så den ikke er helt køleskabskold.



Blåmuslinger opdrættet på liner er skånsomme for havmiljøet – vælg gerne ASC- eller økologisk certificerede.



Dampede blåmuslinger og glaskålssalat med hytteost

Blåmuslinger er lidt en overset spise, selvom vi har nogle af verdens bedste i Danmark. Det her er en enkel måde at tilberede og servere dem på. Retten kan bruges som mellemmåltid eller opgraderes til et hovedmåltid med lidt mere kål og f.eks. nogle kartofler ved siden af. Det er en god idé at bruge linemuslinger, da de er nemmere og hurtigere at klargøre, og så er de også skånsomme for havmiljøet.

**10 voksne eller
20 børnehavebørn**

Muslinger

2 kg blåmuslinger, gerne fra
lineopdræt (ca. 400 g
pillede muslinger)

1 dl olie

1 løg (ca. 100 g)

1 fed hvidløg

½ dl æbleeddike eller
citronsaft

1 ½ dl æblemost

Glaskålssalat med hytteost

4 glaskål (ca. 800 g)

Skal og saft af 1 usprøjtet
citron

1 spsk. sukker

65 g neutral olie

1 spsk. dijonsennep

1 ½ spsk. citronsaft

1 ½ tsk. sukker

250 g hytteost

2 håndfulde persille

Salt og peber

Muslinger

Kom muslingerne under rindende, koldt vand, rusk dem lidt rundt, og kassér dem, der ikke lukker sig, eller som har ødelagte skaller. Fjern skægget med en urtekniv – de små tråde, der stikker ud af nogle muslinger (hvis de har siddet på sten i vandet). Lad ikke muslingerne ligge under vand, det dør de af.

Hak løget, kom det i en stor gryde med olien, og svits det glasklart. Tilsæt æbleeddike og æblemost sammen med de rensede muslinger, krydr med salt, kom låg på gryden, og damp til muslingerne, har åbnet sig – ryst gryden undervejs. Det tager cirka 3-4 minutter. Hvis mange muslinger stadig er lukkede, så prøv at give dem lidt mere tid.

Si kogesaften fra – frys den til suppe eller sauce en anden gang. Kassér muslinger, der ikke har åbnet sig. Du kan nu tage muslingerne ud af skallerne eller lade dem blive i skallen – alt efter hvordan du vil servere dem.

Glaskålssalat og hytteost

Fjern stilke og top fra glaskålen, og skræl dem med en kartoffelskræller. Skær glaskålen i små stave.

Rør sennep, citronsaft, sukker og olie sammen, og krydr med salt og peber. Vend glaskålen med marinaden.

Du kan nu servere retten som 'samlesæt', eller anrette kål, muslinger, brøndkarse og hytteost på et fad som en salat.

TIP

I denne ret bruges kun kødet fra blåmuslingerne. Men den bouillon, der kommer fra kogningen, er fantastisk til fiske-suppe og saucer. Sigt den fra og frys den til senere brug.



Sild er en stimefisk, og langs de danske kyster findes de i millionvis fra september til og med december. Gå efter MSC-certificeret sild eller sild fanget med skånsomme fangstredskaber (se side 8-13).

Rørt kartoffelmos med røget sild, grov sennep, purløg og brødchips

Inspirationen til det her fyldige mellemmåltid er den franske ret ”brandade”, som er kartoffelmos rørt med klipfisk, olivenolie og hvidløg. Vi har brugt røget sild, som giver en skøn smag til mosen, som også vil være god i sandwich med knasende grønt og noget surt. Hvis du udbygger med ovnbagte grøntsager eller en fyldig salat, har du en frokost eller aftensmad.

10 voksne eller
20 børnehavebørn

Mos

400 g bagekartofler
½ dl olivenolie
1 dl mælk
1 fed hvidløg
30 g grov sennep
200 g røget sildefilet
1 ½ spsk. citronsaft eller
Æbleeddike
Salt og peber

Sprøde brød

30 tynde skiver hvede-
eller rugbrød
¼ dl olivenolie

Desuden

1 bundt purløg

Mos

Skræl kartoflerne, og kog dem uden salt i 25-30 minutter, til de er godt møre. Si vandet fra.

Mos kartoflerne, uden at blende eller piske kraftigt i dem, og rør olivenolie, mælk, revet hvidløg og grov sennep i mosen.

Træk skindet af de røgede sild, og brug fingrene til at fjerne den yderste mørke hinde – så får du ofte en del af de helt små ben med. Men det gør ikke noget, at der er nogle af dem tilbage – dem spiser man uden problemer. Pluk fisken i mindre stykker, og rør den godt sammen med mosen. Smag til med salt og peber.

Sprøde brød

Fordel brødskiverne på bageplader, og pensl dem med lidt olie. Krydr med salt, og bag brødene helt sprøde og gyldne i ovnen ved 135° i ca. 15 minutter.

Snit purløget fint, og drys det over mosen. Server som en deleret, hvor man selv kan komme mosen på brødet eller anret mosen på brødene.

