



Foto: Christopher Wiken

Nyhetsbrev XXXI Fiskens påverkan av efterfrågan, trender och miljö

Det är hälsosamt att äta fisk och många av oss borde kanske äta mer av den varan. Det är dock förenat med en kinkig belägenhet, omkring sjuttiofem procent av världens fiskbestånd är uppfiskat. Balansen måste återuppbas, inte minst viktigt för en biologisk mångfald och våra smaklökar tillfredsställelse.

Fisken har sedan urminnes tider haft stor betydelse som människoföda. Under tidig stenålder hade man inga fasta boplatser och livnärde sig på naturens tillgångar av fisk, vilt, bär och frukter. Senare under stenåldern lärde man sig att konservera genom saltning, torkning ("stockfisk"), rökning och att syra (maten grävdes ner i jorden). Fisk äts som regel kokt eller torkad, till några av de vanligaste hörde gädda, braxen, sik och lake. Ett annat sätt att bevara fisk var lutning, som hos oss i Norden sannolikt härrör från 1400-talet.

På 1500-talet blev vi alltmer civiliserade, enkla näringsställen hade trädisk där man fick sin mat på en brödskiva. Bättre bemedlade åt på tenntallrik. Rika höll sig med kockar. Att fisken betydde mycket framgår i berättelsen om den store franske fältherren – prinsen av Condé (1588-1646) – vars kock tog livet av sig då han trodde att en väntad fiskleverans skulle utebli.

Möjligen kan det ha varit ett tilltagande intresse för det kulinariska, som bidrog till utgivande av de första svenska kokböckerna: Sundhetzens speghel 1642 av drottning Kristinas livmedikus Andreas Sparman och anonymt utgivna Een lijten kockebook 1650.

En veckomatsedel för tjänstefolk i ett adligt stockholmskem under karolinertiden (1654-1718), visar att det äts fisk (i en eller annan form) ungefär tio gånger i veckan. Strömming och salt sill serverades (ett par gånger), sik, blöt- eller torrsk, torsk från Bergen eller småtorsk (två gånger), lax och kött en gång. Till detta fick man gröt, välling, uppvärmd kål eller ärter. När det gällde sillen fick manfolket en hel per person, medan "2 Quinfolck" fick nöja sig med att dela på en sill.

Den salta sillen var länge en välsignelse, särskilt för de mindre bemedlade, skildrat av bland andra Per Anders Fogelström. Att våra "vardagsfiskar" hade en framträdande position på matbordet under 1800-talet, framgår tydligt av den tidens matsedlar. Fritz von Dardels teckning med titeln "Får jag en portion hafre gryns gröt med gädda!", ger en antydning om gäddans position. I dag ratad av många, exporterad till Frankrike för att bli gäddfärsbullar – quenelles de brochet – en delikatess (serveras bland annat på exklusiva La Tour d'Argent, Paris). Några av de tidigast bevarade matsedlarna från Stockholm i mitten av 1800-talet visar att Halmstad-lax och gös var populär. Även abborre, rödspätta, torsk och ål förekom. I dag är de tre sistnämnda överfiskade och beståndet stark hotat.

FISK SOM KAN ÄTAS MED GOTT SAMVETE

Kravmärkt: Torsk, kolja, sill, lax. MSC-märkt: Gös från Hjälmaren

Vildfångad märkt NÄRFISKAD*: Abborre, Gädda, Gråsej, Torsk, Makrill, Lake, Gös, Sill, Strömming, Vitling
Skaldjur, inga problem med bestånden
Sötvattensfisk

Sjötungans popularitet

Under 1900-talet minskade löneklyftorna och många fick det bättre ekonomiskt (särskilt efter andra världskriget). Matkvaliteten höjdes och det blev allt vanligare att gå på restaurang. Samtidigt blev det lättare att med bil eller tåg transportera havets läckerheter kors och tvärs över landet. Den omstridda spritransoneringen och motboken upphörde 1957, vilket successivt medförde nya matvanor (restriktionsrätten försvann) och restaurangkulturen förändrades till det bättre. Fransk moderiktning blomstrade och vindrickandet blev allt vanligare. À la carte-matsedlarna var omfångsrika och skrevs i regel på det gastronomiska språket franska. Bland fiskarna på matsedeln intog tunga – *Solea solea* – (i dagligt tal kallad sjötunga) en särställning med ett stort urval, ända upp till fem olika sjötungsanrättningar kunde förekomma. Den platta fiskens popularitet framgår tydligt i Svensk Restauranghandbok 1955, som innehåller sextiosex sjötungsvariationer, alltifrån Albert till Walewska.

Att denna fisk också var en av hovtraktören Tore Wretmans (1916-2003) favoriter, vittnar de elva sjötungsrecept som återfinns i hans kokbok Menu 1966. Det berodde på, som han skriver i förordet, att han tyckte om och var road av att experimentera med sjötunga. Men fortsätter Tore "... inte ett enda torskrecept", därför att han älskade torsk tillagad på ett sätt nämligen: "serverad kokt med skånsk senapssås" och som han ansåg inte behövde beskrivas.

