

Färsk fisk från

Hav till bord

Ett magasin från Livsmedelsakademin och Marint centrum



Det bästa från Skånes kuster

I havet utanför våra skånska kuster finns en delvis bortglömd pärla. Där arbetar de lokala fiskarna för att förse oss med riktig färsk fisk. De månar om havet, lär oss om hållbart kustnära fiske och visar oss den variation av lokala fiskar vi kan njuta av i köket. **Lär känna dina lokala fiskare och havet som omger oss.**



Den bästa fisken finns i vattnen nära dig

Det finns mycket att älska med den skånska maten. Inte bara råvaran utan också hantverket och kunskapen som ligger bakom lokala och unika smaker från åkrar, skog och mark. Vänder du blicken mot kusten och havet finns ännu fler skatter att upptäcka. Under den blå vattenytan finns klippformationer, rännor och grund där de skånska kustfiskarna har fiskat i generationer. Fisken de fångar är alldeles färsk när den landas i fiskarens hemmahamn. Därifrån skeppas den vidare till butiker och restauranger.

Lokalt fiskat med omsorg

Idag finns ett fåtal yrkesfiskare kvar som fiskar nära den skånska kusten. Fiskare som går ut med båten och landar fisken samma dag. Som värnar om havet och fisken, liksom bonden värnar om sina åkrar och djur. Som städar havet genom att plocka skräp och dra upp förlorade fiskenät.

Det kustnära fisket är hållbart. Yrkesfiskarna har en ovärderlig kunskap om havet och fisken och fiskar utifrån havets förutsättningar. De drar inte upp mer fisk än havet klarar.

Färsk fisk till oss och kommande generationer

Precis som vi efterfrågar och värdesätter närproducerad mat från land kan vi fråga efter lokalt fångad fisk. Genom att handla kustfångad fisk bidrar vi till levande kustsamhällen och ett fiske i balans, samtidigt som vi får riktigt färsk fisk på tallriken.

Fråga var fisken kommer ifrån och välj lokalt fångad fisk från de skånska kustfiskarna.

Hoddorna - en mötesplats kring färsk fisk

På Banérkajen vid Malmö museer ligger fiskehoddorna, där du kan köpa dagsfärsk fisk direkt från Öresund. En av fiskhandlarna är Blå Hoddan som drivs av tre entreprenörer - Hans Hammar, Tobias Hammar och Sölve Stenberg. Hans och sonen Tobias har haft fisket i släkten i flera generationer, Sölve och Tobias är barndomsvänner.

Försäljningen av fisk i hoddan började i liten skala. När hoddan bredvid deras blev till salu för något år sedan, köpte de den också och planerna om en lunchservering kunde bli verklighet. Nu är de tre både fiskare, fiskförsäljare, mathantverkare och restaurangägare.



Många kunder vill veta var fisken kommer ifrån, och detta visar vi gärna på ett sjökort

Fisk för alla

Året runt fiskar de med garn från båten Ebba i Öresund. För Sölve är friheten själva tjuvningen med att fiska, och att man aldrig riktigt vet vad man får upp. På sensommaren kan det till exempel bli havsaborre, gädda, piggar eller mulle. Mulle är en mytomspunnen fisk som man kan hitta på riktigt grunt vatten utanför Barsebäck. Det är en utmärkt grillfisk, men för att fånga den behövs perfekta förhållanden. Då vadar man genom vattnet med nät och det ska till lite tur för att få syn på stjärten som sticker upp när mulden äter från botten.

I disken säljs fisken färsk eller rökt, de har ett litet rökeri på baksidan. För att kunna ha ett ännu bredare sortiment köper de också in en del fisk och kräftor från Halland.

Många kunder vill veta var fisken kommer ifrån, och detta visar de gärna på ett sjökort. Vissa kunder tycker det är viktigt att den är fiskad nära kusten, andra kommer för att de vill ha prisvärd fisk. De som bott i mellanöstern köper gärna brax och den finns det gott om i Öresund. Kunder från asiatiska länder köper gärna mulle. När den finns i disken sprider de detta till vänner och bekanta. Ofta passar man då också på att köpa fiskrens för att göra god soppa.

Det kan tyckas vara en paradox att färsk fisk, fångad längs kusten på ett hållbart sätt kan vara så billig. Men det beror dels på att fisken säljs utan mellanhänder, och dels på Hans, Tobias och Sølves inställning. Även en äldre dam med dålig pension ska ha råd med bra fisk.



