



Martha
FÖRBUNDET

Små fiskar övertar storkök

Sandra Mellberg, Harriet Strandvik



HUR DET BÖRjade

Marthaförbundets projektverksamhet satte igång i början av 2000-talet. Fisk en del av verksamheten under hela 2010-talet (Slaget för Östersjön redan 2003-2005).

Projektet Fisk - ett smart(h) val började med att man ville lära marthor rensa och hantera fisk



2020-2022

SMÅ FISKAR ÖVERTAR STORKÖK

ett regionalt projekt som riktade sig till aktörer inom den offentliga måltiden och fiskerisektorn i Österbotten. Projektet strävade efter att dels öka kunskapen kring våra outnyttjade fiskarter, dels stöda offentliga måltidens tillgång till fisk.





VARFÖR?

- ➔ Över 80 % av fisken som konsumeras i Finland är importerad
- ➔ Endast 3% av strömmingen som fiskas äts av människor
- ➔ Stor efterfrågan på fisk inom den offentliga måltiden
- ➔ Rena Östersjön!



FOSFOR I 1 KG FISK

- Mört 8 g
- Braxen 7 g
- Gädda 7 g
- Abborre 7 g
- Strömming 4 g

1 gram fosfor = 1 kg blågröna alger

SMÅ FISKAR ÖVERTAR STORKÖK

MÅLSÄTTNING

Öka användningen av småströmming, nors och id i storköken

Skapa nya maträtter anpassade för storkök

Öka samarbetet mellan yrkesfiskare, förädlare och återförsäljare

Införa ett säsongstänk i fråga om inhemska outnyttjade fiskarter





Vad gjorde vi inom projektet?

- Receptutveckling i storköksmiljö
- Provlagning och servering av recept i skolor
- Smakpaneler tillsammans med elever
- Dialog med aktörer inom den offentliga måltiden och fiskerisektorn
- Inspirationsdagar för storkökspersonal
- Upplysning om fördelarna med konsumtion av smartfisk
- Recepthäfte för storköken
- Medverkan på större evenemang och synlighet i media