VISSTE DU?

- Att vi äter cirka 13 kg fisk per person och år.
- För kött är motsvarande siffra 66 kg.
- Lax, torsk och sill är mest populära.
- 17 procent av fisken vi äter är fångad i söt vatten.

Källa: Världsnaturfonden WWF

Sjötungan behöll sin särställning fram till 1980-talet. När efterfrågan blev större än tillgången steg priset på marknaden, och som följd försvann den ädla fisken nästan helt från matsedeln. I dag kostar sjötungan omkring 400 – 500 kronor kilot. Tungan tillhör en av Europas mest eftertraktade restaurangfiskar och har stort kommersiellt värde. Är man miljövän bör man dock undvika trålfiskad sjötunga. Den typen av fiske medför stora bifångster av småfisk som kastas. En sjötunga kan leva i över tjugo år, för närvarande är exemplar äldre än tio år mycket sällsynta.

I Medelhavet har den platta fisken intagit en särställning alltsedan antiken. Omskriven av Marcus Gravius Apicius i hans kokbok, *De re coquinaria*. Där följande recept återfinns under rubriken *Patina solearum*:

Rensa sjötungorna och lägg dem i en kittel. Tillsätt olja, garum (finns i en del välsorterade kinesiska butiker) och vin. Medan fisken kokar males peppar, strandflora och oregano. Blandas väl i litet av fiskebuljongen, tillsätt ett rätt ägg och blanda. Håll det över fisken och koka på svag värme. När fisken är färdig, peppra och servera.



Vad vore en essä utan klassiskt recept på denna förnäma fisk och klassiker sedan början av förra seklet. Valet är lätt det får bli sjötunga Albert från världskända Paris-restaurangen Maxim's. Rätten är uppkallad efter dess berömde hovmästare – restaurangchef, Albert Blaser under omkring ett kvarts sekel. Monsieur Albert kom till

Maxim's 1939 när krisen drabbat det förnäma etablissemanget och fått ny ägare. Det sägs att Albert med van blick graderade gästerna i entrén och placerade enligt principen de rika och betitlade i själva salen. Övriga fick sitta längre bort i den så kallade bussen (en smal gång mellan baren och själva matsalen), allt efter monsieur Alberts gottfinnande.

Att receptet var eftertraktat framgår av Tore Wretmans rader i *Nobis Kocken* del VI, 1971: "Om *Sole Albert* måste jag berätta, att då jag 1933 på hösten arbetade bakom bardisken på Operakällaren där blev jag bekant med Monsieur Fréderik de Koenig som skaffade mig jobbet som kock på Maxim's. Han begärde endast en gentjänst. Jag skulle skaffa honom receptet på *Sole Albert* som han hade lovat till Julius Carlsson på Cecil." Bon appetit!

Recept se nästa sida

Gösta Nordén

Enligt Auguste Escoffier (1846-1935) lär det finnas 185 sjötungsrecept – varav 150 pocherade – 20 grillade och 15 olika sätt att tillagas i ugn. Vidare sägs det att Escoffier hade 186 olika sjötungsrecept – grillade – stekta, de flesta pocherade i fiskfond, vittvin eller rödvin. Han saknade ett, sole Albert, det enda som pocheras i vermouth.

Sjötunga Albert, Sole Albert, Restaurant Maxim's, Paris

4 portionssjötungor

1 kopp mie de pain (färskt rivet vitt bröd)

1 dsk finhackad chalottenlök

1 dsk hackad persilja

2 dl torr fransk vermouth

1 dsk köttglace

salt, peppar, smör, beurre manié

1. Portionssjötungor fladda och befriade från huvud, saltas och peppras och doppas i smält smör. Fiskens översidor beströs jämnt med rivebröd.
2. Sjötungorna placeras i långpanna eller eldfast, smörad form med lite finhackad chalottenlök, håll över resterande smör och vermouth runt fiskarna så att botten täcks.
3. Sätt in i het ugn tills fiskarna blivit gyllenbruna och ångats igenom färdiga i spadet. Ungefär 15 min beroende på fiskens storlek.
4. Håll spadet med löken och köttglacen i en kastrull och koka ihop till hälften. Red med en aning beurre manié. Montera såsen med kallt smör, håll såsen varm (får ej koka). Krydda med ganska mycket peppar och tillsätt persiljan.
5. Sjötungorna befrias från den yttersta benfransen och läggs upp på varm fat eller mycket heta tallrikar, med en rand av sås runt fiskarna. Serveras med små nykokta potatisar och resterande sås vid sidan om.

MATSEDELSOMSLAG RESTAURANT MAXIM'S PARIS
Skapad av George Goursat, signaturen SEM, julen 1899



FISK SOM KAN ÄTAS MED RYMLIGT SAMVETE

Importerad färsk eller fryst. Observera att det kräver långa, energislukande transporter