

# VÄNERFISK PÅ TALLRIKEN





## Projekt Vänerfisk på tallriken

”Vänerfisk på tallriken” har handlat om att inspirera och ge konkreta förslag på hur man kan använda fisk från Vänern i offentliga kök samt sprida kunskap om Vänerfisk. För att prova detta i praktiken har den största delen av projektet genomförts på en grundskola som ligger i Källby, strax utanför Götene. En dag i veckan har det serverats fisk från Vänern i skolrestaurangen och man har fått smaka på olika maträtter. Man har också haft temadagar och undervisning med fokus på Vänern för att öka kunskapen om fisken, yrkesfisket och hållbar utveckling. Genom denna folder vill vi dela med oss av vad vi gjort i projektet, vilka som varit med, recept och slutsatser.





## Finansiärer av projektet

”Vänernfisk på tallriken” har varit finansierat av Götene kommun, Matlandet Sverige och Fiskeområde Vänerskärsgården med Kinnekulle. Fiskeområdet har medel från EU, kommunerna Götene, Lidköping och Mariestad samt från Västra Götalandsregionen. Dessa medel används till projekt som arbetar med hållbar utveckling av fiskesektorn. Nära knutet till Fiskeområdet finns Biosfärområdet Vänerskärsgården med Kinnekulle som är ett modellområde för hållbar utveckling.

**Läs mer om Fiskeområdet och Biosfärområdet på [www.vanerkulle.se](http://www.vanerkulle.se)**



## Ägare av projektet

Hushållningssällskapet Skaraborg har varit projektägare och via landsbygdsavdelningen ansvarat för ledningen av projektet. Hushållningssällskapet är en fristående medlemsorganisation som arbetar för utvecklat företagande på landsbygden och för en god livsmiljö i land och stad.

**Läs mer om Hushållningssällskapet på [www.hushallningssallsskapet.se/r](http://www.hushallningssallsskapet.se/r)**





# Spikens Fiskehamn

Spikens Fiskehamn, som ligger på Källandsö utanför Lidköping, har månghundraåriga traditioner och är en av Europas största insjöfiskehamnar.

I Spiken finns det ett antal bodar och serveringar, öppna sommartid, med Vänerfisk på menyn. Du kan även köpa med dig färsk eller rökt fisk hem.

Längst ut i hamnen finns Ullis Fiskdelikatesser med butik och servering, som drivs av Ulrika och Dennis. De är yrkesfiskare och förädlar och säljer fisken dessutom till butiker, restauranger och grossist.

I projektet "Vänerfisk på tallriken" har Ulrika varit representant för yrkesfiskarna och samordnat leveranser av fiskråvara och förädlade produkter till skolrestaurangen på Källby Gård.

Ulrikas gäddqueneller med dillsås har serverats i skolrestaurangen och har uppskattats av eleverna. Prova gärna att göra egna gäddqueneller!





## Gäddqueneller med dillsås

### GÖR QUENELLERNA SÅ HÄR

Tärna fisken i centimeterstora kuber. Lägg i matberedare tillsammans med potatismjölet, salt och cayennepeppar och mixa tills det blir som en boll som går runt. Tillsätt äggulorna och mixa ett par varv. Droppa i grädden försiktigt och mixa igen. Ställ färsen i kylan ca 20 minuter. Blanda under tiden till lagen och koka upp. Ta fram färsen ur kylskåpet och forma den i handen till avlånga bullar med hjälp av en matsked. Koka quenellerna försiktigt i lagen i 5-10 minuter.

### GÖR DILLSÅSEN SÅ HÄR

Smält smöret och rör i mjölet. Tillsätt grädden och spadet från lagen. Koka under omrörning i 5 minuter. Tillsätt dillen och smaka av med salt och peppar.

Servera med kokt potatis och grönsaker.