TIP

Du kan bruge røget makrel i stedet for røget sild, alt efter sæson.



Hovedmåltider

Til frokost eller aftensmad. Lækre varme retter med fisk og skaldyr enten i en hovedrolle eller en birolle sammen med andre gode råvarer. Hvis du ellers følger sæsonen på den fisk, du vælger – se oversigt side 11 – kan du justere råvarerne, så retterne her kan laves det meste af året.



Lyssejen er en lækker spisefisk fra torskefamilien, men der ikke er noget stort kommercielt fiskeri på den i Danmark. Den fanges primært som bifangst fra trawlfiskeriet og af danske kystfiskere. Kystfiskerne fisker med skånsomme fiskeredskaber, som er selektive og passer på naturen på havbunden. Læs mere om, hvordan du vælger den bæredygtige lyssej side 8-13. Lyssejen kan erstattes af de andre fisk fra torskefamilien som mørksej, kuller, lange og kulmule.

Farsbrød af lyssej med grøn karrysovs, forårsgrøntsager og kogte korn

Farsen her er nem at have med at gøre, og smørbonner, kål og fisk får en skøn konsistens og smag sammen. Karrysauce med lime og ingefær giver modspil til den milde fars.

**10 voksne eller
20 børnehavebørn**

Farsbrød

1 ½ spidskål
500 g udblødte, kogte smørbonner
500 g lyssejfilet uden skind og ben
1 ½ tsk. salt
3 dl fløde 9%
2 æg
Peber

Grøn karrysauce

2 løg (ca. 200 g)
2 spsk. neutral olie
2 spsk. grøn thai-karrypasta
1 fed hvidløg
3 limeblade
½ rød chili
1 citrongræs
2 cm ingefær
2 spsk. lys soyasauce
3 dl fiske- eller hønsebouillon
5 dl kokosmælk
5 spsk. limesaft
1 spsk. rørsukker

Korn og grøntsager

500 g groft poleret perlebyg
150 g radiser
4 håndfulde spinat
1 bundt forårsløg
2 håndfulde frisk koriander

Farsbrød

Fjern stokken på spidskålen, og gem den til senere brug. Snit kålen groft, og kog den i 5 minutter i letsaltet vand. Si vandet fra kålen, og lad den køle af.

Kom smørbonner og lyssej i en foodprocessor, og kør farsen sej med salt. Tilsæt fløde og æg, og kør farsen helt glat. Krydr med peber. Vend den kogte, afkølede spidskål i farsen.

Smør en rugbrødsform med fedtstof, og fordel farsen i formen. Bag ved 150° i 35-40 minutter eller til farsen er 75° i midten.

Grøn karrysauce

Hak løget groft. Varm en gryde op med lidt olie, og rist løget, uden det bruner. Tilsæt karrypasta sammen med limeblade, revet hvidløg, rød chili i skiver, fintskåret citrongræs, ingefær i tynde skiver og soyasauce. Steg et par minutter, og tilsæt bouillon og kokosmælk. Kog sauce igennem i 10 minutter, og smag til med limesaft, sukker og evt. mere soyasauce.

Grøntsager og korn

Kog perlebyggen efter anvisning på posen. Snit spidskålstokken, og skær radiserne i mindre stykker. Kom spidskål i karrysovsen et par minutter inden spisetid, og lad dem koge igennem. Tilsæt hele spinatblade, og lad dem koge med i 30 sekunder.

Vip farsbrødet ud af formen, og skær det i tykke skiver. Spis med karrysovsen, spidskål, radiser og perlebyg, og drys med frisk koriander.

TIP

Brug de grøntsager, du har ved hånden, og som er i sæson. Alle kåltyper kan bruges og du kan bruge asparges og andre bladgrøntsager i stedet for spinat.



Sådan ordner du tiarmede blæksprutter

Hvis du ikke får din fiskeleverandør til at ordne blæksprutterne, kan du gøre det selv sådan her: Tjek, at blæksprutterne er flotte og glinsende og dufter friskt af hav, ikke af havn. Læg dem på et spækbræt eller et fad, hold fast i kroppen og træk hovedet og indvoldene ud, så du skiller dem fra kroppen. Lav et snit mellem næbbet og armene, og kassér hoved og indvolde – behold armene. Træk de gennemsigtige 'stivere' ud af selve kroppen, og træk også de rød-sortede hinder af kroppen. Skyl krop og arme grundigt under den kolde hane. Vend vrangen ud på kroppen, og skyl også indersiden helt ren. Så er blæksprutten klar til udskæring og tilberedning.

Letstuede kartofler og blæksprutter med senneps-persillesovs og kål

Der er ikke mange af os, der spiser blæksprutter til daglig. Det er en skam, for vi har masser af dem i havene omkring Danmark, og de smager skønt! Det her er en meget enkel og velsmagende tilberedning, der burde overbevise de fleste om, at vi skal spise flere sprutter.