Hans Hammar och Sölve Stenberg

Fisk ligger i tiden

I Blå Hoddan strävar de efter att få så lite matsvinn som möjligt. Inte ens skinnet slänger de om de kan låta bli. Det torkas bakom boden och säljs till kunder med hund, mest som en rolig grej. I planerna framåt är det tänkt att även fiskskinn ska finnas med på menyn i serveringen, till exempel riven som smaksättning på nya rätter. Blå Hoddans servering har redan blivit utnämnd till Malmös bästa fiskrestaurang, här serverar de bland annat fish and chips på egenfångad torsk. Nu finns också planer på att utöka med kvällsservering.

Hemligheten bakom riktigt god fisk är rätt tillagning. Sölve berättar att han brukar rekommendera att köpa hel fisk, det ger en helt annan smakupplevelse. *- När du köper en filé tillsätter du fiskfond för att få mer smak. Men om du istället tillagar fisken med ben, brosk och allt fett får den mycket mer och bättre smak från början.*

Hans, Tobias och Sölve har gott hopp om framtiden för sin verksamhet. Sedan de började servera lunch har de märkt att hela gatan med hoddorna blivit mer levande. *- Det är roligt att se att det är så många olika människor som söker sig hit från olika samhällsklasser och delar av Malmö.*



Titti Qvarnströms recept på skarpsill och skrubbskädda

Skrubbskäddan förknippar jag starkt med min barndoms somrar, när man gick ner och handlade direkt av fiskaren

“Skarpsill är en superlyxig fisk att få tag på färsk, det är en delikatess att bli förundrad över”.

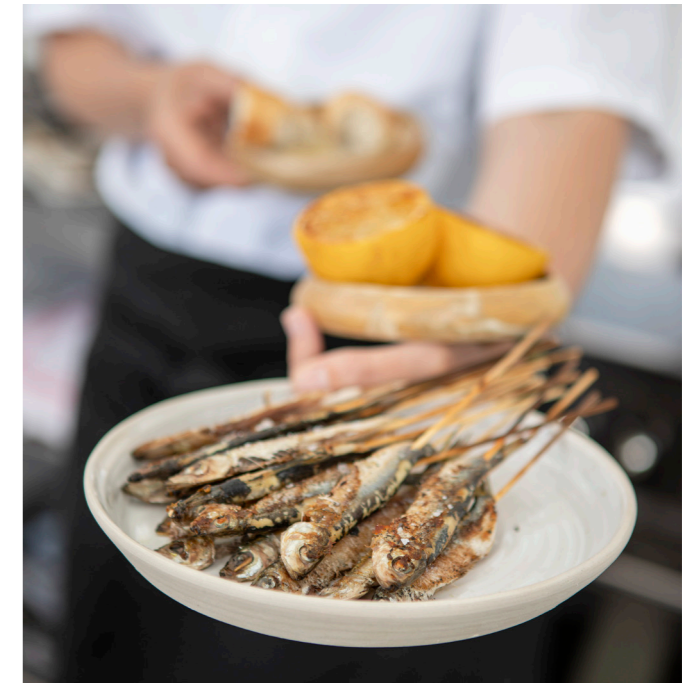
Så beskriver Titti skarpsillen. Men till skillnad från bland annat medelhavsländerna, är det ganska sällan vi i Sverige äter den färsk. Oftast får vi den inlagd som ansjovis. Tillred skarpsillen färsk och så enkelt som möjligt, då kommer den till sin rätt.

Sotad skarpsill (4 pers)

Som förrätt eller snacks

100 g skarpsill
grillspett
1 dl olivolja
1 citron
havssalt
baguette

Skölj den hela men urtagna skarpsillen och klappa den torr med papper. Hetta upp en stekpanna ordentligt. Spetsa skarpsillen på ett grillspett, och stek den i en torr och het stekpanna, ca 40 sekunder på varje sida. Halvera citronen och lägg den med snittytan nedåt i stekpannan så att den får en gyllene färg. Salta och droppa lite citron över skarpsillen, servera genast med bröd och olivolja.



