

SE TORSKEN!



*Kokebok for et
oljefritt Lofoten,
Vesterålen
og Senja*

SE TORSKEN!

REDAKSJON:

*Andreas Johannesen Delsett,
Ingeborg Gjærum, Lene Liebe,
Håvard Lundberg og Gaute Wahl*

FOTO: *Evy Andersen*

REPORTASJE: *Per Ellingsen*

DESIGN: *Johanne Hjorthol*



*Kokebok for et
oljefritt Lofoten,
Vesterålen
og Senja*

FOLKEAKSJONEN
OLJEFRITT LOFOTEN,
VESTERÅLEN OG
SENJA 2010



INNHold

- 6 **Forord** GAUTE WAHL
- 12 **Takk for maten!** REDAKSJONEN
- 16 **Ramsalt debattsacks** ØYVIND HJELLE
- 18 **Torsk, selvfølgelig!** MED LENA HAMNES
- 24 **Oljereggae** SURFERS LINGO
- 26 **Torsken skal komme nordfra, og oljen sørfra** ANDREAS VIESTAD
- 32 **For at klokkene ikke skal stanse** FRANK A. JENSSEN
- 36 **Sigerfjordfjæra** HALVAR ELLINGSEN
- 40 **Torsketunger med løk** HEIDI BJERKAN
- 42 **Albuesnegl med syrlig pepperrotkrem og rogn** ØYVIND HJELLE
- 44 **Klippfisk Ballstad** KARI INNERÅ
- 46 **Tørrfiskravioli** CHRISTIAN RAINER NEUBACHER & CHRISTIAN STEGER
- 48 **Liker best salt uer** MED YNGVE LARSEN
- 58 **Torsken som forsvant** BJØRN GABRIELSEN
- 64 **Uersandwich** TORE BELGUM
- 66 **Fritert torskehode** ODD STIAN FLOER
- 68 **Fish 'n' chips** KJELL ARNE JOHNSÆTER
- 70 **Kongen av Sahara – utdrag** THORVALD STEEN
- 77 **Torsk hokus kokos** MED ÅSA ELVIK
- 84 **Saltet og røkt sjørøye med posjert måkeegg og små grønnsaker**
ØYVIND HJELLE
- 86 **Fiskegrateng NM 2009** HALVAR ELLINGSEN
- 88 **Sjøtunge med trøffelpotetmos** GERT NYGÅRDSHAUG
- 90 **Rettpå smak** MED HEIDI KROGH ASPENES



- 96 **Fire krangla og ei enighet** MARIANNE MELØY
- 100 **Boknafisk Skrova** KARI INNERÅ
- 102 **Sjømannstorsk** TOM VICTOR GAUSDAL
- 104 **Lam- og klippfiskbacalao** TORE NAMSTAD
- 106 **Helstekt piggvar med friterte flaps** OLE MARTIN ALFSEN
- 109 **Hemmeligheten bak god tørrfisk** MED ALEX KUOSMANEN
- 116 **Tørrfeskens utvikling på rim** KINE HELLEBUST
- 122 **Verdens beste råvare** JAHN OTTO JOHANSEN
- 128 **Sitronbakt sei** LARS-OLA P. LØVDAL
- 130 **Ovnsbakt kveite med serrano og korallsalat** ANDERS JAHRMANN
- 132 **Bacongrillet tørrfisk**
CHRISTIAN RAINER NEUBACHER & CHRISTIAN STEGER
- 134 **Tørrfisk royal**
CHRISTIAN RAINER NEUBACHER & CHRISTIAN STEGER
- 136 **Bor sentralt** MED ESPEN MORTENSEN
- 148 **Cod in my dish** NNIMMO BASSEY
- 151 **Iform** MED SARA JOHANNESSEN
- 158 **Hundre år – utdrag** HERBJØRG WASSMO
- 164 **Havets pisk** ØYVIND HJELLE
- 165 **Bidragstyttere**
- 170 **Takk!**
- 172 **Register**

«**NORSK SJØMAT** er på 35 millioner menneskers middagstallerkener daglig – året rundt.»

