



Lax (7.2 kg), fångad i Torne älv foto Lars Munk

på vilka råvaror som för tillfället blandats i fiskens foder (där även småfisk kan ingå). Forskaren menar dock att det inte finns anledning sluta äta odlad fisk. Man bör dock ha klart för sig att vattnet där den odlas blir förorenat (undantaget kassunodlad). För den miljömedvetne finns emellertid kravodlad lax utfodrad med fiskrens att tillgå hos en del fiskhandlare. Enligt Fiskeriverket är den vilda laxen sakta på väg att återhämta sig. Bestånden är dock alltså hotade. För att skydda laxen är det numera förbjudet att fiska med drivgarn till havs.

Trots lagstadgad ursprungsmärkning, kan man ibland uppleva informationen om härkomst och fångstplatser som undermålig. På www.konsumentensamverkan.se hittades följande text: ”Stillahavslax ute och simmar igen, nu som extraerbjudande för 39:90” (79:80 per kg!) Ingen uppgift om fångstzon, ursprungsland eller produktionssätt. Latinska namnet *Oncorhynchus keta* står angivet och det är chum eller hundlax, som den också kallas. ”Stillahavslax” finns inte upptaget i vare sig Livsmedelsverkets eller Fiskeriverkets listor över gällande benämningar.” Särskilt billig lax var det ju inte heller fråga om! Man kan fråga sig om laxen har blivit alltför populär och eftertraktad?

”Stillahavslax” – *Oncorhynchus* – är ett släkte inom familjen laxfiskar (*Salmonidae*) – ett antal laxartade fiskarter som lever i Stillahavsregionen. Dess vetenskapliga namn härstammar från grekiskans *onkos* ”krok” och *rynchos* ”nos/näsa”.

Till skillnad från arter inom släktet *Salmo* är de anadroma, vilket innebär att de vandrar från saltvatten för att fortplanta sig i sötvatten och dör efter leken.

Från exklusivitet till folkfisk

I slutet av 1960-talet blev vild lax – *Salmo Salar* – (fångad i Östersjön) fångstreglerad. Då inleddes import av fryst lax från Canada, i huvudsak följande tre arter: Silver Bright, Red King och Sock Eye.

På 1970-talet började man odla lax i Norge. För närvarande en av våra populäraste fiskar. Mycket beroende på riklig tillgång, sin röda färg och dess prisöverkomlighet. Lax är också relativt lätt att anrätta och kan upplevas som festmat.

När jag på 1950-talet började arbeta på restaurang ansågs bräckt och kokt östersjö-lax (även kyckling) som exklusivt och betingade tillägget 1:25, att jämföras med 5 cl brännvin som då kostade 1:50.

Sedan ett antal år tillbaka har man utfordrat den odlade norska laxen med raps och soja. Vilket enligt senaste rön medfört att laxens omega-3-fett halverats på tio år. Det är den norske forskaren Sverre Seierstad, som kommit med dessa rön.

Studien visar att näringsvärdet i odlad lax kan variera mycket beroende

Så hälsosam är fisken

- **Protein:** 17–18 g per 100 g.
- **Fet:** Feta fiskar som makrill, sill, strömming och lax innehåller 5–25 g fett per 100 g. Magra fiskar som torsk och kolja har sitt fett lagrat i levern. Köttet innehåller därför ytterst lite fett, 0,3–0,5 g per 100 g fisk.
- **Vitaminer:** Fisk innehåller alla vitaminer utom vitamin C. Feta fiskar är särskilt rika på vitamin A, D och E.
- **Mineralämnen:** Fisk innehåller flertalet näringsmässigt viktiga mineraler, särskilt selen och jod.
- **Fleromättat fett:** Med stor andel omega-3-fettsyror, som anses minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar, finns i feta fiskar som sill, strömming, makrill och lax.



Torskhuvud, Källa: infosvenskfisk.se

Eftertraktade och omtyckta fiskar

När torsken – *Gadus morhua* – ”efterträdde” sjötungan på matsedeln som ”finfisk”, drabbades även den så småningom av utfiskning, fångsten kvoterades och priset steg. Det förekommer att torsk fångas med bottentrål, som kan ha negativ effekt på vissa havsmiljöer. I dag är nästan alla bestånd hårt beskattade på grund av överfiske.

Enligt Fiskeriverket beror det också på att skarpsillen åter upp torskynglen. För att återställa balansen föreslår man

utfiskning av skarpsill i vissa områden. Vilket (hoppas man) samtidigt skulle kunna medföra en återväxt för gädda – *Esox lucius* – och abborre – *Perca fluviatilis* – i dessa vatten. Således bör man avstå från att äta torsk från Island och den från östra Östersjön eller Nordsjön. Världsnaturfonden WWF rekommenderar att torskälskaren förvissas sig om att fisken är MSC-märkt eller krokfångats i nordostarktiska vatten (men ger nu grönt ljus för torsk från Barents Hav), eller också väljer man konventionellt odlad.

Den ”fula” marulken – *Lophius piscatorius* – (tidigare anedd som skräpfisk), blev eftertraktad och dök upp på matsedlarna 1974. Det var efter en matlagningstävling i Trondheim, där ovanliga fiskar tillreddes. Sedan länge mycket populär och relativt lätt att anrätta.