**10 voksne eller
20 børnehavebørn**

Blæksprutter, kål og kartofler

750 g tiarmede blæksprutter,
ordnede og rensede (se tip)
1 ½ kg kogte kartofler,
gerne nye (kan laves dagen
i forvejen)
1 ½ ny spidskål eller
savojkål (ca. 1 kg)
Neutral olie til stegning
Salt og peber

Senneps-persillesovs

1 løg
50 g smør
50 g hvedemel
½ dl æblemost
1 spsk. æblecidereddike
8 dl fiske- eller hønsebouillon
(eller muslingebouillon
– se side 27)
2 dl sødmælk
2 dl fløde
2 håndfulde persille
2 spsk. grov fransk
dijonsennep

Desuden

10 skiver groft hvedebrød

Blæksprutter, kål og kartofler

Skær blæksprutten ud i tern på cirka 1½ x 1½ cm, og skær armene i mindre stykker. Skær de kogte kartofler i skiver. Skær kålen i tynde strimler, og brug også de yderste blade. Skyl dem derefter i rigeligt koldt vand, så du er sikker på, at alle jordrester er væk.

Varm en stor bredbundet gryde op med lidt olie, til den er rigtig varm – den må godt ryge lidt.

Lynsteg blæksprutterne i 1-2 minutter, krydr med salt og peber, og tag dem op – det er vigtigt, de kun bliver stegt hurtigt, ellers bliver de seje og kedelige. Kom kålen i gryden sammen med 1 dl vand, og damp kålen i 5 minutter under låg. Kom de kogte kartofler og blæksprutter tilbage i gryden, tag gryden af varmen, og tag låget af.

Senneps-persillesovs

Riv løget på et rivejern. Kom det i en gryde med smørret, og steg, til løget er glasklart. Tilsæt mel, og steg igennem under omrøring til en smørbole. Tilsæt langsomt og under omrøring æblemost, æblecider, bouillon, sødmælk og fløde lidt efter lidt. Kog godt igennem i 10-12 minutter, til sovsen har en god, cremet sovsekonsistens og er uden klumper (red sovsen med en stavblender, hvis der er klumper i). Kom hakket persille i sovsen, og varm igennem, og smag til sidst til med grov sennep, salt og peber.

Hæld sovsen over i den store gryde med kål, kartofler og blæksprutter. Kog kort op, og smag til en sidste gang.

Spis gerne groft rugbrød eller ristet fuldkornshvedebrød til.

Der er mere end 10 forskellige blækspruttearter i Danmark. Gå efter blæksprutter fanget med pelagisk trawl, hånd- og fiskeliner eller tejner. Så er du sikker på, at fiskeriet er skånsomt over for naturen på havbunden – læs mere side 8-13. Blæksprutten er i sæson hele året.



Makrelbestandene har været nedadgående. Derfor reguleres fiskeriet af makrel hårdt. Men så længe du går efter makrel fra fiskerier, der er vurderet grønne eller gule i WWF's fiskeguide, der opdateres løbende, er makrellen stadig et godt valg. Makrel er i sæson fra juni til oktober.

Ovnbagt makrelfilet med grov rasp og kartoffel-aspargessalat

Makrellen er en af de fisk, der oftest bliver spist fra en dåse eller røget. Men den er også skøn frisk – og f.eks. stegt eller bagt som her. Den hjemmelavede, grove rasp giver retten knas, og den enkle og lette salat giver et friskt modspil til den fyldige fisk. Du skal ikke bruge købt rasp her – det er for finkornet og bidrager ikke med sprødhed til retten.

**10 voksne eller
20 børnehaverbørn**

Grov rasp

200 g daggammelt hvedebrød

½ dl olivenolie

½ fed hvidløg

skal af 1 usprøjtet citron

Salat af kartofler, asparges og kål

1 bundt grønne asparges

1 spidskål (ca. 700 g)

2 bundter forårsløg

1 kg kogte kartofler

¾ dl olivenolie

Saft af 1 lille citron

1 ts. sukker

Dressing

2 dl cremefraiche 9%

2 yoghurt 3,5%

3 spsk. citronsaft

1 ts. sukker

Bagt makrel

10 store makrelfileter,
udbenet (cirka 1,3 kg)

Salt og peber

Saft af 1 lille citron

2 håndfulde dildkviste

Desuden

10 skiver groft hvedebrød

Grov rasp

Pluk hvedebrødet i små stykker, og kom det i en foodprocessor sammen med olivenolie, revet hvidløg, lidt salt og revet citronskal. Kør det til en grov rasp. Fordel raspen på en bageplade, og bag ved 150° i en lille time, eller indtil raspen er sprød. Lad raspen køle af.

Salat

Skær 3-4 cm af aspargesroden af (gem resterne i fryseren til suppe). Skær aspargesene i mindre stykker, og kog dem i 30 sekunder i saltet vand. Snit spidskål og forårsløg groft. Skær kartoflerne i skiver. Vend det hele med olivenolie, citronsaft og sukker, og smag til med salt og peber.