SMÅ FISKAR ÖVERTAR STORKÖK

EFTER AVSLUTAT PROJEKT

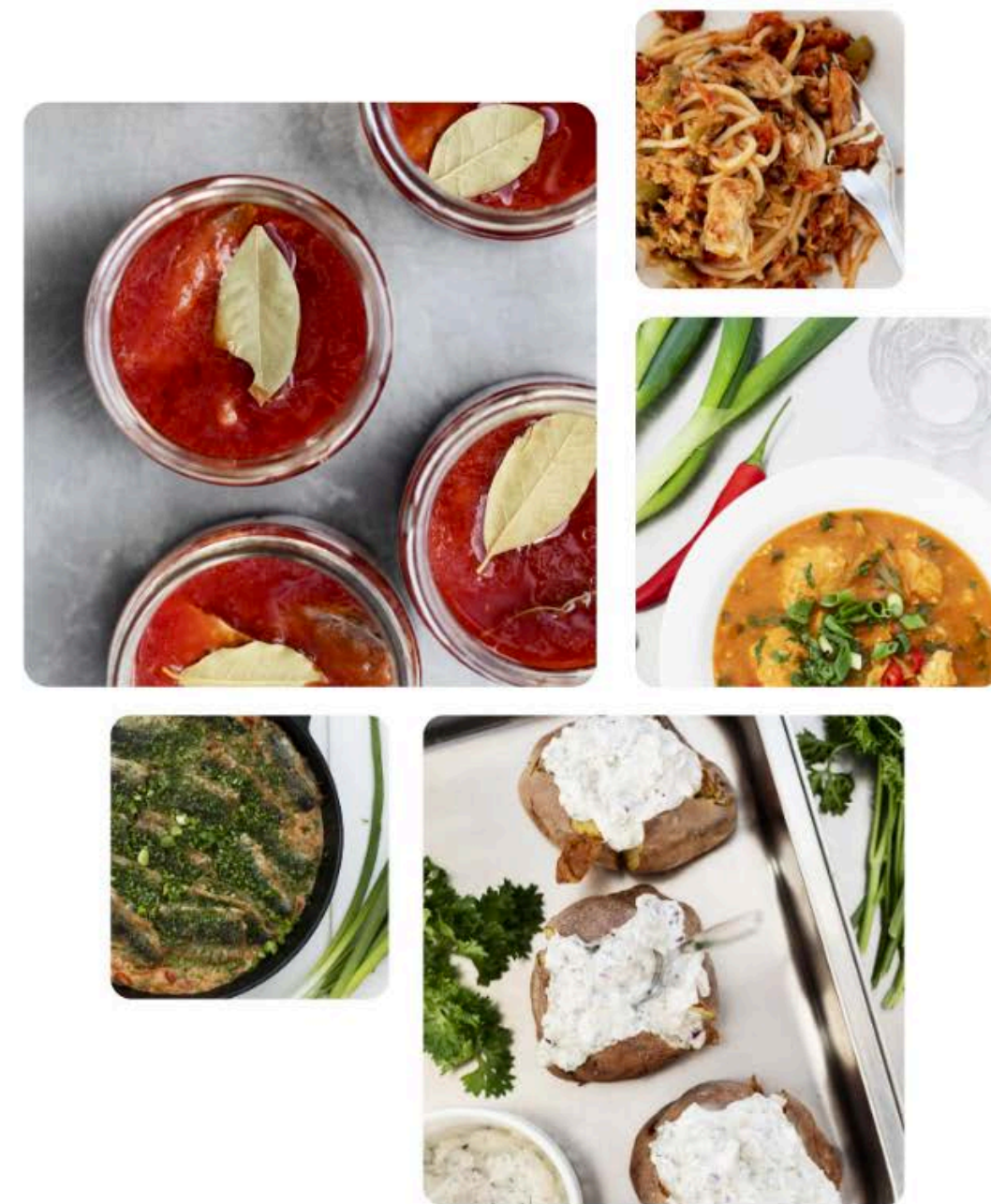
Kunde vi konstatera att det finns intresse att öka användningen av inhemsk fisk i storkök, MEN:

- Fisken behöver tillredas på ett sätt som är till belåtenhet för barnen
- Personalen måste få den tillredd på ett sätt som är till belåtenhet för barnen.
- Att få in förädlade produkter som är lätta att använda och går snabbt att tillreda
- Att få in produkter till ett rimligt pris.



https://issuu.com/marthaforbundet/docs/martha_receptha_ftesidor_

Receptutveckling med Harriet Strandvik



Små fiskar övertar storkök

Smartha fiskrecept anpassade för storkök.

Martha
FÖRBUNDET



*"Jag tycker
 det här borde
 serveras mer
 i skolan"*

Elevrådet vid
 Godby högstadieskola

Bakad potatis med fiskröra

(10 personer)

En *uppskattad, enkel och god* rätt att servera åt många är bakad potatis. Här görs en röra till potatisen på stekt inlagd strömming eller nors. Inläggningen har en härlig syrlighet och konsistensen ger motstånd men är ändå lättuggad för barn och unga.

Gör så här:

Stekt inlagd strömming eller nors

1. Blanda mjöl, salt och vitpeppar i en skål. Lägg i fiskfiléerna, blanda om. Stek i omgångar i rikligt med matfett och eller olja. Låt svalna. Kan förstas serveras som sådan tillsammans med potatismos.

2. Blanda ihop lagen, i en kastrull, ge ett uppkok så att sockret smälter. Varva strömming och lök, häll på lagen och låt svalna.