«Tenk litt nå. 35 millioner mennesker, de fleste av dem i Europa, velger hver dag norsk fisk til middagsmat. Hele Norden, medregnet Færøyene, Grønland og Åland, teller 25 millioner mennesker. Vi er i stand til å levere middagsmat til alle disse menneskene hver dag året rundt, pluss ti millioner mennesker andre steder. Er ikke det helt utrolig?» spør forfatteren og samfunnsdebattanten Lena Amalie Hamnes.

I boka *Naken uten fisk* skriver hun at de fleste har liten bevissthet om hvilke svimlende verdier våre fiskeressurser representerer.

«Kanskje er det rett og slett fordi fisken er usynlig under havflata, i motsetning til store oljeinstallasjoner? Vårt «svømmende oljefond» spreller rundt i havet og fornyer seg selv. Og dette er utrolig nok en godt bevart hemmelighet,» sier Lena.

KOKEBOKAS FIRE UTSENDTE har invitert seg selv til middag hjemme hos Lena i Svolvær, der hun bor i en gammel villa som definitivt er under oppussing.

Lena har mange jern i ilden. Det er bare så vidt hun rekker sin egen middagsavtale. Når kokebokas utsendte banker på, står Lena med telefonen i nakke/skuldergrep mens hun gestikulerer og mimer: «Kom inn!». Bak henne sitter husets toåring storfornøyd på gulvet og vifter med en purre.

«Ingen grunn til panikk. Det blir mat,» sier Lena, og setter de to yngste i delegasjonen, Andreas Delsett og Håvard Lundberg, i arbeid. Hva vi skal spise? Torsk, selvfølgelig!

Lena er forfatter og skribent, hun jobber med coaching i eget firma og med kognitiv miljøterapi i barnevernet – og er kronisk samfunnsengasjert. Dessuten er hun visst også vant til å ta kommandoen. Det går i alle fall unna på kjøkkenet. En av gutta hakker grønnsaker og den andre rører i gryter. Imens demonstrerer Lena hvordan vi kan bruke hele brokkolien. Hun samler alle stilkene i en pose som ligger i kjøleskapet. Når hun har mange nok, koker hun dem og moser med stavmikseren. «Vips, der har du grunnlaget for en deilig, hveteфри jevning, proppfull av antioksidanter. Den kan du lage suppe av. Enkelt og kjempegodt.»



TORSK, SELVFØLGELIG!

Lena Hammes legger topping på filetstykker av torsk, før de går i ovnen



HUN ER FASCINERT av torsken. Hver vinter svømmer folkets yndlingsfisk 1500 kilometer fra Barentshavet i nord helt til Lofoten for å delta i en av naturens heftigste orgier. Etterpå svømmer den hjemover igjen og lar avkommet seile sin egen sjø. Torskeeggene blir til små torskebarn mens de følger strømmen nordover til Barentshavet.

«Hvis vi var litt åpnere om torskens seksuelliv, kunne det hende at folk spisset ører. Myndighetenes kampanje for å få folk til å spise mer sjømat innenlands har vært upoengtert og pinglete,» sier Lena, og flesker riktig til: «Ved å spise fisk blir huden glattere og mer elastisk, håret glansfullt, vekten går ned og sexslysten øker. Hva tror du legemiddelindustrien ville betalt for en pille som ga samme effekt?»

Utallige forskningsrapporter viser at fisk gjør alt dette. Forfengelige menn og kvinner bruker mye penger for å beholde ungdommelig skjønnhet, god helse og et våkent hode. Utrolig nok finnes det altså et produkt som virker, og det finner du i fiskedisken hos kjøpmannen.

«Derfor har jeg sagt: Få fiskereklame inn i damebladene. Det er jo hos velbeslåtte 40- og 50-åringene som sikler etter ungdomskilden, at pengene ligger. Tittelen skal reklamebyråene få gratis av meg: «Fisk fra naturen – botox, viagra og fettsuging i ett måltid». Presenter budskapet med bilder

av lett retusjerte kvinner, i ukeblader som KK, Tara og Vi over 60. Da tenker jeg at det blir fart i sjømatforbruket!»

Hennes råd til myndighetene er å tenke like stort som pizza-produsentene. Nordmenn spiste ikke Grandiosa på 1960-tallet, nå gjør alle det.