Fish taco med skrubbskädda (4 pers)

Räkna med cirka 4 tacos per person

300 g skrubbskäddafilé
vetemjöl
1 ägg
ströbröd
salt och peppar
smör

Bönröra

350 g kokta svarta bönor
½ chilifrukt, fint skuren
1/2 citron, rivet skal och saft av
1 msk fint skuren persilja
½ tsk salt

Tomat och jordgubbsalsa

250 g små tomater, delade i fyra
150 g jordgubbar, delade i fyra
1 liten rödlök, fint skuren
1 msk balsamico
1 nypa salt
1 krm grovmalen svartpeppar
1 msk olivolja
½ dl strimlad basilika

Chilidressing

Blanda alla ingredienser i en skål.
1 dl majonnäs
2 tsk kimchi base
½ tsk salt
1 klyfta vitlök

Salta och peppra skrubbafileerna, vänd dem i mjöl, ägg och ströbröd. Stek i smör tills paneringen är spröd och fisken genomstekt. Skär skrubbafileerna i mindre bitar.

Häll av och skölj bönröra, blanda med chili, olivolja, citron salt och persilja. Använd en gaffel för att mosa bönröra till en grov röra.

Blanda majonnäsen med kimchi base och salt i en skål. Pressa i vitlöken och rör om.

Sätt ihop tacoen

Rosta tortillabröd i en het och torr stekpanna precis innan servering. Fyll dem med bönröra, skrubba och tomatsalsa, ringla över dressingen och toppa med kryddgrönt såsom persilja, basilika eller koriander efter smak.

Låt årstiden styra och upptäck något nytt

I de skånska vattnen finns en fantastisk mångfald av goda matfiskar som kan ge dig en helt ny matupplevelse. Har du provat skrubbskädda, multe, id eller skarpsill? Smakrik fond på strandkrabba? Den smala horngäddan med gröna ben?

Fiskarna lever på olika platser längs den skånska kusten. Vissa flyttar på sig, andra håller sig mer eller mindre i samma område. Var de håller till har kustfiskarna runt Skånes kuster vetat i generationer.

Precis som vi får längta efter de första jordgubbarna eller sparrisen, får vi längta efter fiskar som är som allra bäst under en viss säsong.

Skrubbskäddan har sin högsäsong under sommarhalvåret. Vissa fiskar, som horngäddan och makrillen, finns bara i Öresund under korta perioder. Den unika sillen från södra Östersjön som vi äter som stekt sill, är god stora delar av året och torsken är god året runt.

Om du äter fisk efter säsong får du inte bara uppleva fler smaker, du gör också miljön en tjänst. När efterfrågan ökar på olika sorters fiskar, minskar trycket på enskilda arter.

Fråga din lokala fiskare eller fiskhandlare om vilken fisk som är lokalt fiskad och i säsong, och få tips om hur den kan tillagas.

Skånska fiskar

Skarpsill

Latin: Sprattus sprattus

Godast att äta: September - februari.
Skarpsill ser ut som en mycket liten sill. Den kallades historiskt för hwassbuk, då den har taggar under magen.

I Skåne kallas den också för "brilling" eller "brisling". Det är lätt att förväxla skarpsill, sardeller, sardin och färsk anjovis, men fråga efter lokalt fångad skarpsill så blir det rätt.

Sill

Latin: Clupea harengus

Godast att äta: Året runt, förutom under lektid maj-juni.

Sillen som håller till i södra Östersjön är inte lik andra sillar. Den har ett unikt kött och fetthalt som gör att den är perfekt att äta som stekt sill.

Skrubbskädda

Latin: Platichthys flesus

Godast att äta: maj - oktober.

Skrubbskädda kallas också "skrubba" eller "flundra". Den är många yrkesfiskares favorit bland plattfiskarna. I de flesta recept kan du byta ut rödspätan mot skrubbskädda för en fylligare smak.

Torsk

Latin: Gadus morhua

Godast att äta: Året om.

Torskfilé är en favorit för många, men testa också att köpa hel torsk och att fråga efter levern, som är en delikatess. Fråga din fiskhandlare om hur du kan tillaga hela fisken på bästa sätt.

Smultronställen till havs

Utanför Skånes kust finns olika fiskeplatser. De har sin alldeles speciella karaktär och lockar olika sorters fisk. Platserna har ofta fått namn efter stenformationer, grund eller djuprännor. Några skvallrar om vassa taggar, glömda bomber eller sjunkna skepp. Här fiskar de skånska kustfiskarna. Fråga gärna var fisken kommer ifrån!



