



Gedigen köttkunskap

Vår längtan efter riktigt bra råvaror blir allt starkare. Samtidigt vill vi laga god mat till ett vettigt pris. I *Kött – välja, hantera, tillaga* lär styckmästare Håkan Fällman oss att skilja bra kött från dåligt. Han ger tips om prisvärda styckningsdetaljer och vilken detalj som passar till vilken maträtt. Här får vi också veta hur uppfödning, foder, slakt, mörning och kön påverkar köttets kvalitet, vilken färg köttet ska ha för att smaka bra och hur man ser att köttet är mörrt. Dessutom får vi reda på hur vi förvarar, steker, rimmar och grillar vårt kött på bästa sätt.

Håkan Fällman har arbetat med kött i hela sitt liv. Som pojke jobbade han extra hos sin pappa som hade ett köttföretag, idag är han själv kunglig hovleverantör och förser många av stjärnkrogarna med prima råvara.

Kött är en omfattande, faktaspäckad bok med massor av recept från några av landets skickligaste kockar!

Håkan Fällman Kött

Håkan Fällman

Kött

VÄLJA
HANTERA
TILLAGA

med förord av Leif Mannerström



Håkan Fällman – den bästa av lärare

När jag fick förfrågan om jag ville skriva förordet till Håkan Fällmans bok *Kött – välja, hantera, tillaga* kände jag mig mycket hedrad. Med de kunskaper han har, och som han har förmedlat i många år till oss i restaurangbranschen, kan man utan tvekan kalla honom en guru i fråga om köttkunskap. Det är på tiden att fler genom denna bok får tillfälle att ta del av den kunskapen. Den behövs – inte enbart bland konsumenterna, utan även bland dagens unga kockar. Många tror sig vara fullärda tidigt i yrkeslivet. Det blir man inte. Som aktiv kock måste man alltid vara hungrig och nyfiken. Det vet jag av egen erfarenhet. Man kan alltid bredda sina kunskaper, och i den här boken får man många chanser.

Min bekantskap med Håkan Fällman går långt tillbaka i tiden. Tidigt fick jag klart för mig att skulle man ha kött på menyn skulle det inhandlas hos Fällmans Kött i Stockholm. Han var nog den förste restauranggrossist som inte bara ”sålde biff”. Beställde man sex biffnader visste man att man skulle få det mörade, fina, marmorade köttet. Ringde man istället en vanlig slaktare på den tiden hade kanske en av de sex biffnaderna den kvalitet vi ville ha. Ett problem i Sverige är att slakterierna inte alltid sorterar köttet efter kvalitet. De slaktar och skickar iväg. Det är Håkan och några till som kan leverera kött med rätt kvalitet.

Med tiden växte vår bekantskap till personlig vänskap. Inte minst hade vi täta kontakter under den korta period när jag drev min fina köttrestaurang i Göteborg.

Där kunde det ta tre, fyra dagar att få ett bord, och restaurangen blev rankad av tidningen Gourmet som landets bästa köttrestaurang. En starkt bidragande orsak till den utmärkelsen var utan tvekan det fina kött som Håkan levererade. På min nuvarande restaurang, Sjömagasinet, dominerar naturligtvis fiskrätterna menyn, men vi serverar även en del kvalitetskött.

Det finns så mycket gott att laga av kött. Ta exempelvis alla färsrätter. Det är billig och bra mat, och högre är, rätt använt, ett fantastiskt kött. Det finns visserligen de som säger sig inte alls tycka om en viss kött detalj, men ofta handlar det om att man tidigare har köpt helt fel kött. Det kanske passar utmärkt till en annan maträtt men inte just till den rätt man har lagat, och så får man en negativ uppfattning. Andra undviker den väl marmorade biffen för att man tror att ju magrare köttet är desto bättre. Så är inte fallet, eftersom fettets behovs för att leda och fördjupa smaken. Det vet både Håkan Fällman och jag.

Och visst kan det tyckas ta lång tid att laga en gryta, men man hinner göra mycket annat medan grytan puttrar på spisen. Den sköter sig själv och blir så otroligt god. En förutsättning är förstås att det är rätt sorts kött som får puttra i grytan. Rätt kött till rätt maträtt är viktigast av allt. Det är det som Håkan Fällman vill lära oss med denna bok. Han tar med oss på en spännande resa i köttets värld.