MENS DE NYE kjøkkenassistentene løser sine oppgaver etter beste evne, får Lena tid til å ta noen viktige telefonsamtaler. Etterpå lager hun mandelblanding som skal oppå torsken. Til det trenger hun mandler og rømme, men hvor er rømmen? En energisk og matglad toåring har tatt godsakene ned fra benken og satt seg godt til rette for å riktig nyte det økologiske produktet fra Rørosmeieriet.

«Han er helt vill etter Rørosrømme,» ler Lena, og snapper begeret fra 2-åringen.

Etterpå må vi hjelpe til med å dekke bordet. Blant annet er det viktig å flytte barytonhornet fra stuegolvet der det står som en snublefelle for kjøkkenassistentene – nå omdirigert til servitører.

Mens vi forsyner oss en, to, tre ganger av Lenas torske-delikatesse, fortsetter hun foredraget:

«I fjor eksporterte vi fisk og sjømat fra Norge for nesten 45 milliarder kroner. Men verdiskaping av havets ressurser kan – og bør – økes betraktelig.»



av Øyvind Hjelle

ALBUESNEGL med syrlig pepperotkrem og rogn



Albuesnegler kan du selv plukke i fjæra og på svabergene. De jekkes av steinen med en spiss skrutrekker, østerskniv, syl eller annen egnet redskap. Kjøttet har en mineralsk smak som kan minne litt om østers.

I TILLEGG TIL SNEGLENE TRENGER DU

- 1 dl creme fraiche
- 1 ts sitronsaft
- 1 klype salt
- 1 ss revet fersk pepperot

Skjær ut sneglen av skjellet. Skyll godt og rens «foten» fri for innmat.

Posjer «foten» i lettsaltet vann med eddik i 15 sekunder. Skjær opp «foten» i tynne skiver med en skarp kniv og legg dette på toppen. Kok skjellet også og bruk dette som skål.

Visp creme fraiche til den er luftig og smak til med øvrige ingredienser.

Anrett skjellet med pepperotkrem og topp med ørretrogn og havasparges.

FOR AT KLOKKENE IKKE SKAL STANSE

Av Frank A. Jenssen





av Christian Rainer Neubacher og Christian Steger

TØRRFISK ROYAL

med gulrotstuing, eggsmør og serranoskinke



Tørrfisk må vannes lenge, opptil åtte dager. Hør med din leverandør hvordan det skal gjøres. Vi bruker ferdig utvannet tørrfisk-filét fra Svinøya (se fotoreportasje i boka). I stedet for tørrfisk kan du bruke boknafisk eller røkt hyse (kolje).

TIL FIRE PERSONER

600-800 g utvannet filét av tørrfisk, i porsjonsstykker
8 skiver serranoskinke
1 l vann
1 gulrot, skrelt
1 selleristang
1 løk, skrelt og delt i to
1 laurbærblad
3 pepperkorn
1 ts salt

GULROTSTUING

6 gulrøtter, skrelt og i terninger
2 ss smør
2 ss mel
3 dl varm melk
Salt og pepper

EGGESMØR

6 egg, hardkokt og finhakket
125 g smør
2 ss persille

Legg serranoskinke på bakepapir og bak i ovnen på 120 grader til den er sprø, cirka 20 minutter.

Kok opp en liter vann med gulrot, selleri, løk og krydder. La trekke i ti minutter, legg i tørrfisken og la trekke i ti minutter til.

Smelt smør i en kasserolle, rør inn mel under omrøring. Tilsett varm melk, litt etter litt, og rør mens sausen tykner. La sausen koke noen minutter før du tilsetter gulrot og la koke på svak varme til gulrota er ferdig. Smak til med salt og pepper.

Smelt smør på lav varme og tilsett egg og persille.

Anrett på tallerken og server med kokte poteter.

The image shows several pieces of dried fish, likely cod, hanging from a chain-link fence. The fish are light-colored and appear to be in the process of being dried or have been dried. The fence is made of metal and has a diamond-shaped pattern. The background is dark, possibly a wall or a shadowed area. The text "VERDENS BESTE RÅVARE" is overlaid in large, white, bold, sans-serif capital letters across the center of the image. Below the main title, the author's name "Av Jahn Otto Johansen" is written in a smaller, white, italicized serif font.

