

# Smagens Dag



## Smag på fremtiden - fasan i november

Af Annemarie Sneholm



### Kort om: **Fasan**

Fasanen er en hønsfugl, som lever vildt i den danske natur. Det har den nu ikke gjort altid. Den blev indført fra Asien af Frederik 2. i anden halvdel af 1500-tallet. Dengang, i renæssancen, var smag og alt eksotisk i højsædet og svært eftertragtet af adlen. Først i anden halvdel af 1800-tallet blev fasanen sat fri i den danske natur via fasanerier på de store godser.

For at passe godt på fasanen i dag er der indført en jagtsæson fra 1. november til 31. januar. I dette tidsrum må den jages, resten af året skal den have ro til at yngle.

Når vi køber en slagtet fasan i supermarkedet, så er det en vild fugl, der er blevet nedlagt af en jæger. Det er højst sandsynligt en vild fugl, som er blevet fodret af ejeren af jorden eller jagten, hvor den har holdt til. Så der er en form for opdræt med omtanke bag.

Både nu og i fremtiden skal vi spise kød med omtanke. Vi skal både tage hensyn til dyrets velfærd, hensyn til miljøet, og vi skal efterstræbe bæredygtighed. Overvej, om en vild fugl som fasanen, der har levet i naturen og også nedlægges i sit habitat, lever op til dine forventninger om god dyrevelfærd? Overvej, hvor bæredygtigt det er at spise fasan – tænk både over miljø, økonomi og det sociale.

Vi skal begrænse madspild. Hvis du vil skære brystkødet af fasanen for at stege det, så kog resten af fasanen, så du kan pille alt kød af skroget og anvende fonden til en suppe, sovs eller stuvning. Det kogte kød kan blandes med krydderier og dressing og spises sammen med grønt i sæson, og hvad fasanen selv indtager eller spiser i nærheden af: frø fra planter, korn, frugt og svampe. Fasaner spiser også insekter, snegle og padder i sommerhalvåret. Vi kan eventuelt supplere med bælfrugter som protein og på den måde nøjes med én fasan til en families hovedmåltid.

#### Vidste du at ...

- fasanhannen kaldes en kok
- fasanhunnen kaldes en fasanhøne
- fasanhønen lægger omkring 10 æg i en rede i kanten af skov, grøft, mose eller på marken
- ræve og andre rovdyr, fx ørne og falke er de største trusler for fasanen i naturen
- Fasangården i Frederiksberg Have var en gang et fasaneri, og vejen langs med hedder Nordre og Søndre Fasanvej.

#### Vidste du at ...

- fasaner spiser frø fra planter, korn og majs, frugt og grønt
- fasaner fodrer især ungerne med insekter
- fasaner spiser også snegle og padder i sommerhalvåret
- svampe fra naturen passer rigtig godt sammen med vildt
- porrer, grønkål og rosenkål kan tåle at stå i haven hele vinteren og smager skønt sammen med vildt, som går rundt om.

# Smagens Dag



## Pulled fasan

4 personer

1 fasan slagtet, plukket og klar til brug  
20 g smør  
vand  
1 tsk. salt  
10 hele peberkorn  
1 laurbærblad

### Krydderiblanding

1 spsk. spidskommen  
1 spsk. korianderfrø  
1 spsk. paprika  
1 tsk. hele peberkorn  
1 tsk. sennepsfrø  
½ tsk. røget paprika  
½ tsk. salt  
¼ tsk. chiliflager

### Dressing

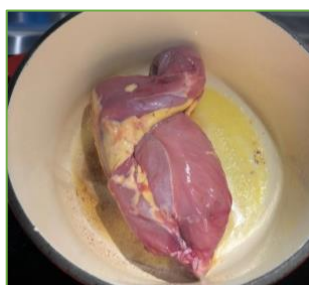
½ dl mayonnaise  
1 spsk. sennep  
1 dl cremefraiche 18 %  
1 spsk. tomatkoncentrat  
1 spsk. brun farin  
1 tsk. æblecidereddike  
1 fed hvidløg, finthakket eller revet

### Tilbehør

Kål/salat, syltet løg/agurk, burgerbolle/wrap...

## Sådan skal I gøre

1. Sæt en stegegryde på fuld varme, og smelt smørret i bunden.
2. Når smørret er bruset op, dæmpes varmen til ¾ styrke, og fasanen brunes af på alle sider i det brunede smør. Læg låg på gryden undervejs i bruningen, så det ikke sprøjter for meget på armene.
3. Hæld vand i gryden, til fasanen er næsten dækket, tilsæt salt, peber og laurbærblade, og læg låget på.
4. Når vandet koger, dæmpes varmen til cirka kvart styrke, og fasan og vand simrer i 1 time med låg på.
5. Sluk for gryden, og lad fasanen trække 15 minutter i kogevandet, hvis der er tid til det.
6. Løft fasanen op af gryden, fx med en hulske, og læg den på et fad eller en tallerken, så den kan køle af.
7. Si kogelagen, og gem den (kan fryses) til en suppe, sovs eller lignende.
8. Rist krydderiblandingen på en tør, varm pande til den dufter, og stød den derefter i en morter.
9. Pil nu alt kød af skroget, og træk kødet fra hinanden med to gaffler. Vær opmærksom på eventuelle små grå hagl fra skud, de skal selvfølgelig fjernes.
10. Bland kødet med 2 spsk. krydderiblanding.
11. Rør alt til dressing sammen, og tilsæt det sidste af krydderiblandingen.
12. Server Pulled fasan med en god kålsalat i en burger, en durumrulle eller præcis, som du har lyst til.