Dressing

Rør cremefraiche med citronsaft og sukker, og smag til med salt og peber.

Bagt makrel

Læg makrelfileterne på en bageplade, og drys dem med salt, lidt citronsaft og friskkværnet sort peber. Bag ved 120° i 10 minutter, eller indtil kernetemperaturen er 60°. Fjern skindet, når makrellen er tilberedt.

Hak dilden groft, og vend den med den sprøde rasp. Fordel raspen over fisken ved spisetid, og server med salaten og dressingen ved siden af.

TIP

Du kan udportionere den rå makrel og fryse den i op til 14 dage, før du skal tilberede den.



Bagt blomkål med hyldeblomstsyltet bagt makrel, skyrdressing og brødchips

Den varmsyltede makrel kan laves flere dage i forvejen og opbevares i køleskabet. Du kan også udskifte den syltede fisk med røget makrel. Den syltlige smag fra marinaden går godt sammen med blomkålen og en fyldig dressing, og brødet giver knas. Måltidet her er i den lette afdeling. Er I godt sultne, så server f.eks. kartofler til.

**10 voksne eller
20 børnehavebørn**

Makrel og blomkål

700 g makrelfilet, uden
skind og ben

3 dl koncentreret

hyldeblomstsaft

1 ½ dl vand

1 ½ dl citronsaft

75 g sukker

1 løg

1 tsk. salt

2 blomkål (ca. 1 ¾ kg)

Brødchips

20 tynde skiver groft

hvedebrød

2-3 spsk. neutral olie

Skyrdressing

2 dl cremefraiche 18%

2 dl skyr 10%

Desuden

1 bundt kørvel

Makrel og blomkål

Kom makrellen i et ovnfast fad, og bag den ved 180° i 6-8 minutter, eller indtil fisken har en kernetemperatur på 60°. Kog hyldeblomstsaft, vand, citronsaft, sukker, fintsnittet løg og salt op i en gryde. Hæld den kogende lage over makrellen i fadet, og lad fisken trække mindst en time.

Skær blomkålen i buketter, vend dem med olie og salt, og fordel dem på en bageplade. Rist dem i ovnen ved 180° i 10-15 minutter.

Brødchips


Fordel brødskiverne på en bageplade, pensl dem med olie, og krydr med lidt salt. Bag ved 135° i 20-25 minutter, til brødene er helt sprøde.

Skyrdressing

Rør cremefraiche og skyr sammen, og smag til med salt og peber.

Kom blomkålen på et fad, og pluk makrellen ud over blomkålen sammen med et par skefulde af lagen fra fisken, kørvelkviste og lidt af dressing. Spis med de sprøde brød og resten af dressing.

Makrellen er en hurtigsvømmende stimefisk og fanges ofte af store pelagiske trawl og snurpenot eller af mindre kystfiskere i garn og med liner: Alle disse er redskaber, der har lav påvirkning af havbundens dyr og planter. Makrelbestandene har til gengæld været nedadgående og fiskeriet reguleres derfor hårdt. Gå derfor efter makrel fra fiskerier, der er vurderet grønne eller gule i WWF's fiskeguide, som opdateres løbende. Makrellen er i sæson fra juni til oktober.



Mørksejen bliver sent kønsmoden, og det er derfor vigtigt for bestanden, at man undgår at fange de unge fisk. Skånsomme fangstredskaber som garn og liner er mere selektive og sorterer de fleste unge fisk fra, så kun de store fisk fanges. De skånsomme fangstmetoder påvirker også havbunden mindre. Mørksej kan fås hele året.

Mørksejfilet bagt med oliven, kapers, tomater og fennikel. Bulgur som tilbehør

En nem fiskeret med sydfranske smage tilberedt med grøntsager fra sensommer og tidligt efterår. Du kan forberede den lagdelte fisk dagen i forvejen og bage den på dagen – det giver kun ekstra smag til fisken.

**10 voksne eller
20 børnehavebørn**

Fisk og grøntsager

4 mellemstore løg (ca. 500 g)

3 fennikelknolde (ca. 750 g)

700 g små modne tomater

1 dl olivenolie

2 store mørksejfileter eller

4 mindre (ca. 1 ½ kg)

100 g sorte oliven uden sten

50 g kapers

Skal af 1 usprøjtet citron

1 fed hvidløg

Saft fra 1 citron

4 ½ dl fiske- eller

hønsbouillon

Bulgur

600 g bulgur

3 håndfulde persille

2 små rødløg (ca. 100 g)

Saft og skal fra 1

usprøjtet citron

½ dl olivenolie

Salt og peber

Fisk og grøntsager

Skær løg og fennikel i grove stykker på 3-4 cm, og skær tomaterne i halve eller kvarte, alt efter størrelse. Vend med halvdelen af olivenolien i en bradepande, og krydr med salt og peber. Bag grøntsagerne ved 200° i 25 minutter, til de får godt med farve og bliver møre.