- Karsgrund
- Skarpen
- Rännan
- Kulan
- Gärdet rakt
- Hålan
- Disken (banken)
- Banken
- Robert
- Federöven
- Fyren på kyrkan
- Haken
- Valagrundet
- Sydpricken
- Pinnhättan
- Norreflint
- Sjollen
- Kalken
- Ryggen
- Västerpå
- Innerkanten
- Pilkeknutan
- Hörnan
- Klacken
- Karusellen
- Kriegers flak
- Flacken

- Svenske Per
- Ryggen
- Taggen
- Rondellen
- Kiviksbredan
- Ponderosa
- Rackaputt
- Hulkan
- Stentoppar
- Rälsen
- Strumpan
- Lilla ost
- Brantanabbarna
- Södra nabben
- Öster
- Långgrund
- Dansken
- En-mila-knudan
- Kåsen
- Slaggen
- Sydosten
- Ystad-kroken
- Hungapicken
- Djuprännan
- Stenhålet
- Salen
- Syd
- Vallen
- Konjakstråket
- Tomme fingern
- Bomberna/Bomberhollan
- Kirkegården
- Trekanten

- Göteborg
- Yttertorpe
- Östra nabbe
- Holger sten
- Hajtänderna
- Väster om sten
- Öster om sten





Linus Persson, kock på Örum 119

Smörrebrödet kan med fördel serveras som en lättare lunch

I maj när den skånska sparrisen och potatisen är underbara primörer, börjar också säsongen för skrubbskäddan. Med fänkål och kummin i receptet, blir Linus smörrebröd en flirt med aquavit. Smörrebrödet kan med fördel serveras som en lättare lunch, som du förbereder dagen innan.

“Det fina med fisk är att den har så olika konsistenser, strukturer och smaker och att man därför

kan göra så väldigt mycket med den. Och så finns det olika säsonger för olika fiskar, det gillar jag. De fiskar som har lite mer fett smakar mer. Horngäddan är en särskild favorit. Krydda den med lite salt, rosmarin och timjan, grilla den med ryggsidan ner mot grillen. Och så sitt bara och pilla. Eller gör en brantevikssill av den, det fungerar fint”.

Linus smörrebröd på skrubbskädda (4 pers)

Förbered dagen innan

Inkockt skrubbskädda

400 g ben och skinnfri skrubbskäddafilé
1/2 skivad gul lök
1 liter vatten
1 ½ dl vitvinsvinäger
1 msk salt
2 msk socker
1 msk fänkålsfrön
1 msk hel kummin

Rosta kummin och fänkål i en torr panna. Koka upp alla ingredienser med de rostade fröna. Låt stå en halvtimme. Salta filéerna och rulla ihop dem med ryggsidan inåt. Lägg dem sedan i en liten form där de precis får plats och sätt en termometer i mitten av en filé. Koka upp lagen och slå över fisken, den ska bli 39-45 grader i mitten. Om den inte kommer upp i rätt temperatur, sätt in formen i ugnen på 100 grader tills den nått rätt temperatur. Täck över formen och låt stå i kylskåp över natten.

Picklad fänkål

1 fänkål
1 dl ättika, 12 %
2 dl strösocker
3 dl vatten

Skär av roten och skiva fänkålen i tunna skivor, använd bara det vita. Koka upp lagen och slå den direkt över fänkålen. Täck över och låt stå i kylan över natten.

Samma dag

Ta fram den picklade fänkålen så den blir rumstempererad.

Kokt färskpotatis

ca 4 st färskpotatis
Koka färskpotatisen och låt svalna.

Körvelkräm

Se till att allt har samma temperatur innan du börjar.
1 äggula
1 tsk dijonsenap
1 tsk vitvinsvinäger
1 krm salt
2 dl rapsolja (gärna kallpressad)
3 msk hackade körvelblad
1 tsk citronsaft
½ tsk malen fänkål

Mixa körveln med rapsoljan så att den blir slät och grön. Vispa ihop samtliga ingredienser, utom oljan. Vispa sedan ner oljan i en tunn stråle tills det tjocknar. Smaka av med vitpeppar och salt.

Rostad sparris

Skala grön sparris nedtill. Skär eller bryt av den träiga biten. Häll på lite olja och salt. Rosta i ugnen 250 grader i ca 3 minuter. Låt svalna till rumstemperatur.

Friterad schalottenlök

3 st schalottenlökar
1 dl maizenamjöl
salt
matolja

Skiva schalottenlök i tunna skivor. Vänd löken i salt och maizenamjöl. Skaka av mjölet och friter löken i 170 gradig olja. Alternativt, stek i olja på medelvärme. Låt löken rinna av på papper och svalna till rumstemperatur.