VERDENS BESTE RÅVARE

Av Jahn Otto Johansen

JEG HAR ALDRI vært i tvil. Ikke bare Norges, men verdens beste råvare er Barentshavstorsken, som er råstoff for klippfisk og tørrfisk. Av tørrfisken lager vi nordmenn lutefisk, boknafisk og gjellosing, mens italienerne fremstiller tallrike herlige retter av den. Klippfisken går til bacalao. Sunnmøringene lager lutefisk også av klippfisk, ikke bare av tørrfisk. Barentshavstorsken er et eventyr som nå trues av utbyggingskåte olje- og gassinteresser. Den fødes i Lofothavet og utenfor Vesterålen i det som er blitt kalt havnes største kjærlighetsaffære. Derfra svømmer den til Barentshavet der den oppholder seg så lenge at den er sterk og stor nok til å dra tilbake til de nordnorske kyster for å formere seg. Slik har det vært siden tidenes morgen, og derfor sa jeg i et amerikansk TV-program som ble sett av mange millioner: «In the Beginning was God and Cod!» I begynnelsen var Gud og Torsken!

Peter Dass forstod dette da han stilte spørsmålet: Hva skal det bli av oss dersom torsken oss svikter? Det spørsmålet bør også stilles i dag. Jeg opplevde Exxon Valdez-katastrofen i Alaska og har på tv fulgt katastrofen

i Mexicogulven. I begge tilfellene sa både oljeselskaper og politiske myndigheter at slikt ikke kunne hende. Men deres besvergelses hindret likevel ikke miljøkatastrofer av enorme dimensjoner. Hvorfor skal vi tro på dem som påstår at det for det første ikke kan bli noen oljekatastrofe der oppe i nord? Og dersom noe galt skulle skje, har de full kontroll? Hverken jeg eller lofottorsken tror dem.

I begynnelsen var Gud og Torsken

Jeg er glad i både lutefisk og bacalao, men synes også banket tørrfisk er godt. Jeg sier aldri nei til boknafisk eller gjellosing (gjellosing kommer av torsk som henger på gjell inntil det oser av den!). Jeg har til og med sammen med våre arktiske kokker og entusiaster fra Vesterålen våget å presentere klippfiskretter for portugisere, som må regnes som verdens fremste kjennere av denne herlighet. Jeg serverte min bacalao utenfor katedralen i Funchal på Madeira, men for sikkerhets

skyld gikk jeg til *communion* først. – En mann som lager så god bacalao som Dem, har ikke noe å skrifte for, sa pateren.

Tidligere hadde jeg vært privat gjest hos den portugisiske president Eanes etter at jeg hadde forelest på Forsvarsakademiet i Lisboa. Mens ungene hans lekte på gulvet satt vi uhøytidelig til bords og spiste klippfiskretter jeg aldri før hadde smakt. Utpå kvelden, etter noen glass madeira, slo presidenten meg på skulderen og sa: – Dersom du skulle ha forelsket deg i en av våre vakre, sortøyde og mørkhårede kvinner, så forsikre deg om at hun behersker minst 24 forskjellige klippfiskretter! Jeg svarte at jeg var gift med en skåning som hadde forstand på klippfisk. Da nikket presidenten og ga meg en signert bok med 366 forskjellige klippfiskretter. Senere fikk jeg av en portugisisk venn enda en bok med hele 1001 klippfiskoppskrifter. Han mente jeg hadde fortjent kommandørkorset av Infante dom Henrique-ordenen som presidenten ga meg.

Alle portugisere jeg kjenner, fra toppen til mannen i gaten, sier at vi må ikke finne på å bore etter olje i Lofothavet

og utenfor Vesterålen. Det ville være en «forbrytelse mot menneskeheten» og kan føre til at Norge blir tiltalt ved domstolen i Haag, sier de. Jeg har mine egne tips for både klippfisk og bacalao. Har jeg mange gjester – jeg har servert bacalao til over 300 på en gang – så koker/trekker jeg først fisken etter et

– En mann som lager så god bacalao som Dem, har ikke noe å skrifte for, sa pateren

par dagers utvanning. Det skal være fisk med bein og skinn. Jeg tar vare på kraften og renser fisken i store biter. Så steker jeg poteter og løk i olje. Etter at jeg har gjort ferdig kraften med tomatketchup, syltede, hele tomater og paprika/rødpepper, varmer jeg den opp og setter alle ingredienser til. Da skal den bare holde varmen, ikke koke. Mange, til og med yrkeskokker, gjør den feil at de koker bacalaoen så lenge at det blir bare suppe eller ragout av den.