4-6 portioner

### INGREDIENSER TILL QUENELLER

1 kg gäddfilé  
4 st äggulor  
4 dl grädde  
2 tsk salt  
2 krm cayennepeppar  
2 msk potatismjöl  
Vitpeppar

### INGREDIENSER TILL LAG

2 liter vatten  
2 st fiskbuljongtärningar  
½ gul lök  
6 st vitpepparkorn  
6 st kryddpepparkorn  
Lite dill

### INGREDIENSER TILL DILLSÅS

25 gram smör  
½ dl vetemjöl  
1,5 dl mjölk  
1,5 dl grädde + 2 dl spad från lagen  
1 knippe hackad dill  
Salt



## Källby Gård

Källby Gård är en grundskola i Källby med elever från förskoleklass till årskurs sex och man har även fritidshem och förskola. Skolrestaurangen har under läsåret 2012/2013 serverat fisk från Vänern en dag i veckan. I klassrummet har man pratat om fisken som serverats, till exempel hur den ser ut och hur den lever. Eleverna har även haft temadagar då man besökt Spiken, Vänermuseet och Vänerstranden i Källby.

## Fisksoppa med gös och lax

GÖR FISKSOPPAN SÅ HÄR

Tärna morötterna och potatisen. Strimla purjolöken. Koka upp grädde och mjölk och lägg i morötter, potatis och purjolök. Koka dem mjuka och lägg sedan i fisktärningarna och sjud försiktigt tills fisken är färdig. Hacka dillen och lägg i den och smaka av med citron och salt.



4 portioner

### INGREDIENSER TILL FISKSOPPA

800 gram blandade fisktärningar  
av gös och lax  
3 dl grädde + 3 dl mjölk  
1/2 purjolök  
2 morötter  
600 gram potatis  
1 knippe dill  
Citron  
Salt



Kristina Nilsson arbetar som kock i skolrestaurangen och har bland annat bjudit på dragonfisk och fisksoppa med gös och lax.



## Dragonfisk

### GÖR DRAGONFISKEN SÅ HÄR

Sätt ugnen på 225 grader. Lägg fisken i en smord ugnssäker form. Koka upp grädden och fiskbuljongen. Red av med maizena (utrörd i vatten) till önskad konsistens. Tillsätt yoghurten och smaka av med dragon och salt. Häll såsen över fisken. Strö över riven ost och gratinera i ugnen cirka 15 minuter. Servera med potatis och sallad.

4 portioner



### INGREDIENSER TILL DRAGONFISK

600 gram fisk t.ex. gös, lax eller abborre  
2 dl matlagningsyoghurt  
4 dl grädde  
1 fiskbuljongtärning  
2 dl lagrad ost, riven  
Maizena  
Dragon  
Salt

# De la Gardiegymnasiet

I projektet har elever på Hotell- och restaurangprogrammet på De la Gardiegymnasiet i Lidköping tagit fram nya rätter med gädda, gös, abborre och siklöja. Det har varit en möjlighet för dem att prova på att arbeta med lokal fisk från Vänern. Några av eleverna från Källby Gård har provsmakat de nya rätterna och gett sitt omdöme. Currygös med äpple och purjolök var en av favoriterna och har också serverats i skolrestaurangen på Källby Gård.



## Food & Health Concept Centre (FHCC)

Food & Health Concept Centre hjälper till vid utveckling och kommersialisering av nya och innovativa livsmedel. Man arbetar tillsammans med forskare, entreprenörer, företag och branschorganisationer. I projektet har FHCC bistått med kunskap kring fisk som livsmedel och gjort näringsberäkningar på de recept som eleverna på De la Gardiegymnasiet tagit fram.





## Currygös med äpple och purjolök

### GÖR CURRYGÖSEN SÅ HÄR

Sätt ugnen på 200 grader. Riv äpplet grovt och strimla purjolöken. Blanda mjöl och curry. Pannera filéerna i blandningen och salta på båda sidor. Stek dem gyllenbruna i smör och lägg dem sedan i en smord ugnsäker form. Lägg på det rivna äpplet och purjolöken. Blanda grädde, mjölk, sweetchilisås och äppeljuice och håll blandningen över fisken. Gratiner i mitten av ugnen tills det börjar få färg, cirka 15-20 minuter.

Servera med potatismos och grönsaker.

Tips! Du kan använda abborre istället för gös.

4 portioner

### INGREDIENSER TILL CURRYGÖS

800 gram filé från gös  
1,5 dl mjöl  
1 msk curry  
1 dl grädde  
1 dl mjölk  
1 grönt äpple  
½ purjolök  
1 msk sweet chilisås  
1 msk koncentrerad äppeljuice  
Salt  
Smör till stekning

# Inspiration om fisk



De fiskar som serverats i skolrestaurangen på Källby Gård är gädda, gös, lax och siklöja.