Montera smörrebrödet

Du behöver även 4 skivor grovt rågröd & smör.

Smöra brödet. Skiva potatisen, droppa över olja, salta och peppra. Lägg sedan färskpotatis, skrubbskädda och rostad sparris på brödet. Toppa med körvelkräm, picklad fänkål och friterad schalottenlök.



Daniel Malm, kock på En gaffel kort på Maritim

Min favoritfisk beror på årstid. När makrillen är i säsong finns inte många tillbehör som kan konkurrera, då är den stjärnan i rätten, med sina köttiga toner. På restaurangen pratar jag gärna om fisk. Därför skriver vi sällan ut vilken fisksort vi serverar. Jag vill att gästerna ska fråga, för då kan vi sälja in även fisksorter som de normalt inte beställer eller är vana vid. Och så kan vi berätta att fisken har levererats av lokala fiskhandlare. Det gör vi väldigt gärna.

Daniels fiskgryta för alla årstider (4 pers)

I den här fiskgrytan väljer du den fisk som är i säsong. Prata med din lokala fiskare eller fiskhandlare om du är osäker.



Tomatgrund

rapsoolja
1st stor hackad silverlök
1 tsk fänkålsfrö
2 dl vitt vin eller matlagingsvin
1 dl musselbuljong
500 g krossade tomater
salt och peppar

Sveta (steka försiktigt utan att det får färg) lök och fänkålsfrö i lite rapsoolja i en kastrull. Tillsätt vin och musselbuljong när löken har blivit mjuk. Låt vätskan reducera till ungefär hälften. Under tiden kan du göra de picklade morötterna och förbereda fisken.

När vätskan reducerat - häll på de krossade tomaterna och låt det försiktigt småkoka tillsammans. Smaka av med salt och peppar.

Lägg ned de picklade morötterna och fisken i tomatgrunden. Koka fisken försiktigt så att den blir genomkokt men fortfarande håller ihop. Under tiden kan du göra den citronmarinerade fänkålen. När fisken är genomkokt är det dags att servera.

Picklade morötter

1 dl ättika 12 %
2 dl socker
3 dl vatten
3 st skalade gula morötter, skivade i 1x1 cm stora bitar
3 st skalade orange morötter, skivade i 1x1 cm stora bitar
100 g plockad grönkål

Koka upp ättika, socker och vatten i en kastrull. Lägg ner morötterna i kastrullen och låt de försiktigt sjuda till de är mjuka, ca 15-20 minuter. Sila sedan morötterna.

Förbered fisken

ca 700 g plattfiskfilé eller annan fisk i säsong
salt

Salta filéerna på båda sidorna och låt dem ligga och dra i ca 10 minuter. Skölj sedan försiktigt bort saltet från fisken och torka av den.

Citronmarinerad fänkål

1 st fänkål
1 st knippe dill
1 halv citron
salt och peppar

Dela fänkålen på mitten och skär sedan bort roten. Skär fänkålen i så tunna strimlor du kan och lägg strimlorna i en liten bunke. Lägg i finhackad dill, pressa i citron och smaka av med salt och peppar. Låt dra i kylan i ca 10 minuter.

Serveringsförslag

Servera grytan toppad med den citronmarinerade fänkålen och gärna med plockad grönkål, nykokt potatis, aioli och räkor.



Smaken för fisk fick jag som barn,
när min pappa envisades med att
servera fisk minst en gång i veckan



Bengt Andersson - Yrkesfiskare, testpilot och skräpsamlare

Man måste tänka långsiktigt och arbeta för ett friskt hav. Östersjön är ju mitt levebröd.

Bengt Andersson har varit yrkesfiskare i snart 25 år. I hamnen i Ystad ligger hans båt Skarvik, full med burar som ska med ut på sjön. De senaste åren har Bengt utökat sitt vanliga nätfiske med att också använda burar, pushup-fällor och ryssjor.

Tillsammans med forskare på SLU testar han fiske med olika redskap. Syftet är att få fram nya typer av fiskeredskap som är skonsamma och selektiva, så att man får upp rätt fisk av rätt storlek, som sälen inte kommer åt att äta upp. Forskarna undersöker fiskarna som dras upp. De tittar på hur gamla de är, vilken kvalitet de har, vad de har i magarna, hur stora de är och hur musklerna ser ut. Syftet är att se om det är någon skillnad mellan fiskar som fångas med olika redskap.