av Tom Victor Gausdal



SJØMANNSTORSK

TIL FIRE PERSONER

6–800 g torskfilet uten skinn og bein
1 ss solsikkeolje
6 ss smør
Salt og pepper
1 knust hvitløksfedd
2 dl god hvitvin
16–20 små cherrytomater
3 stilker stangselleri
1/2 purre
2 kokte artiskokkhjerter
12–16 små kokte perleløk
1 neve gode oliven
2 ss finhakkede friske urter, for eksempel gressløk, kjørvel, sitrontimian og estragon

Først gjør du klar grønnsakene. Skrell stangselleri og ta av de lange trådene/fibrene med en kniv. Skrell småløk. Del purre i skiver. Forvell selleri, småløk og purre. Bak tomatene i ovnen på 100 grader i en halvtime, penslet med olivenolje, salt og pepper.

Skrell artiskokkene og alle de ytre lagene og kutt vekk stilken. Til slutt sitter du igjen med kjernen – eller hjertet – som kokes i lettsaltet vann tilsatt saften fra en sitron til de er møre. Fjern hårene som sitter i midten med en skje og kutt i båter.

Del torsken i serveringsstykker og brun i olje i en stor panne. Ha på smør, hvitvin og hvitløk og grønnsakene så de blir varme. Dette tar ikke mer enn ti minutter, alt varmes i panna og vinen danner en deilig sjy. Dryss over med urter, krydre med knust havsalt og nykvernet sort pepper. Server med brød, pasta, couscous eller poteter.

FORM

DENNE MIDDAGSRETTE ble laget av min svigermor. Hun brukte ofte makaroni til middagsretter, kanskje som erstatning for grønnsaker, blant annet avkokt makaroni til saltfisk. Så laget hun dette vi kalte *form*. Det var avkokt fersk fisk og makaroni i hvit saus, som hun stekte i ovnen. Jeg fant ut at rester etter fiskebollemiddag også kunne brukes i stedet for fisk. Og så ga det jo litt ekstra «status» til denne retten å steke litt bacon og ha i.

OPPSKRIFTEN BLIR DA FØLGENDE:

2 små kopper makaroni, kokt etter oppskrift på pakken

Smør

Hvetemel

Melk

Litt kraft fra fiskebollene (cirka en dl)
1 liten ts karri

Litt revet muskat (jeg bruker fiskekrydder fra Hildurs Urterarium i Brønnøysund, en liten teskje)

8-10 fiskeboller, i små terninger

5-6 skiver bacon, skjær i små biter og stek i vanlig stekepanne

Strøkavring

Revet ost (vanlig gulost blandet med en skje parmesan)

Lag en vanlig hvit saus. Smelt smør i panna, ha i hvetemel og rør sammen. TaHa i krydder samtidig. Spe med melk og fiskebollekraft litt etter litt, og la det deretter koke opp.

Du kan også skjære opp en liten løk og en hvitløk og ha i sausen (sammen med smør- og melblandingen).

Når den hvite sausen har kokt, ha oppi makaroni, fiskeboller og stekt bacon.

Bland alt sammen. Jeg er veldig forsiktig med salt, siden salt fra bacon og fiskebollekraft ofte gir salt nok.

Hell blandingen i en smurt ildfast form. På toppen har jeg først litt strøkavring (knus kavringen eller kjøp ferdig knust). Oppå her har jeg revet ost. Ikke spar på osten!

Stek i cirka en halvtime i ovnen på 200 grader til osten er smeltet og gyllen.

Server med kokte poteter og revet gulrot (gulroten kan du smake til med en spiseskje nøttebiter og litt appelsinjuice).



Se torsken!

er en hyllest til torsken,
og til alle de andre fiskene som
svømmer rundt utenfor kysten av Lofoten,
Vesterålen og Senja. Samtidig er boka en
viktig påminnelse om hva som står på spill i
spørsmålet om oljeboring i disse områdene.

Her bidrar flere av Norges beste kokker,
forfattere og skribenter i ei bok bredfull
med gode oppskrifter, fantastiske
historier og smarte fisketips.