Lav imens kapers-olivenblandingen til fisken: Hak oliven og kapers groft, og bland dem med fintrevet citronskal, hvidløg og olivenolie. Når grøntsagerne er møre, så tag fadet ud af ovnen, og læg den ene mørksejfilet på grøntsagerne (eller de to, hvis du bruger fire). Smør to tredjedele af oliven-kapersmassen ud over fileten, krydr med salt og peber, og kom den anden filet ovenpå fisken. Smør resten af massen på den øverste side af fisken, og krydr med salt og peber. Hæld citronsaft og bouillon omkring fisken, og sæt bradepanden tilbage i ovnen ved 120°, og bag i 30-35 minutter, eller indtil fisken er 60° i midten.

Bulgur

Kog bulguren i 2 dl letsaltet vand i 12-15 minutter. Lad den derefter trække i 15 minutter under låg.

Vend hakket persille, snittet rødløg, saft og revet skal af citronen i bulguren, og smag til med salt og peber.

Server fisken og grøntsagerne i fadet, og bulguren ved siden af, så man kan tage selv ved bordet.

TIP

Retten er godt saftig i sig selv. Men skal den have en tak mere, så server en drænet yoghurt eller cremefraiche til, som du rører med salt, peber, lidt hvidløg og en knivspids sukker.



Kuller er en torskfisk og har mange velsmagende slægtninge, som vil fungere lige så godt i den her opskrift. Prøv for eksempel med kulmule, lange, lyssej eller mørksej. Vælg torskfisk i sæson fra fiskerier, der er grønne eller gule i WFF's fiskeguide.

Lun couscous-salat og ovnbagt fiskebolle i let krydret tomatsauce

Farsen til fiskebollen kan du bruge som basisfars til fiskefrikadeller, farsbrød og små fiskeboller til suppe. Og du kan selvfølgelig variere kryddring og den fisk, du bruger. Det vigtigste er at holde farsen helt kold gennem hele processen, når du samler den – så undgår du, at farsen skiller og bliver usammenhængende. Her serverer vi fiskebollerne i en letkrydret tomatsauce og med en aromatisk marrokansk inspireret couscoussalat.

**10 voksne eller
20 børnehavebørn**

Couscous

600 g couscous
3 løg (ca. 300 g)
5 squash (ca. 1 kg)
100 g lyse rosiner
60 g hasselnødder
Saft af 1 lille citron
¾ dl olivenolie
Salt og peber

Fiskeboller

700 g hakket kuller
1 tsk. salt 13 g
1 ½ æg (90 g)
1 ½ spsk. kartoffelmel
1 ½ dl fløde
1 ½ dl mælk
Skal af 1 usprøjtet citron

Tomatsauce

2 løg
3 fed hvidløg
½ dl neutral olie
1 tsk. spidskommen
1 tsk. stødt kanel
½ tsk. chilipulver
1 kg flåede tomater
1 tsk. sukker
Evt. et drys persille
eller mynte

Couscous

Skyl couscoussen i koldt vand, og kom den i en stor skål. Kom 1 dl kogende vand i couscoussen, og rør rundt med et piskeris. Træk et stykke køkkenfilm over skålen, og lad couscoussen trække i 5 minutter. Gentag et par gange, til couscoussen er helt mør og løs i konsistensen – du kan gøre den ekstra løs ved at røre med en grydeske.

Skær løg og squash ud i mindre stykker. Kom dem i et ovnfast fad, og vend dem med lidt olie, salt og peber. Bag ved 180° i 20-25 minutter, til de er møre og let gyldne. Vend grøntsagerne i couscoussen sammen med citronsaft, olivenolie, rosiner og hakkede nødder. Smag til med salt og peber.

Fiskeboller

Rør den hakkede kuller sej med salt. Tilsæt æg, fløde, mælk, kartoffelmel, revet citronskal og peber, og rør farsen sammen i et par minutter, til den er helt jævn og homogen. Form farsen i så mange fiskeboller, som der er spisende, og kom dem på en smurt bageplade. Bag ved 120° i 20 minutter, til de har en kernetemperatur på 75°.

Tomatsauce

Hak løgene groft og hvidløget fint. Rist løg og hvidløg møre i olie, uden at de bruner. Tilsæt spidskommen, kanel og chilipulver, og rist igennem i et minut, og tilsæt så flåede tomater sammen med 4 dl vand. Lad saucen koge i 30 minutter. Smag til med salt, peber, citronsaft og lidt sukker.

Kom fiskebollerne i saucen, og server med couscous ved siden af. Et stykke brød er også godt.



Vi kender alle torsken, men den har mange nære slægtninge, som også er fremragende spise fisk og kan være et mere bæredygtigt valg end torsken. Kuller, kulmule, lange, lyssej og mørksej er nogle af dem. Gå efter torskefisk, som er enten grønne eller gule i WWF's fiskeguide. Læs mere side 12.