Provfisket med olika redskap ställer höga krav på Bengt. Alla torskar som fångas ska mätas och vägas. I provfisket med burar registreras exakt position och djup på varje bur automatiskt när de kommer ombord.

- När jag plockar upp burarna får jag springa in till whiteboarden i hytten och skriva upp hur många kilo det blev. Det blir allt mellan inget alls och upp till 15 kg fisk per bur. Torsken jag får upp säljer jag vidare till fiskhandlare i Simrishamn, om inte forskarna ska ha dem för provtagning.

30 burar ligger sammankopplade jämte tre vrak, tre timmar söder om Ystad. Just på den platsen och jämte vraken vet Bengt att han sannolikt kan få fisk, även om det inte är någon garanti.

En av de tre båtarna på botten har Bengt en personlig koppling till, eftersom han och en fiskarkollega var ombord när båten sjönk. Det gick så fort att de inte riktigt kan säga vad som hände, de hann precis sätta sig i räddningsbåten innan deras båt gick under. Nu ligger den på botten som ett riktmärke för fiske och en grön prick i sjökortet.



Idag arbetar Bengt oftast själv, förutom när han har sällskap av forskare. Det är inte första gången som han deltar i ett forsknings- eller miljöprojekt. Han drivs av att vara med och utveckla framtidens fiske i Östersjön. Under sina år som fiskare har Bengt arbetat på olika sätt för att förbättra havsmiljön och för starkare fiskbestånd. Bland annat har han draggat efter spökgarn. Det är förlorade fiskeredskap som fortsätter att fiska på havets botten. Bengt och andra yrkesfiskare har tillsammans dragit upp 156 ton, eller 400 kilometer, spökgarn i Öresund och Hanöbukten de senaste 20 åren.

- Man måste tänka långsiktigt och arbeta för ett friskt hav. Östersjön är ju mitt levebröd.

Det tankesättet återkommer bland de skånska kustfiskarna. De vill att det ska finnas livskraftiga fiskbestånd, både idag och imorgon.



Björn Ulups – en pionjär på plattfisk

I hamnen i den anrika fiskestaden Simrishamn är det lugnt, bara några fiskmåsar som spatserar på hamnplan. Men ombord på båten Melina är det full fart för att förbereda inför nästa dags fiske. Fiskaren Björn Ulups är en av de fiskare som landar sin fisk i Simrishamn, även om han själv bor i Ystad, en bit bort.

När det inte längre gick att fiska torsk i Östersjön tänkte Björn snabbt om. Just nu har han två båtar, en för att fiska plattfisk och en annan båt som han hoppas kunna fiska kräfta med på västkusten, som komplement. Han har också funderat på att börja sälja lite fisk själv, i en båt nere i Ystad hamn.

Det senaste året har Björn testat att fiska skrubbskädda, en plattfisk som man äter mycket av i länder som Danmark och Nederländerna, men lite av i Sverige. Den lever på botten i bland annat Östersjön och konkurrerar om samma mat som torsken.



Men det finns svårigheter med att fiska en art som få i Sverige väljer att köpa.

- Mycket av skrubban går på export och det är synd, för det är ju en väldigt bra fisk! Den blir särskilt fin om man röker den. På Gotland är de som tokiga efter rökt flundra. Det är samma fisk som vi kallar för skrubba här.

För att minska fisketrycket på de populäraste arterna som vi riskerar att överutnyttja börjar allt fler lyfta att vi behöver äta fler olika sorters fiskar och sjömat. Samtidigt kan vi upptäcka fiskarter som finns nära vår egen kust och är lokala för oss. Björn berättar att han tror att många missat att det är skillnad på fisk och fisk:

Det är få idag som smakat riktigt färsk fisk. Har du ätit nyfångad fisk, då vill du inte ha något annat. Fångar man och äter fisken lokalt blir den färsk. Man slipper också långa transporter och det är bra för klimatet.

Nu hoppas Björn att fler restauranger ska våga ta in skrubbskäddan som han fiskar och att de ska vilja berätta om honom och om andra yrkesfiskare som jobbar med kustnära fiske. Tillsammans kan fiskare, fiskhandlare och krögare höja statusen på det lokala fisket.