Steg fasanen i smør.



Afkøl fasanen.



Bland krydderier.



Pil kød af skroget.



Bland kød med krydderier.



Rør dressing sammen.



Tilsæt krydderiblanding.



Servér fx med kålsalat.

# Smagens Dag



## Smag på

Smag på *Pulled fasan*

Brug Smage-5-kanten.

Smager retten lidt salt, farves felt 1 under salt.

Smager retten lidt sød, farves felt 1 under sød osv.

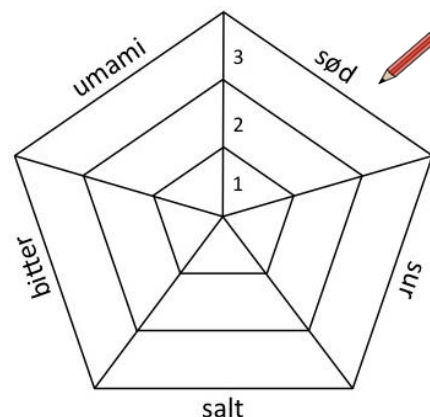
Hvad minder smagen, duften og tekturen i retten om?

---

---

Diskutér, hvad den *Pulled fasan* kan serveres sammen med.

## Udfyld Smage-5-kanten



## Tænk og drøft

Hvad kan I spise sammen med *Pulled fasan*? Tal om, hvilke smage, der passer bedst sammen med *Pulled fasan*. Diskutér, hvornår I vil servere *Pulled fasan*.

---

---

Lav jeres egne fasanretter.

I kan stege brystkødet og servere lækre grøntsager til.

I kan lave en opbagning med kogelagen fra den kogte fasan, tilsætte asparges og fasanekød og servere klassisk i tarteletter.

I kan lave en pastadej, rulle ud lave ravioli med *Pulled fasan* krydret med italienske krydderier og smage.

Brug Smage-reolen, og vælg smage til jeres fasanretter.



# Smagens Dag



## Vil du vide mere?

- Smagens dag 2020: <https://smagensdag.dk/2020-det-er-vildt-at-smage/>
- Månedens smag 2020: [https://usercontent.one/wp/smagensdag.dk/wp-content/uploads/2020/09/Fasan\\_oktober2020.pdf?media=1673199025](https://usercontent.one/wp/smagensdag.dk/wp-content/uploads/2020/09/Fasan_oktober2020.pdf?media=1673199025)
- Månedens smag 2017: [https://usercontent.one/wp/smagensdag.dk/wp-content/uploads/2018/08/Maanedens-smag\\_Groenkaal\\_December\\_2017.pdf?media=1673199025](https://usercontent.one/wp/smagensdag.dk/wp-content/uploads/2018/08/Maanedens-smag_Groenkaal_December_2017.pdf?media=1673199025)
- Smagens dag 2011: <https://usercontent.one/wp/smagensdag.dk/wp-content/uploads/2018/08/Materiale-2011---Smag-paa-saesonen-elev.pdf?media=1673199025>

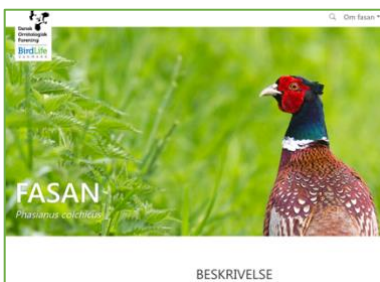
## Brug teksturkort og Smage-5-kanten

- Teksturkort: <https://smagensdag.dk/wp-content/uploads/2017/08/Teksturkort.pdf>
- Smage-5-kanten: [https://smagensdag.dk/wp-content/uploads/2017/08/Smage\\_5\\_kant\\_ark.pdf](https://smagensdag.dk/wp-content/uploads/2017/08/Smage_5_kant_ark.pdf)

## Litteratur

Vildt på gafflen, af Rasmus Grønbech, Politikens forlag

## Links



Om fasanen, Dansk Ornitologisk Forening  
<https://dofbasen.dk/danmarksfugle/art/03940>



Om fasanen, Danmarks Jægerforbund  
<https://www.jaegerforbundet.dk/vildt-og-natur/artsleksikon/ovrigt-fugle/fasanfugle/fasan/>



Fasan på menuen, Danmarks Jægerforbund  
<https://youtu.be/qlxiTZq6pzA>