Rugmelsstegt kuller med gulerodspuré og små bagte kartofler med grønkålssalsa

Der er masser af smag i det her måltid, og stegningen med rugmel giver kulleren en dejlig overflade, der virkelig klæder den fine hvide fisk. Du kan bruge alle torskefisk her, som f.eks. kulmule, mørksej, lyssej eller lange.

10 voksne eller
20 børnehavebørn

Kartofler med grønkålssalsa

1 ½ kg små kartofler
5 håndfulde grønkålsblade
(100 g)
¾ dl koldpresset rapsolie
eller mild olivenolie
Saft fra 1 lille citron
1 fed hvidløg
Salt og peber
½ tsk. sukker

Fisk og gulerødder

1 ¼ kg kullerfilet, uden
skind og ben
1 ½ kg gulerødder
40 g smør
Skal og saft af 2 usprøjtede
appelsiner
½ tsk. stødt spidskommen
1 ½ dl sødmælk
Rugmel til panering
Neutral olie og smør til
stegning

Desuden

10 skiver groft hvedebrød

Kartofler og salsa

Skrub kartoflerne, og bag dem ved 150°, til de er gennemtilberedte og har godt med farve – det tager ca. 25 minutter, alt efter størrelse.

Pluk stilkene fra grønkålen, og blend dem med olie, citronsaft og hvidløg. Smag til med salt og peber og evt. lidt sukker. Når spisetid er tæt på, så vend kartoflerne med salsaen.

Fisk og gulerødder

Skær fisken i så mange stykker, som der er spisende. Fold den tynde del af fileten ind under sig selv, så stykkerne får en jævn tykkelse. Drys begge sider med salt, og vend fisken i rugmel.

Skræl gulerødderne. Skær ca. halvdelen i stave, og kom dem i en gryde med 1 dl vand, smør og saft og skal fra den ene appelsin skåret med tyndskræller. Sæt til side.

Kom de resterende gulerødder i en gryde, og kog dem i 15-20 minutter, til de er helt møre. Si vandet fra, og tilsæt spidskommen og saften fra den sidste appelsin. Kog et par minutter, så appelsinsaften bliver mere koncentreret, og tilsæt mælken. Kom det hele i en foodprocessor, og blend til en grov puré. Kom puréen tilbage i gryden, og smag til med salt og peber.

Damp gulerodsstavene i 4-5 minutter under låg.

Varm en pande op med cirka ½ dl neutral olie og 30 g smør. Når fedtstoffet bruser let og er let gyldent, så steg fiskestykkerne i ca. 2 minutter på hver side – flyt ikke for meget på dem undervejs, og kom ikke for mange stykker på panden ad gangen. Krydr med salt og peber.

Lun gulerodspuréen, og si gerne saften fra gulerodsstavene over i puréen. Anret i fade og skåle, og server.

TIP

Du kan gøre gulerodspuréen mere fyldig ved at røre lidt smør i under omrøring, når du luner den til sidst.



Vælg blæksprutter fanget med pelagisk trawl, hånd- og fiskeliner eller tejner, så er du sikker på, at det er skånsomt over for naturen på havbunden. Læs mere om hvordan du vælger side 8-9. Blæksprutter er i sæson hele året.

Spaghetti med rosenkål, oliven og blæksprutte

Blækspruttespaghetti giver et lidt andet bud på hverdagens pastaretter – gode møre blæksprutter og en sauce med grøntsager, tomat og oliven giver masser af smag. Sørg for kun at tilberede blæksprutterne i kort tid.

10 voksne eller
20 børnehavebørn

600 g tiarmede blæksprutter,
renset og ordnet
(se side 34)

2 spsk. neutral olie

150 g smør eller olivenolie

3 løg (ca. 300 g)

3 fed hvidløg (15 g)

1 mild rød chili

600 g rosenkål

6 dl hønsebouillon eller vand

75 g tomatpuré

800 g flåede tomater

1 spsk. tørret oregano

200 g oliven uden sten

700 g spaghetti

4 håndfulde persille

Salt og peber

Skær blæksprutten i tynde strimler, og skær armene i mindre stykker. Varm en stor bredbundet gryde op med lidt olie. Når olien begynder at ryge, så rist blæksprutterne i 1-2 minutter, krydr med salt og peber, og tag dem op af gryden.

Snit løg og chili fint, og hak hvidløget. Kom løg, hvidløg og chili i gryden med smør eller olivenolie, og rist dem helt møre ved lav varme. Skær rosenkålene i kvarte, og kom dem i gryden sammen med bouillon, tomatpuré, flået tomat, oregano og oliven. Kog i 10 minutter under låg.

I en anden gryde, kog spaghettien i 8 minutter i rigelig saltet vand eller efter anvisning på posen. Tag et par dl af kogevandet fra pastaen fra, og gem det, og si så vandet fra pastaen. Kom pastaen i gryden med grøntsagerne. Kom også blæksprutten tilbage i gryden sammen med grofthakket persille. Vend godt rundt og smag til med salt og peber. Hvis retten virker lidt tør, så vend lidt af kogevandet fra pastaen i sammen med en sjat olivenolie.