- Då kan vi se en framtid i det här. Mer fiske anpassat efter säsong och fördelat på olika arter - det tror jag är rätt väg att gå.



I glaset till fisken

Jannike Briesenland Lister är sommelier och köksmästare på Sydkustens at Pillehill i Skivarp, som hon driver tillsammans med Johan Lister. Jannike har valt drycker som passar till recepten i detta magasin och tipsar om vad du ska tänka på när du väljer dryck till olika fisksorter.

Tittis skarpsill (sid 7)

Många väljer öl till sillen, bitterheten i ölet möts fint med smakrika fiskar med högre fettinnehåll. Skåne bjuder på mängder av duktiga hantverksbryggerier som håller hög nivå. Flera har börjat experimentera med öl av lokalt odlad humle och malt, bland andra Remmarlov med sin "Skånsk Trippel". För er som vill ha en alkoholfri dryck kan en kombucha med toner av ingefära vara ett spännande alternativ eller varför inte lemonad med ingefära från Solsken. Somrigt och gott.

Tittis taco med skrubbskädda (sid 7)

Till en vit fisk som skrubbskädda är det oftast helrätt med ett klassiskt vitt vin, men i det här receptet gör tillbehören att ett lätt och bärigt rött vin kommer passa bättre. Sverige som vinland är ju mest känt för sina vita och mousserande viner, men det görs också en del rött. Leta efter viner i lätt till medelfyllig stil, tex Cid från Fredholms Vingård (gjort av druvorna Rondo och Siramé), Skepparps Grand Prix +15C (Rondo och Cabernet Cortis) eller Hällåkra Vingårds Pinot Noir. Testa gärna rabarberdryck från Grudeholm som ett alkoholfritt alternativ.

Linus smörrebröd med skrubbskädda (sid 13)

Till den här fräscha mackan i lyxformat passar naturligtvis en dryck med samma vardagslyxkänsla, nämligen bubbel! Från Skepparps Vingård hittar vi deras Grand Prix Mousserande gjort enligt den traditionella metoden från området Champagne, men på skånska druvor. Fräscht med tydlig frukt och balanserad syra. Ett spännande alkoholfritt alternativ är en dansk produkt - ibland får vi helt enkelt lov att gå över (fiske-)vattnen - nämligen Copenhagen Sparkling Tea med toner av jasmin.

Daniels fiskgryta med spätta och picklat (sid 14)

Tomat och lök är några av de vi sommelierar kallar vindödare. Vi får tänka till extra i recept där de utgör viktiga ingredienser. Syra i vinet balanserar syran i tomaten och fruktiga viner möter sötman i löken. Här tycker jag absolut vi kan kika på ett vin av druvan Solaris från någon av våra duktiga skånska vinmakare. Viner som dessutom gärna ger lite exotisk frukt och örtiga toner att möta fänkålen med. Från Kullabergs vingård hittar vi flera spännande alternativ, till exempel Lyckeri för vardagskvällen och Immelen när vi vill lyxa till det. Vill ni hellre gå på en hantverksmässig äppelcider så gör skånska Golden Cider en i fransk stil, såväl med och utan alkohol.

Besök www.madeinskane.org för att hitta fler skånska dryckesproducenter.



Stort tack till alla som bidrar med kunskap och inspiration om det kustnära fisket i Skåne!

Yrkesfiskare längs Skånes kust, både aktiva och pensionerade, som kan så mycket om fiske, olika fisksorter, fiskeplatser och mycket mer.

Engagerade och drivna kokkar, krögare och handlare som är ambassadörer för den lokala fisken.

Duktiga fiskhandlare och grossister som ser till att vi kan köpa lokal fisk runt hela Skåne. Speciellt tack till Skillinge Fisk-Impex i Simrishamn, Branteviks fisk i Brantevik och alla fiskhandlare i hoddorna i Malmö som delat med sig av sin kunskap.



Livsmedelsakademin



Livsmedelsakademin är en ideell organisation som skapar framgång för andra genom att driva samarbeten för framtidens mat, dryck och måltider. Vår vision är en innovativ, konkurrenskraftig och hållbar livsmedelsnäring. Besök oss gärna på; www.livsmedelsakademin.se

Denna skrift har tagits fram inom projektet Färsk Fisk - från hav till bord, som drivs av Livsmedelsakademin i samarbete med Marint centrum i Simrishamn. Projektet finansieras av Europeiska havs- och fiskerifonden via LEADER Sydöstra Skåne.