

Forrygende fisk til hverdag og fest



Portugal og Danmark har nærheden til havet til fælles. Alligevel er det kun i Portugal, at det overalt er let at få frisk fisk. Her fra markedet i byen Setúbal syd for Lissabon. Foto: Susanne Sayers



Susanne Sayers 27.08.2021

FISKEKOGEBOG // MADKLUMME – I Portugal er fisk en selvfølgelighed til frokost eller middag de fleste af ugens dage, særligt, naturligvis, tæt på kysten. Danmark har adgang til samme rigdom i havet, og det kan undre, at vi ikke på samme måde har fejret fisken på middagstallerkenen. En ny, inspirerende fiskekøgebog vil ændre det og samtidig minde os om, at det ikke er ligegyldigt, hvilken fisk vi køber.

Når jeg efter længere tids ophold i Danmark kommer tilbage til Portugal og går i ind i mit lokale supermarked, er det første, jeg lægger mærke til, lugten. Der lugter af fisk. Klipfisk, tørret saltet torsk ligger i stabler, for *bacalhau*, det portugisiske ord for klipfisk, er uundværligt i køkkenet året rundt.

Supermarkedet er ikke et gourmetsupermarked. Det svarer nærmest til en helt almindelig dagligbrugs. Men fisk er portugisisk hverdag

Det er på trods af, at portugiserne vælter sig i frisk fisk og skaldyr. Lige ved siden af klipfisken er der en disk med masser af frisk fisk, naturligvis med personale til at betjene. Og supermarkedet er ikke et gourmetsupermarked. Det svarer nærmest til en helt almindelig dagligbrugs. Men fisk er portugisisk hverdag.

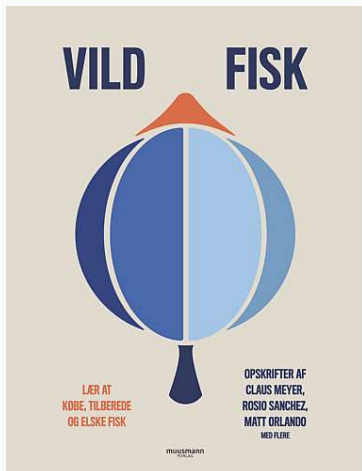
Og jeg ærgrer mig hver gang over, at det ikke er nær så let i Danmark at få adgang til fisk og en kompetent behandling af dem. Selv om jeg godt kan filetere en fisk, er det bare hurtigere og lettere at få personalet til det.

Fisk er en fantastisk kilde til protein og sunde fedtsyrer, men mange danskere forbinder det med dyr mad, og mange er også tøvende over for tilberedningen.

Fem led fra fisk til forbruger

Derfor er den nye kogebog, *Vild Fisk*, meget velkommen, for her er et utal af indbydende og appetitvækkende opskrifter af en række af landets bedste kokke.

Forfatterne til bogen er Nima Tidall, som man kan læse mere om [her](#) og Malte Meyenborg, og de vil dels lære os at spise flere af havets rigdomme, dels gøre os opmærksomme på at det ikke er ligegyldigt, hvad vi køber.



Kogebogen *Vild Fisk*. Bag den står Blue Lobster og Planetarisk Kogebog, og den udgives af forlaget Muusmann

Som de skriver i forordet, er det en bog skrevet på baggrund af en barsk virkelighed, hvor 90 pct. af alle fisk fanget i dansk farvand eksporteres til udlandet. Omvendt er 80 pct. af de fisk, der havner på danske tallerkener, fanget uden for Danmark. Og der er i gennemsnit fem mellemlid mellem fisker og forbruger – en vej man i øvrigt kan forkorte ved at downloade forfatter Nima Tidalls [Blue Lobster-app](#), som forbinder restauranter og forbrugere direkte med kystfiskere.

Over halvdelen af verdens fiskebestande er overfisket, og de fleste andre er fisket lige til grænsen. Ifølge FN's fødevarerorganisation, FAO, er der kun cirka 10 procent af bestandene, som stadig er rigelige ressourcer, der kan tåle at blive fisket mere, end de bliver i dag.

Derfor gør bogen sig også umage med at pege på fiskearter, som er fisket bæredygtigt, både hvad angår hensynet til bestandene selv og hensynet til havmiljøet. Det er ikke her, man finder opskrifter på ål, en af verdens mest truede dyrearter.

Den skønne makrel

Til gengæld kan man glæde sig over masser af varierede opskrifter, både lette og hurtige og mere omstændelige til festmad, og fisk behøver ikke at være en dyr spise.

Det handler i høj grad om sæson og lige nu er det for eksempel højsæson for den fantastiske makrel, som vi mestendels spiser som dåsemad eller røget, men som ikke mindst er forrygende grillet.

I Portugal gør adskillige instanser forsøg på at få portugiserne til at erstatte den overfiskede sardin med makrel. Let er det ikke, sardinen er nærmest en del af portugisernes nationale identitet, men der er rigeligt med makrel, mens sardinbestandene har brug for en pause. Og smagen er ikke så forskellig.

I Danmark kan makrel i øvrigt i opskrifter skiftes ud med brisling, også kaldet skarpsild, og sild. Det er alle runde, fede fisk, der har mange fællestræk i smag og struktur.

Makrel på grill, muslinger i karry

Man kan gøre det helt enkelt: Rens makrellen, gnid den godt indvendigt og udvendigt med salt og peber, fyld den eventuelt med persille eller andre krydderurter, rids skindet, pensl med olie, og grill den så, til den er lige akkurat gennemstegt. Server den med små kartofler og en grøn urtesovs f.eks. Eller som i Portugal: med fritter og salat bestående af grøn salat, løgringe og kartofler.