TIP

Du kan også tilberede blæksprutterne i ovnen, mens du koger pasta og grøntsager. Skær blæksprutterne ud som beskrevet og fordel dem på en bageplade. Vend dem med lidt olie og salt og peber, og rist dem i ovnen ved 200° i 3-4 minutter.



På brød

Idéer til fisk, der kan spises på rugbrød som en del af en frokost – fra vores bud på den klassiske makrel i tomat – helt fra bunden med gode råvarer – til linsyltet sild, der slår det meste, du kan købe på glas.



Pålægssalat med asparges, kartofler og bagt mørksej i kørvelmayo

En skøn og let forårsfisk til aspargessæsonen. Vi har lavet den med mørksej, men stort set alle fisk fra de flade til de lange tynde med næb vil gøre sig godt i den her kombination. Vælg blot fisk i sæson fra fiskerier, der er grønne eller gule i WWF's fiskeguide (se mere side 12).

**10 voksne eller
20 børnehavebørn**

300 g mørksejfilet

10 grønne asparges

(ca. 200 g)

500 g kartofler (gerne nye)

½ rødløg

150 g mayonnaise

2 håndfulde kørvel

Skal og saft af 1

usprøjtet citron

1 knivspids sukker

3 spsk. neutral olie

1 ½ spsk. æbleeddike

Salt og peber

Krydr fisken med salt og peber, og bag den i ovnen ved 120° i 12 minutter, eller indtil den er 60° i midten. Sæt den til at køle af på køkkenbordet.

Skær bunden af aspargesene (gem dem i fryseren til suppe), og skær derefter aspargesene i ca. 1 cm tykke skiver. Kog dem i 30 sekunder i saltet vand, og køl dem ned under den kolde hane.

Kog kartoflerne i 10-12 minutter i gavmildt saltet vand, og lad dem trække i 10 minutter, til de er møre. Køl dem ned i koldt vand, dræn vandet fra, og skær kartoflerne i skiver.

Rør mayonnaisen med citronsaft, citronskal og grofthakket kørvel – gem nogle kviste til at toppe salaten. Smag til med salt, peber og lidt sukker.

Pluk fisken i mindre stykker med hænderne, og vend den med asparges, kartofler, finthakket rødløg og kørvelmayonnaise.

Anret på godt rugbrød eller hvedebrød.



Hjemmelavet makrel i tomat med dildfrø

Makrel i tomat er en favorit hos mange. Men der kan være svingende kvalitet i de købte varianter. Prøv at lave det selv! Det er nemt og smager med garanti bedre end dåseudgaven. Du kan også sagtens lave en stor omgang og fryse den i mindre portioner. Makrellen skal saltes natten over i køleskabet, så du skal forberede mindst en dag før, du vil servere.

ca. 1 kg makrel i tomat

500 g makrelfilet uden
skind og ben

10 g fint salt

600 g flåede tomater

250 g vand

35 g tomatpuré

60 g revet løg

4 g knuste dildfrø (eller
fennikelfrø)

30 g sukker

60 g æblecidereddike

5 g salt

1 g sort peber

Kom makrellen i et ovnfast fad, drys med salt, dæk med køkkenfilm, og lad den stå i køleskabet natten over – så trækker saltet ind i fisken, og den bliver fastere og mere smagfuld.

Kog flåede tomater, vand og tomatpure op sammen med revet løg, dildfrø, sukker, æblecidereddike og peber. Lad det simre i 20 minutter ved mellem varme. Blend sovsen helt glat med en stavblender.

Dæk fisken med tomatsovsen, og bag i ovnen ved 120° i ca. 20 minutter, til fisken er 60° i midten. Lad fisken køle lidt af, og sæt den i køleskabet.

Du kan nu portionere og fryse til senere brug – den holder sig op til 30 dage i en lufttæt beholder i fryseren. Tag den ud af fryseren, og sæt den i køleskabet til langsom optøning dagen i forvejen.

Makrelbestandene har været nedadgående og fiskeriet reguleres derfor hårdt. Gå derfor efter makrel fra fiskerier, der er vurderet grønne eller gule i WWF's fiskeguide, som opdateres løbende. Makrellen er i sæson fra juni til oktober.



Servering af makrel i tomat

Du kan servere fisken helt klassisk med en god mayonnaise, eller du kan variere med f.eks. nogle af følgende forslag:

Med grønt

Server med snittede radiser, agurk eller glaskål – det giver en dejligt sprød og frisk oplevelse. Fintsnittet spidskål eller blomkål i tynde skiver med lidt citronsaft og olivenolie er også godt.

Grøn røget creme

100 g mayonnaise
75 g rygeost
1 håndfuld persilleblade
2 spsk. citronsaft

Blend mayonnaise, rygeost, persilleblade og citronsaft i en høj blender, til cremen er helt grøn. Smag til med salt og peber.