Fiskröra

1. Finhacka rödlöken, skär fisken i små tärningar. Blanda allt och smaka av. Servera med bakad potatis.



Ingredienser:

Stekt inlagd strömming eller nors

1 kg strömmingsfilé eller nors
 3 dl speltmjöl
 1 msk salt
 1 msk malen vitpeppar

Lagen:

1 dl ättika
 1 dl socker
 2 dl vatten
 2 rödlökar
 1 msk kryddpepparkorn
 4 lagerblad

Fiskröra

1 kg stekt inlagd strömming
 2 rödlökar, eller 1 stor
 8 dl crème fraiche eller naturell
 matlagningsyoghurt (10%)
 1-2 tsk salt
 1-2 tsk svartpeppar
 1 knippe persilja, finhackad



*"Jag tycker att
 den är god i smaken
 och inte för lite smak.
 Doften är bra.
 Jag tycker den är god
 och smakrik"*

Elevrådet vid
 Godby högstadieskola

Thaisoppa (Tom Yam) med fisk

(10 personer)

En mustig, *exotisk soppa* där fiskfärsen på id, braxen, gädda eller en blandning av dessa blir ett bra tillskott med protein och näring i den goda soppbasen. En egen räkbuljong gör man lätt genom att bryna 500 g till 1 kg räkskal, med lite tomatpuré, hälla på vittvin eller äppelmust, koka sakta i 20 minuter och sila – redan en liten mängd ger mycket smak i soppan.

Ingredienser:

Färsen:

1 kg fiskfärs
 15 g salt
 3 ägg
 1 dl potatismjöl
 2,5 dl grädde

Soppan, Tom Yam:

3 l räkbuljong och eller
 grönsaksbuljong
 7 vitlöksklyftor
 1 bit färsk ingefära, 40 g
 4 lime
 4 röd chili
 100 g vårlök + 100 g
 250 g strimlade blandade rotfrukter.
 Tex. Morot, palsternacka,
 purjolök, rova, kålrot etc.
 1 dl fisksås
 1 dl ostronsås
 ½ dl tomatpuré
 1 msk salt
 650 g kokos mjölk

Gör så här:

Färsen

1. Används djupfryst fiskfärs, låt den rinna av. Tina långsamt i kyl, på perforerat bleck. Blanda alla ingredienser väl, gärna med maskin, lägg i spritspåse och låt vila till följande dag.

Soppan, Tom Yam

1. Finhacka vitlök, ingefära, chili och vårlök (100 g). Strimla rotfrukter. Börja med att fräsa detta i matolja.
2. Tillsätt buljongen, fisksås, ostronsås, tomatpuré, salt. Låt koka saka i minst 30 minuter.
3. Tillsätt limesaft. Låt smäkoka medan du spritsar i klickvis och formar till små fiskbullar. Låt koka sakta, tillsätt kokosmjölk, hackad koriander och hackad vårlök (100 g). Smaka av och servera med mjukt bröd och/eller knäckebröd.



Fisknuggets med currymajonnäs

(10 personer)

Fiskfärs på *id*, *braxen*, *gädda* eller en blandning blir den goda biten att tugga på! Den får god smak av rostad lök och krispighet från panko eller ströbröd som den steks i. Ett gott tillbehör som currymajonnäsen med syrliga äpplen ger en god helhet.

Ingredienser:

Fiskfärs

1 kg fiskfärs
 15 g salt
 3 ägg
 1 dl potatismjöl
 2,5 dl grädde
 1,5 tsk tabasco

Panering

5 dl rostad lök
 2 dl pankomjöl

Currymajonnäs

500 g majonnäs
 3 äpplen
 2 msk curry
 1 tsk salt



Gör så här:

Fiskfärs och panering

1. Används djupfryst fiskfärs, låt den rinna av. Tina på perforerat bleck. Blanda färsen väl, gärna med maskin, lägg i spritpåse och låt vila till följande dag.
2. Mixa den rostade löken så att den blir finfördelad, gör detta snabbt i en mixer. Blanda lök och pankomjöl. Strö ut det på bleck. Spritsa ut en tjock korv, dela den i ca 4 cm bitar som plattas till och vänds i lök- mjölblandningen.
3. Stek i matfett på stekbord eller i ugn.



