



18
jan 2016

Dags för Skrei

Skribent: **Monika Österheim**

Nu är det äntligen skreisäsong! Det berättar idag Norges sjömatråd som är den norska fiskeindustrins egen marknadsorganisation.



Vi blir lika glada varje år men jag glömmer alltid bort alla de andra delarna än ryggbiten som kan tillredas och smakar underbart. Då fräschar vi upp minnet med lite

fakta. Om inte annat kan vi briljera i fiskaffären!

I sitt pressmedelande skriver de:

"Efter vandringen från Barents hav till den nordnorska kusten blir den nordarktiska torsken till skrei ? med ett muskulösare, fastare och vitare kött. Säsongen för skrei ? norsk torsk när den är som bäst ? börjar nu i januari och varar till april."

? Skrei är en fantastisk säsongsråvara och man bör ta till vara på och tillaga alla fiskens delar. Den som tror att torsk bara är lika med ryggfilé går miste om mycket gott. I Nordnorge har vi till exempel en nationalrätt, skreimølje, som består av både skreimens kött, lever och rom, säger Line Kjelstrup, Sverigechef på Norges sjömatråd.

Kind - En ofta underskattad del av fisken med fast konsistens. Passar bäst att stekas.

Tunga - Det är inte den riktiga tungan utan musklerna som sitter under tungan. Köttet är fast och något mjukare än kinden. Ryggfilé - Enligt många den bästa delen av fisken.

Den övre biten kallas ibland bara torskrygg, den undre biten är slagsidan. Rom -

Romsäcken tillagas genom att kokas, skäras i skivor och därefter eventuellt stekas. Lever

- Kokas i vatten, gärna med lite ättika, lök och lagerblad för smakens skull. Servera som tillbehör. Skinn - Skinnen är gott att fritera och använd som frasigt tillbehör till andra

rätter. Bukslag - Sitter vid buken, under benraden, längs hela fisken. Skärs ofta bort, men bör sparas och användas för att koka en egen fond. Stjärt - Dyker upp i allt fler recept och kan både bakas, paneras, gravas eller friteras.

Överlag steks fisk för hårt, så var alltid noga med temperaturen. Fisk kan serveras rå, så varför riskera att översteka den? Den perfekta tillagningstiden är något man lär sig och får en fingertoppskänsla för, men ett tidtagarur och stektermometer är en bra investering. Tekniskt sett så är all vit fisk färdigtillagad vid 38°C i innetemperatur, men vi rekommenderar att ta upp den till 40-44°C.

Om du inte vill tillaga den själv, kan njuta av denna härliga fisk på restauranger som exempelvis B.A.R. i Stockholm. Här grillar man och tar man vara på hela fisken, bland annat tunga, kind och den fina ryggbiten.



Snabba fakta om skrei

Namnet ?skrei? kommer av det gammelnorska ordet för skrida, vandra.

Skrei kommer från världens största torskbestånd, ett bestånd som är hållbart och i god tillväxt

Skreien vandrar från Barents hav till Nordnorges kust för att leka under januari-april, då den traditionsenligt fiskas och avnjuts färsk i säsong
Skrei får bara kallas skrei mellan januari och april och kallas skrei även i Spanien och Frankrike
Skrei som har märket Skrei® i ryggfenan är kvalitetsmärkt skrei och är behandlad och packad enligt en noga definierad standard som borgar för hög kvalitet

Tack vare god förvaltning av norska myndigheter är skreibeståndet hållbart och i god tillväxt. Fisket har grönt ljus från WWF och hela det norska torskfisket är certifierat av MSC (Marine Stewardship Council). Du kan med andra ord njuta av skreien med gott samvete.

De allra finaste torskarna väljs ut och får märket Skrei® i ryggfenan. Det är en garanti för att fisken håller högsta kvalitet. Fiskarna väljs ut, förpackas, behandlas och transporteras i enlighet med en definierad standard. Fabrikerna som packar och levererar skrei måste registreras och godkännas av Norges sjömatråd. Fisken ska packas inom 12 timmar från fångst och förvaras på is vid en temperatur mellan 0 och 4 grader.

Källa: mynewsdesk