Skyrdressing med purløg

1 dl skyr
1 dl mayonnaise
3 spsk. fintsnittet purløg

Rør skyr, mayo og purløg sammen, og smag til med salt og peber.

Hytteostdressing

200 g hytteost
75 g cremefraiche 18%

Dræn hytteosten i en sigte i 10 minutter, og rør den så sammen med cremefraichen. Smag til med salt og peber.



Solbærsyltet sild med mayonnaise, kogt æg, karse og rødløg

Silden her er nem at lave og får den flotteste farve. Du kan lave samme tilberedning med makrel. Æg, mayo og rå løg er klassiske og gode makkere til sild og de andre små fede fisk som makrel og brisling. Vi har taget en opskrift på mayonnaise med her, men du kan selvfølgelig også bruge en god købe-mayo.

**10 voksne eller
20 børnehavebørn**

Solbærsyltet sild

10 sildefileter
1 tsk. fint salt
150 g frosne solbær
75 g æbleeddike
60 g sukker
1 dl vand

Mayonnaise

2 æggeblommer
1½ spsk. æblecidereddike
200 g neutral olie
1 spsk. dijonsennep
½ tsk. salt

Peber

Desuden

5 blødkogte pillede æg
(koges i 8 minutter)
1 rødløg
10 skiver rugbrød
(eller 20 små)
1 pakke karse Salt og peber

Solbærsyltet sild

Krydr sildefileterne med salt, læg dem i et ildfast fad, og bag dem ved 120° 5-7 minutter, eller indtil fisken har en kerntemperatur på 60°.

Kog solbær, æbleeddike, sukker og vand op i en gryde. Hæld den kogende lage over de bagte sildefileter, og lad dem trække mindst en time.

Mayonnaise

Pisk æggeblommerne godt med æbleeddike, sennep og salt. Hæld langsomt olien i, mens du pisker, til du har en homogen, tyk mayonnaise. Smag til med peber. Brug en køkkenmaskine ved større portioner.

Pil æggene og skær dem i både, og skær rødløget i tynde skiver.

Tag fisken op af lagen. Si solbærerne fra, og drys dem over fisken. Krydr med friskkværnet sort peber.

Spis silden på rugbrød med æg, mayo, rødløg og karse.

Gå efter MSC-certificeret sild eller sild fanget med skånsomme fangstredskaber af danske kystfiskere. Silden kan fås hele året rundt, men har højsæson fra oktober til december, samt i maj og juni.



Regnbueørreden er naturligt hjemmehørende i Nordamerika og Nordasien og lever ikke frit i Danmark. Til gengæld var Danmark et af de første lande til at opdrætte regnbueørreden. Gå efter enten økologisk eller ASC-certificeret regnbueørred, da ikke alt opdræt er lige miljøvenligt.

Varmrøget regnbueørred med råmarinerede jordskokker, æble og senneps-hytteostdressing

Ørred kan være et virkelig godt og bæredygtigt alternativ til laks. Den meget fyldige smag fra den varmrøgede ørred får her modspil fra sprøde rå jordskokker og æbler. Friske urter og en hytteostdressing med lidt kant fra dijonsennep giver ekstra friskhed.

**10 voksne eller
20 børnehavebørn**

**800 g helrøget regnbueørred
(giver cirka 400 g plukket)**

**6 store jordskokker
(ca. 600 g)**

2 æbler

250 g hytteost

1 spsk. Dijonsennep

**2 bakker karse (eller
brøndkarse – eller en
blanding)**

3 spsk. æbleeddike

2 spsk. neutral olie

1 tsk. salt og peber

**10 skiver hvedebrød
(eller 20 små)**

Fjern skind og ben fra den røgede regnbueørred, og pluk kødet i mindre stykker. Skrub jordskokkerne helt rene med en stiv børste. Skær dem i helt tynde skiver på et rivejern eller med en mandolin (ca. 2 mm). Fjern kernehuset på æblerne, og skær dem i tynde skiver. Vend jordskokker og æbler fra æbleeddike og olie.

Rør hytteosten sammen med senneppen, og smag til med salt og peber.

Rist brødet i ovnen.

Kom fisk, æbler og jordskokker på et fad og dressingen i en skål, så man selv kan komme det på brødet – eller anret som madder.



STOR SMAG MED GOD SAMVITTIGHED

Fisk og skaldyr er sund og velsmagende mad, og det kan også være et bæredygtigt valg. Det kræver lidt omtanke at styre i havn med en fangst, der tager hensyn til sunde bestande, skånsomme fiskemetoder og miljøvenligt opdræt. Det får du råd til her. Rådene følges op af opskrifter, der giver de bæredygtige fisk og skaldyr den plads på menuen, de fortjener. På de indledende sider deler vi kokketips, der sikrer saftig, spændstig og velsmagende fisk hver gang.

Et tema – to udgivelser

Opskrifterne er egnede til voksne og til børn, f.eks. i daginstitutioner. Mængder er angivet, så de er lette at omregne. Se også udgivelsen målrettet ældre på plejehjem samt hospitalskøkkener.