Marulk har en långsam tillväxt och sen könsmodnad, som gör den känslig för fiske. Kunskap om bestånd och fångster är dålig, därför anser en del att man bör avstå att äta marulk.

Hälleflundra – *Hippoglossus hippoglossus* – har varit en populär restaurangfisk sedan början av 1980-talet. Känd för att vara ett glupskt rovdjur, som livnär sig på bland annat torsk och kolja. Hälleflundran kan väga över 300 kg och bli 3-4 meter lång. Den förekommer främst vid norska kusten, Grönland, Skottland, Irland och i Barents Hav. Fångstmetoden är hälleflundregarn, långrev och trål. Enligt WWF är den starkt hotad och avråder att köpa hälleflundra samt även blåkveite, då båda är kraftigt överfiskade. Hälleflundra odlas i Norge, ur miljösynpunkt inget bra alternativ (med tanke på dess glupskhet och att foderfisk tas upp i havet).



Piggvar. Källa: infosvenskfisk.se

Till de exklusivare och bland gourmeter väl ansedda fiskarna hör piggvar – *Psetta maximus* –. Denna fasta och välsmakande fisk var en av den kände restauratören och kocken Bengt Wedholms (1919-2001) absoluta favoriter. Vem har inte någon gång ätit hans delikata, grillade piggvar med senapshollandaise”? **(Recept se nästa sida)**. ”Oraklet” Wedholm var envis och ville helst servera den hel som portionspiggvar. Vilket inte rekommenderas i dag, istället bör man välja piggvar större än 30 cm (lokalt garnfiskad), då har den hunnit leka en gång. Inte heller rekommenderas piggvar fångad i Öster- eller Nordsjön (gäller i princip även slätvar – *Scophthalmus rhombus* –). Piggvar odlas i Norge och Holland. Inte heller den anses vara ett i längden hållbart alternativ, eftersom det innebär foderfiske hämtad i havet.

Fortsättning följer i nästa Nyhetsbrev

Gösta Nordén

FISK OCH SKALDJUR SOM KAN ÄTAS MED GOTT SAMVETE

Vildfångad märkt NÄRFISKAD*: Havskatt, Rödtunga, Sjötunga, Bergtunga, Sjurygg (Stenbit), Slätvar, Piggvar, Blåmusslor, Ostron, Hummer (svensk), Havskräftor (burfångade), Krabba, Räkor

Piggvar, grillad med senapshollandaise, Turbot grillé, sauce hollandaise aux moutarde de Dijon, Wedholms Fiskrestaurang, Stockholm

Vem kan vara bättre lämpad att förmedla Bengt Wedholms recept än den duktige Ture Vilhelmson, som arbetade med Bengt bakom kulisserna i över tio år och alltjämt håller ställningarna i köket.

Piggvarsanrättningen har funnits på matsedeln mer eller mindre kontinuerligt sedan *Wedholms Fisk* öppnade 1981. På den tiden serverades så kallad Turbotine (portionspiggvar), minns väl när jag inför min flytt till USA 1982 ”praktiserade” en vecka hos Bengt. Där jag varje morgon kunde höra honom argumentera med sina fiskleverantörer om piggvarens, sjötungans och andra fiskars beskaffenhet och kvalitet. Envis som en igel höll Bengt fast vid sina krav tills varorna blev till belåtenhet.

Man kan tänka sig att Bengt skulle kommenterat rätten med följande: ”Rejåla portioner ska det va, inga fjollerier och mätta ska dom bli.”

Det här behövs för 4 personer

Färsk piggvar ryggbitar 400 – 450 gr per person

Hollandaisesås, smaksatt med lite fransk ljus Dijonsenap (numera avslutas såsen dessutom med lite finhackad gräslök och shalottenlök)

En citron

Färska sockerärter 10 – 15 st. per person

Små jämnstora potatisar, helst färsk

1. Skölj hastigt bort eventuellt slem och torka fiskbitarna väl, salta och pensla med olja.
2. Har man ingen träkolsgrill, kan man använda en het grillpanna.
3. Värm ugnen till 200°. Lägg fiskbitarna på grillen eller i grillpannan med skinnsidan nedåt och ”mönstra” vackert på båda sidor. Lägg bitarna på en ugnsplåt eller sätt grillpannan i ugnens nedre del i omkring 20 minuter, värm samtidigt tallrikarna.
4. Förbered under tiden potatisen och smaksatt hollandaisesåsen med lite senap.
5. Doppa sockerärterna ett ögonblick (så att de inte förlorar sin gröna färg) i lite lättsaltat kokande vatten med en klick smör.
6. Lägg upp portionsbitarna på mycket heta tallrikar, garnera med citronklyfta. Servera med nykokt potatis, den smaksatta hollandaisesåsen och sockerärter vid sidan om. Ställ gärna fram ett fat för eventuella fiskrester.

Bon appétite



Bengt Wedholm på post i sitt kök, kort före sin bortgång 2001 Foto: Gösta Nordén