För att få inspiration anordnades det i början av projektet ett seminarium för personal inom kostenheten i Götene kommun och elever på De la Gardie-gymnasiet.

James Ebbezon, kock med fisk som specialitet, delade med sig av goda tips vid tillagning av fisk och bjöd även på ett antal rätter med fisk från Vänern.



4 portioner

## INGREDIENSER TILL STEKT SIKLÖJA

24 siklöjor  
Grovt rågmjöl  
Ströbröd  
Kaviar  
Dill  
Smör  
Salt

## INGREDIENSER TILL TOMAT- & AVOKADOSALLAD

2 st tomater  
2 st avokado  
1 bit fetaost  
½ rödlök  
1 msk olivolja  
1 tsk vit vinäger  
Salt  
Svart peppar



## Stekt siklöja

TILLAGA SIKLÖJORNA SÅ HÄR

Klipp bort eventuella fenor och lägg löjorna två och två med skinnsidan utåt. Fyll dem med smör som är blandat med lite dill och kaviar. Blanda rågmjöl med lite ströbröd och panera siklöjorna i det. Stek dem i rikligt med smör och krydda med salt.

Servera med potatis och tomat- och avokadosallad samt soltorkad tomatdressing eller kaprisdressing.

## Tomat- och avokadosallad med fetaost

GÖR SALLADEN SÅ HÄR

Hacka tomaterna grovt. Tärna avokadon och fetaosten. Skär rödlöken i klyftor. Blanda alla ingredienser och smaksätt med salt och peppar.

## Soltorkad tomatdressing

GÖR TOMATDRESSINGEN SÅ HÄR

Hacka de soltorkade tomaterna grovt. Rosta vitlöken gyllenbrun i en stekpanna med olivolja.

Mixa alla ingredienserna och smaka av med salt.

## Kaprisdressing

GÖR KAPRISDRESSINGEN SÅ HÄR

Hacka kaprisen och blanda sedan alla ingredienser och smaka av med citron.

### INGREDIENSER TILL TOMATDRESSING

1 dl soltorkade tomater  
3 dl crème fraîche  
2 klyftor vitlök  
Olivolja till rostning  
Salt

### INGREDIENSER TILL KAPRISDRESSING

2 dl crème fraîche  
2 dl majonnäs  
½ msk fransk senap  
½ dl kapris hackad  
Citron

# Temadagar om Vänern

Eleverna på Källby Gård har fått besöka fiskehamnen Spiken på en temadag. De fick där träffa fiskare, se vilka redskap som de använder, hur man tar hand om fisken och gå ombord på en fiskebåt.

Pedagoger från Vänermuseet var med och visade riktiga fiskar och berättade om hur de lever och varför de ser ut som de gör. De pratade även om hur det var att vara fiskare förr i tiden och att det då var en viktig näring.

För att följa upp lärandet om Vänern har Vänermuseet besökt skolan och eleverna har också fått åka till museet och bland annat titta på det stora sötvattensakvarium som finns där.

Avslutningen av projektet var en temadag som genomfördes vid Väners strand i Källby där eleverna fick kunskap om reningsverk och biosfärområdet samt fick håva i strandkanten och se vilka kryp som finns i vattnet.



## Vänermuseet

Vänermuseet finns i Lidköping och är en resurs som kan användas i skolarbetet.

Utställningar och närhet till Vänern ger goda förutsättningar för att lära om miljö och natur, Vänerskärgården och dess invånare. Man tar gärna emot besök eller besöker skolor. Vid temadagen i Spiken serverades fisk i folie, som var en av favoriträtterna när eleverna fick utvärdera projektet.



## Fisk i folie

### GÖR FISK I FOLIE SÅ HÄR

Sätt ugnen på 175 grader eller starta grillen. Lägg ut fyra ark med aluminiumfolie och smöra lätt. Förkoka grönsaker, rotfrukter och lök. Lägg detta på aluminiumfolien och lägg fisken överst tillsammans med en klick smör och salt. Vik ihop paketet och tillaga sedan i ugn ca 15 min eller på grillen i ca 15 min.



