



Saltsild

OPPSKRIFTER

SILD

er god mat

Saltsild eller spekesild står i en egen klasse blant fiskeproduktene. Den har i uminnelige tider vært et viktig produkt i vår folkenæring og den burde igjen komme til heder og verdighet.

Spekesild er gjort holdbar ved saltning, men den gjennomgår etter saltningen en modningsprosess som vi vanlig kaller spekning. Den forandrer seg herved slik at den blir velsmakende og anvendelig i »rå« tilstand.

Spekeprosessen innvirker ikke skadelig på sildens næringsverdi, det motsatte er muligens tilfelle ved at eggehviten blir lettere fordøyelig. Dens vitamin- og lecithininnhold bevares og da benene blir mykere og lettere spises, stiger innholdet av nyttbare mineralstoffer.

Saltsild har sin store betydning ved at den muliggjør anvendelse av det meget verdifulle næringsmiddel »sild« året rundt og overalt. At silden er et ypperlig næringsmiddel har den moderne vitenskap fastslått. Silden har ved siden av sitt eggehviteinnhold et stort fettinnhold, har et stort innhold av vitamin D og inneholder også vitamin A.

Kombinasjonen sild og grønnsaker bør en legge særlig vekt på, det er sunt og billig. Smaken av grønnsakene harmonerer med silda, og den mildner den litt utpregede sildesmak. Forsøk f. eks. stuede neper til saltsilda på forsommeren, senere spisskål, kårabistappe, eddikbehandlede rødbeter, aspargesbønner, snittebønner o. s. v.

I alminnelighet kan en si at spiser en sild, er poteter og flattbrød en nødvendighet og grønnsakene setter prikken over ien.

Oppbevaring av salt sild.

Hovedsaken ved oppbevaring av saltsild er at den må være dekket av lake. Nåi man har en tønne (1/1, 1/2 eller 1/4) må denne holdes tett og ikke åpnes før behovet tilsier. Er tønne åpnet, må lokket legges ned i tønne, helst med en sten oppe på lokket, således at laken alltid står over silda. Lekker noe av laken allikevel ut, må der tilsettes ny lake. For den usakkyndige er det fornuftigst å koke alminnelig saltlake — helst tilsatt litt sukker. Hvis tønne lekker, bør en undersøke hvor lekkasjen er og ved hjelp av litt bomull og en lommekniv vil en i regelen kunne tette tønne. Til matjessild brukes linn lake i forholdet 2 deler alminnelig lake tilsatt 1 del kokt vann.

Før husholdningen i byene er det meget praktisk å kjøpe fetsild i blikkspann. En skal bare være oppmerksom på at sommersilda (Kv. S.) ikke er helt holdbar og bør spises snart, mens høstsilda, når den blir riktig behandlet, kan holde seg iallfall til februar—mars.

Før spann gjelder det samme som før tønner — silda må være under laken — og mangler lake må en spe på ny.

Praktisk er det, når en har tatt de første sild opp av spannet, å legge en tallerken eller underkopp over silda — eventuelt med en sten oppå når det blir plass til denne under lokket. Lokket må alltid være godt på. — Og sett så sildespannet på det kaldeste sted i huset.

Utvanning og rensning av salt sild.

Alminnelig saltsild må utvannes. Hvor meget avhenger av smaken, delvis også av sildas størrelse. Silda kan legges urenset i vann om aftenen eller — hvis en spiser sen middag — tidlig om morgenen. En kan også først legge silda i vann, urenset, eventuelt bytte vann et par ganger, og så etter at den er rensset legge den et par timer i en blanding av vann og (skummet) melk før den serveres.

Når en rensset sild, skjæres hodet av. Den sprettes opp i buken og innvollene tas ut. Filetene skjæres forsiktig fra benet. Begynn ved halen. Sidebenene skjæres fra etterpå. Skinnen flåes av fra hodet og nedover.

OPPSKRIFTER

Alminnelig spekesild.

Den utvannede, rensede sild legges på et fat. Vil en gjøre noe ekstra serveres den på et fat med is under silda. Spises på kalde tallerkener med varme poteter og grønnsaker etter årstiden (stuede grønnsaker mildner den salte sildesmak). Neper, spisskål, snittebønner, gulerøtter (råkost). Det er unødvendig å fjerne benene før serveringen.

Stekt spekesild i papir.

Silda utvannes og renses. Skinnen flekkes av. Et smørpapir av passende størrelse til å pakke silda inn i, smøres. Filetene legges sammen 2 og 2 og pakkes inn. Brunet i smør eller olje på stekepanne til papiret er lys brunt. Silda serveres i papiret. Grønnsaker og smeltet smør has til. For å spare på smøret kan brukes stuede grønnsaker. (Småfallen fetsild 16—18 inntil 20—25 stkr. pr. kg, egner seg best til stekning i papir.

Sildegryn.

1/2 kg spekesild
2 l vann
1 dl byggryn og
1 1/2 dl erter (grønne) eller
2 dl byggryn
et stykke fleskesvor eller
100 gr flesk
200 gr kålrabi
200 gr gulrot
200 gr poteter
1/2 løk
persille

Erter og/eller gryn settes i bløt natten over. Kokes med flesket 1 1/2 time. Røtter og poteter skjæres i små terninger, has i og kokes møre. Silda renses, filetene skjæres ut og skjæres i ca. 2 cm brede strimler. Kokes i suppen 2 min. Blir suppen for tykk, spees litt mere vann i. Hakket persille has i tilslutt. Sildegryn erstatter både for og etterrett.

Sild med eple.

Silda utvannes og filetene skjæres ut. Skjæres i ca. 2 1/2 cm brede stykker. Legges på fat så filetene får sin opprinnelige form. Eple og løk rives, blandes og legges i et tykt lag på silda. Strøes med pepper. Øverst kan legges et lag sur fløte tilsatt sukker og sennep etter smak.

Sursild.

1/2 kg spekesild
3 dl eddik
1/2 dl sukker
2 løk
25 pepperkorn
2 laurbærblad

Silda renses og utvannes 1 døgn. Filetene skjæres ut, tørres og skjæres i ca. 2 cm brede strimler. Løken skjæres i tynne skiver. Alt legges lagvis på plass. Eddik og sukker gis et oppkok, avkjøles og helles over silda, som bør stå 1 døgn før den brukes.

Sildesalat.

300 gr spekesild (renset)
200 gr stekt eller kokt kjøtt
150 gr kokt syltet rødbet
1 lakeagurk
300 gr kokte poteter
1 – 2 epler
4 – 6 s.s. eddik
pepper
sukker

Silda renses og utvannes 12 timer. Filetene skjæres ut. Tørres. Alt skjæres i små terninger og blandes forsiktig. Eddik, sukker og pepper has i etter smak.



Utgitt av Fiskeridirektoratet