Sild, brislinger eller makrel, grillet, "italy style" fra bogen.

Fotograf: Theis Bothmann

Men man kan også gøre som den italienske stjernekok Nicola Fanetti fra restaurant [Brace](#) i København, som i bogen blandt andet giver en opskrift på makrel i en grillet, marineret udgave. Den kommer nedenfor.



Blåmuslinger i karry med hasselnødder og kokosmælk. Foto fra bogen, fotograf Theis Bothmann

Det samme gør en skudefuld blåmuslinger i karry. På én gang let og varmende og derfor perfekt til sensommer og efterår og vinter, som også er blåmuslingernes sæson. Den står australske Beau Clugston fra restaurant [Iluka](#), København, for – Iluka betyder i øvrigt “ved havet” på aborigin.

Velbekomme. Og glæd dig over, at fisk fra bæredygtige kilder er godt for både dig, klimaet og livet i havet.

Sild, brisling eller makrel

Grillet, ‘Italy-style’

Nicola Fanettis kommentar:

“Når du marinerer med en form for glukose, som fx honning, får fisken en fantastisk smuk kastanjefarve og en skøn sødlig, klistret overflade. Sild er en utrolig sund og klimavenlig fisk, og retter som denne kan forhåbentlig bringe den frem i bevidstheden hos flere danskere.”

4 pers. / 35 minutter

Du skal bruge:

- Grill og grillspyd

Fisken:

- 12 sild eller brislinger eller 4 makreller, hvor hoved og ben er fjernet
- 1 bundt salvie

Glazen:

- 400 gram tomatpuré
- 100 gram honning
- 2 spsk soja

Middelhavsvinaigretten:

- 6 fed hvidløg
- 1 rød chili
- 1 bundt persille
- 3 dl olivenolie

Fremgangsmåde:

Forvarm grillen. Bland ingredienserne til glazen i en skål. Saml middelhavsvinaigretten ved at hakke hvidløget, chilien og persillen fint og blande det med olien.

Krydr fisken med salt.

Spid fiskene retvinklet med grillspyddene med 3 fisk pr. person (hvis det er sild eller brisling) med salvieblade mellem hver fisk. Bruger du makreller, kan du sætte 2 makreller på 2 spyd.

Pensl fisken med glazen, og kom den på grillen. Vend fisken jævnlige, mens du fortsat pensler med glazen, så det karamelliserer.

Grill fisken cirka 4 minutter i alt, indtil den begynder at flage. Anret fisken på en tallerken, og hæld vinaigretten henover.

Du kan servere kogte små kartofler og en frisk salat til.

Blåmuslinger

i karry, med hasselnødder og kokosmælk

Beau Clugstons kommentar:

“Den her ret er et fremragende bud på en variation over de almindelige moules marinierede. Karry, lime og nøddecreme giver en perfekt afstemt sovs til dine muslinger. Og så kan den stadig smækkes sammen på en god halv time.”

4 pers. / 45 minutter

Muslinger:

- 1 kg rensede blåmuslinger
- ½ dl tør hvidvin
- 1 lime

Hasselnøddecremen:

- 150 gram hasselnødder (kan udskiftes med mandler eller peanuts)
- 1/2 dl neutral olie

Sovsen:

- 2 løg
- 1 spsk friskrevet ingefær
- 1 tsk rød thaikarrypasta
- 1 dl kokosmælk
- 1 kaffir-limeblad (eller skallen fra en lime)

Toppingen:

- 1 bundt dild.

Fremgangsmåde:

Opvarm ovnen til 190 grader.

Spred nødderne ud på en bageplade med bagepapir. Rist dem i 6-8 minutter, indtil de er gyldne. Kom nødderne i en blender, og blend dem med olien, indtil cremen bliver glat. Hæld mere olie i, hvis blenderen ikke får fat.

Så er det sovsens tur. Hak løget fint, og riv ingefæren på den fine side af et rivejern. Varm en kasserolle op ved middel varme. Steg løget i olie under omrøring i cirka 4 minutter, indtil det er gyldent. Tilsæt ingefæren og karrypastaen, og steg i yderligere et minut under omrøring. Hæld så kokosmælken i, og lad det simre i 20 minutter sammen med limebladet. Smag til med hasselnøddecremen.

Kom muslingerne og hvidvinen op i en stor gryde med låg på, og varm op ved høj varme. Lad muslingerne dampe i cirka 3 minutter, indtil de begynder at åbne sig. Hæld kokossovsen i, og smag til med salt og limesaft. Hak dilden groft, fordel retten i skåle, og top med dild.

Du kan servere pasta eller ris til.

[LÆS MERE AF SUSANNE SAYERS HER](#)

Topfoto: Portugal og Danmark har nærheden til havet til fælles. Alligevel er det kun i Portugal, at det overalt er let at få frisk fisk. Her fra markedet i byen Setúbal syd for Lissabon. Foto: Susanne Sayers

#FiskbæredygtigBlue LobsterHavet'klimateMadmakrelnicola fanellioverfiskningsild



Susanne Sayers

Susanne Sayers er selvstændig journalist og forfatter med 25 års erfaring og underviser bl.a. på Danmarks Medie- og Journalisthøjskole i kritisk og udredende journalistik og interviewteknik. Blandt andet har hun sammen med professor og