4 portioner

### FISK I FOLIE

800 gram fiskfilé t.ex. gös eller lax  
Grönsaker, rotfrukter och lök efter säsong och smak.  
Örter t.ex. dill, persilja eller basilika  
Smör  
Salt  
Aluminiumfolie



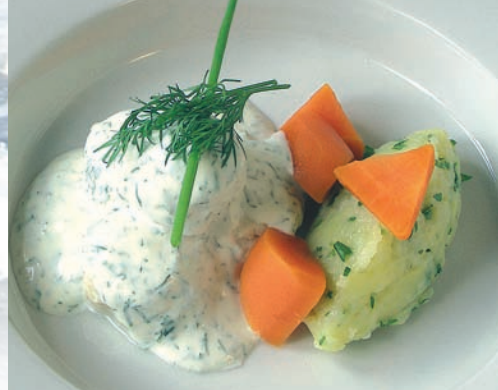
# Går det att använda fisk från Vänern i de offentliga köken?

Projektet har konstaterat att det går att använda fisk från Vänern i de offentliga köken. I skolan kan man koppla det till kunskap om Vänern, dess fiskar och yrkesfisket. Man behöver tänka på att fisken ska vara noggrant rensad eftersom barn inte är vana vid ben i fisk. För äldreboenden kan en maträtt med fisk från Vänern väcka minnen och smaker till liv och ger troligen ett mervärde med måltiden. Några enstaka inköp med små volymer per år av Vänerfisk behöver inte ingå i den offentliga upphandlingen, vilket underlättar både för fiskare och för de offentliga köken.

# Har kunskapen om Vänern och fisk från Vänern ökat?

Eleverna på Källby Gård säger själva att de har fått mer kunskap om Vänern och fisk därifrån. De känner att det är bra att äta lokal mat som man vet varifrån den kommer. Temadagen på Spiken och besöket på Vänermuseet var det bästa med projektet och favoriträtten har varit fisk i folie.

Personalen på Källby Gård håller med eleverna om att kunskapen om Vänern har ökat. Det har varit bra med olika aktiviteter som ger en upplevelse till exempel temadagen på Spiken och besöket på Vänermuseet. Det blev naturligt att väva in projektet i den ordinarie undervisningen eftersom man serverades fisk från Vänern en dag i veckan. Några idéer inför framtiden är att ha "Vänerfiskens dag" på skolan och besöka Vänermuseet årligen med en årskurs.



## Fler elever och skolor kommer att få uppleva samma sak

Aktiviteterna som riktade sig till eleverna på Källby Gård upplevs som framgångsrika och fler skolor kommer att erbjudas samma sak. Fiskeområde Vänerskärsgården med Kinnekulle satsar medel på att erbjuda skolor en dag med besök av Vänermuseet, fisk från Vänern i skolrestaurangen med mera.

Samordning sker av Hushållningssällskapet Skaraborg.

## Fisk är nyttigt

Fisk och skaldjur innehåller mycket D-vitamin, jod och selen. Det är ämnen som många svenskar i dag får för lite av. Fet fisk, som lax, sill och makrill, innehåller också de särskilda omega-3-fetterna DHA och EPA, som kan minska risken för hjärt- och kärlsjukdom. Barn behöver omega-3-fett bland annat för att hjärnan och synen ska utvecklas normalt. Därför är det bra för både vuxna och barn att äta 2-3 portioner fisk eller skaldjur i veckan och att välja olika sorter, både mager och fet fisk. En portion motsvarar 100-150 gram fisk. Vissa fiskar kan innehålla miljögifter och bör därför inte ätas för ofta. Det är livsmedelsverket som ger rekommendationer och för aktuell information finns hemsidan [www.nyttigfisk.se](http://www.nyttigfisk.se)

*Källa:*

*Livsmedelsverkets hemsida [www.slv.se](http://www.slv.se)*



Hushållnings  
sällskapet



Biosfär  
VANERSKÅRGÅRDEN  
KINNEKULLE



Götene kommun



VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN



EUROPEISKA UNIONEN  
Europeiska fiskeriorden  
År 2009 enligt god tillförlitlighet

Projektleddning och text: Maria Gustavsson, Hushållnings sällskapet Skaraborg.  
Grafisk produktion: InO annonsbyrå. Tryck: Strokirk-Landströms.

