





Varmrøyskt, kaldrøyskt og gravet

FISK

Interessen for norsk tradisjonsmat er fortsatt økende. Et søk på Facebook viser at interessegruppa «Røyking av mat» har 33.200 medlemmer. Hvorfor er det så mange som bruker tid på å grave og røyke fisk da den ligger fiks ferdig i butikken?

Av Åse Kari Gravvær

– Å røyke fisk er mye enklere enn du tror, sier John Amundsen (62). – I tillegg gir det en bedre smak og en helt annen opplevelse. Du kan kjøpe en røykboks til et par-tre hundrelapper, dra på fjellet og fiske noen ørreter, kaste i dem litt salt og la dem ligge i en tett boks over natta. Dagen etter vasker du av saltet og tørker dem så overflata blir tørr. Deretter legger du fisken oppå noen einerkvister inni boksen ca. 20 minutter. Hokuspokus ferdig! Kjempagodt! To rødsprit-brennere sørger for bortimot hundre graders varme inni boksen. Det aller beste er å røyke fisken når den er fersk, men det går fint å bruke fisk som har vært fryst.

Begynte med sik

Amundsen bor på Lillehammer og har røyskt og gravet fisk i nærmere tretti år. Det begynte med fiske i Sølensjøen i Rendalen. Der har røye og sik blitt fiska helt siden vikingtida. Nå fisker han både i Sølensjøen, Lyngåa i Øyer og Setningen i Stor-Elvdal. Det blir 40-50 kg i løpet av et år, han er hundre prosent sjølberga. Fisk er noe han aldri kjøper på butikken.

– For meg handler det om å ta vare på ressursene og utnytte de matfata som faktisk er her. Det gir mye god mat og masse glede, samtidig følelsen av å være en del av noe større som henger i hop.

Røykekasse

– Hvis du skal kaldrøyske fisken kreves eget anlegg. Da graver jeg et 7-8 meter langt rør ned i bakken. Røret skal helle litt oppover. Så setter du inn en vedovn nederst og en trekasse øverst. Lengden på røret gjør at røyken blir kald før den når kassa, rundt 25 grader. Fisken skal ligge på rist, eller henge på kroker inni kassa. Varmen skal ikke være under 16 grader og ikke over 28. Hvis det blir under 16 blir det for kaldt og da tar ikke fisken opp røyksmaken. Her kreves det at du må kunne å fyre.

Tønner

Matentusiastene synes det er artig å røyke fisk på forskjellige måter. I tønner fyrer han med ved, legger på einerkvister på rista så det blir liggende å ulme. Det skal ikke fyres med gran og furu for de inneholder harpiks som gjør at det blir dårlig smak. Bruk gjerne or eller eik. I toppen av tønna henger fisken og trekker til seg røyken. Når den er ferdigrøyskt bør den vakumpakkes. Det øker holdbarheten og du unngår transmak. – Men for all del, dette kan også gjøres enklere, presiserer Amundsen. – Det går helt fint å kjøpe fiskefilet på butikken, kjøpe en rimelig røykekasse på for eksempel Biltema og sette i gang.

Graving

Det er ikke mangel på tips, råd og oppskrifter for den som vil bli inspirert og lære mer om hvordan dette foregår. Et søk på røyking av fisk på Google gir ca. 735.000 resultater, og et søk på graving av fisk gir ca. 2. 520.000 resultater. John Amundsen graver fisk hvert eneste år, både sik, ørret, røye og gjedde.

– Jeg lager salt- og sukkerblanding og krydrer filetene, legger kjøttssidene mot hverandre. Men husk at fisken må frys før den skal graves, det er viktig! Det skal ligge et par dager i press og fisken må snus morgen og kveld. Det blir liggende en lake i bunn. Salt og sukker er basisen, og du kan videreutvikle dette med å legge i sennepskorn og masse dill mens prosessen kjøres. Du kan eksperimentere, noen bruker øl som helles over filetene, noen bruker akevitt.

– Har du prøvd det selv?

– Å ja, og det smaker veldig godt! Og attåt må det være flatbrød med smør, og en øl og akevitt til drikke.



Alle fotos: Privat

John Amundsen er klar for garnsetting.



Salting av sik til varmrøysking.



Varmrøyking av sik med Biltema-boks og tønne.



Vakumering øker holdbarheten.



Varmrøyking av mange typer fisk.

Speker og safter, plukker og jakter

Det stopper ikke med røyking og graving av fisk. Amundsen presser epler fra hagen i Vårsetergrenda og lager juice, plukker masse bær og jakter på fugl. Han speker rypebryst og litt av hvert. Han har funnet ut at lårtunge av elg er en del av dyret som ikke kan brukes til så mye. Men hvis du speker dette kjøttet, dvs. graver det ned i litt grovsalt i halvannet døgn, tørker det noen dager og gjerne kaldrøyker det noen timer, da blir det fantastisk godt.

Fortsatt varmrøykt sik

– Jeg røyker mye kjøtt, men når det er sagt må jeg alltid tilbake til varmrøykt sik, det er fortsatt så innmari godt. Noen har varmrøykt sik i stedet for fredagstaco. Forresten er det ei bok jeg vil anbefale: Røyk og rak, tørk og grav av Helge Hagen, det var min første bibel. Den bør ligge under juletreet til alle som har lyst til å prøve dette her.

Apropos jul, hva skal til for at John Amundsen får den gode julestemningen?

- Det må være lukta av surkål som har stått og putra hele dagen. Sånn som mor mi pleide å lage. Og lukta av ferskt grantré.



– For meg handler det om å ta vare på ressursene og utnytte de matfata som faktisk er her. Det gir mye god mat og masse glede, samtidig følelsen av å være en del av noe større som henger i hop.

John Amundsen

KJEKT Å VITE

- Røyking benyttes i dag i hovedsak for å gi smak og aroma til maten.
- Syrer som senker pH på overflaten og andre kjemiske stoffer i røyken hemmer bakterievekst og mugg, og kan til dels også drepe bakterier.
- Røyking alene gir ikke fullgod konservering og brukes i kombinasjon med tørking og salting. Røyken hindrer også fett å bli harskt.
- Graving verner maten mot forråtnelse og gir den en karakteristisk smak. Mest vanlig er det å grave fisk som laks, ørret og røye, men også mange andre fiskeslag kan graves. På Island er det blant annet lang tradisjon med gravet håkjerring.
- Filet av kveg, elg, hjort og rådyr egner seg godt til graving. Gravet mat regnes i dag gjerne som en delikatesse, mens den før i tiden nok var en dyd av nød vendinghet.

Kilde: Wikipedia