Currymajonnäs

1. Skär äpplena i små tärningar. Blanda ihop äpple, majonnäs, curry och salt. Servera till fisknuggets tillsammans med ris. Vitt ris blandas och serveras med inhemskt korn eller speltgryn.



"Jag tycker den här rätten är ganska komplett som den är, passar utan tvekan som maträtt i skolan. Det bästa jag ätit på hela veckan."

Elevrådet vid
 Godby högstadieskola

Ingredienser:

Egen fiskkonserv på smartfisk som id, braxen eller mört

1 kg filé av id eller annan typ av hel fisk som braxen eller mört (2,5 kg hel fisk)
 600 g passerad tomat
 1 dl ättika
 1,5 dl inhemsk rapsolja, kallpressad
 25 g salt (drygt 4 tsk)
 6 lagerblad
 4 glasburkar med metall lock

Pastasås

1/2 vitlök, ca 7 klyftor
 2 chili, röd
 4 msk olja, naturell
 1,5 kg tomat färsk eller körsbärstomater
 4 burkar egen fiskkonserv, fisk + såsen
 1/2 msk salt
 2 msk tomatpuré
 1 tsk svartpeppar
 2 knippen hackad persilja och basilika, färsk eller 2 msk torkat
 1 kg okokt spagetti
 Riven ost och oliver, vid serveringen

Puttanesca på skandinaviska

(10 personer)

En *italiensk pastarätt* som här får karaktär av egen fiskkonserv som inte alls är svår eller dyr att göra i eget kök, stort som litet. Underutnyttjade fiskarter som id, braxen och mört passar mycket bra att lägga på burk. Dessa fiskarter innehåller mycket ben som helt mjuknar och "försvinner" i konserven.

Tips!

Försnabba processen genom att använda färdig fiskkonserv.

Gör så här:

Egen fiskkonserv

1. Skär fiskfilén i grova bitar. Små fiskar som mindre mört: tag ur dem och avlägsna huvud och stjärtfena, skär i grova bitar eller lägg in som hel men urtagen om det är en riktigt liten fisk.
2. Sätt glasburkarna i ugnen på 100° i 10 minuter och koka locken.
3. Vispa ihop tomatpuré, ättika, olja, salt.
4. I de sterila burkarna lägger du i 1 lagerblad, häll på av tomatsåsen, ca halva burken. Lägg i fiskbitarna och fyll upp ordentligt avsluta med mera tomatås och lagerblad.
5. Ställ burkarna i en form eller på en plåt, eftersom de kommer att läcka ur dem. Tillslut burkarna med de rena locken. Skruva åt och ställ in i ugnen, 120°. Låt konserven mogna i 4 h. Stäng av ugnen och låt burkarna svalna. Förvara dem sedan svalt, håller 1-2 månader.

Pastasås

1. Skölj av tomaterna. Finhacka dem. Skala vitlöken och finhacka den. Finhacka chilin (vill du ha sting med, lämna kvar kärnhus och kärnor, annars avlägsna dem).
2. Värm olja i en vid kastrull eller i gryta. Fräs vitlök, chili och fortsätt med tomaterna.
3. Tillsätt fisken, rör om och fyll på med såsen från konservburkarna. Krydda med, salt, svartpeppar. Låt småkoka - svag värme, under lock i ca 30 minuter.
4. Under tiden koka upp en stor kastrull med pastavatten. Hacka persilja och basilika fint eller använd torkade örter. Salta vattnet och lägg i pastan när det stormkoker. Koka enligt anvisningen (gärna 1-2 minuter kortare). Häll av pastan genom durkslag. Lägg tillbaka i kastrull. Smaka av såsen (mera salt, peppar?).
5. Före sås och pasta, tillsätt lite olja så går det lättare att blanda. Strö över örterna och servera med riven ost och oliver.

Har ni frågor?
Tack för mig!

Martha
F Ö R B U N D E T