Leif Mannerström

INNEHÅLL

11 **Djurkunskap för hemmakocken**

20 *Tillbaka till framtiden*

22 **Nöt**

24 Lång tradition

26 I butiken

31 De olika detaljerna

45 Recept

82 *Hantera och förvara*

84 **Kalv**

86 Begränsad tillgång

89 I butiken

91 De olika detaljerna

103 Recept

126 **Fläsk**

128 Ännu bättre idag

131 I butiken

135 De olika detaljerna

147 Recept

168 *Salta och rimma*

170 **Lamm**

172 Stark utveckling

176 I butiken

179 De olika detaljerna

189 Recept

212 *Koka, steka och grilla*

214 **Ren och vilt**

216 Rennäringen i fokus

217 Jakt engagerar

218 I butiken

221 De olika detaljerna

225 Recept

246 *Kötttips från kockarna*

250 **Fågel**

252 Skiftande kvalitet

257 I butiken

261 De olika detaljerna

263 Recept

280 Register

288 Tack



Det är enkelt att lära sig skilja bra kött från dåligt, det gäller bara att få upp ögonen för vad som påverkar kvaliteten och hur det syns på köttet man köper. Ett djur som tagits väl om hand ända fram till slakt smakar också gott. För att förstå hur det hänger ihop kan det vara bra med lite grundläggande kunskap om skötsel och hur köttproducenten klassificerar det kött han säljer, innan jag berättar mer i detalj om respektive djurslag.

Håkan Fällman

Djurkunskap för hemmakocken

Köttförsäljningen har ökat med 50 procent sedan år 2000, och kött säljer bäst av alla varugrupper med en försäljning på 30 miljarder. Vi är med andra ord många som älskar kött, men trots att vi äter så mycket kött har vi kommit längre och längre ifrån den kunskap som berättar om hur en mör entre-cote ser ut, när det är bästa säsong för lamm och hur man ska tillaga kalvköttet för att behålla dess fina smak. Att gemene man tappat denna på många sätt självklara kunskap kan tyckas märkligt eftersom konsten att läsa kött inte är en högteknologisk kunskap utan ett gammalt hantverk som alla kunde förr i tiden.

Min önskan med den här boken är att dela med mig av mina slaktarkunskaper för att du som läsare ska bli en kun-nigare konsument. Därigenom kommer du att kunna bidra till att kyldiskarna fylls med alla sorters kött, att köttet märks med information som du har verklig glädje av och att du läm-nar matbordet nöjd efter en god måltid.

äldre djuret är, även om det inte ska vara för gammalt, desto smakrikare kött får du.

Sedan kan man bli ännu mer precis och då måste man veta de olika benämningar som finns för nötboskap. Benämningarna hittar du här i marginalen. Exempelvis kan man säga att hondjuren i kategorierna nötkött (ko) och ungnöt (kviga och ungko) generellt är mjukare, mörare och smakrikare och innehåller lite mer insprängt fett i köttet jämfört med ungtjur.

Allra bäst smakar en ko eller ungko som kalvat minst en gång, men även en stut, som är en kastrerad ungtjur, ger ett mört och smakrikt kött. Ett handjur som kastrats när det är litet växer långsammare och får mer fett och marmorering. Kött från stuten blir därför både mörare och godare än kött från ungtjur, som lätt blir för magert och därmed segt, hårt och smaklöst.

NÖTDJURETS INDELNING

Ko: Vuxet hondjur som kalvat minst två gånger

Tjur: Vuxet handjur, ej kastrerad

Ungnöt: Djur innan könsnognad, upp till 1,5 år

UNGNÖT BESTÅR I SIN TUR AV

Kviga: Hondjur, aldrig kalvat

Ungko (tidigare kokviga): Hondjur som kalvat en gång

Ungtjur: Handjur, ej kastrerad

Stut: Handjur, kastrerad

Kalv eller mellankalv: Kalv som ätit gräs, ingen synlig bindväv

Gödkalv: Kalv uppfödd på mjölk

Skillnad i färg

Kön, fetthalt och ålder är med andra ord viktigt för kvaliteten, och kvaliteten syns på färgen. Färskt, obehand-



Om ett djur är stressat vid slakt ändras djurets pH-värde i muskulaturen, och köttets kvalitet och hållbarhet försämras betydligt. Nötkött från ett stressat djur får en nästan vinröd färg och upplevs som lite klistrigt på ytan. Det släpper mycket vätska vid tillagningen och är omöjligt att lyckas med i köket.

A: Normalt rödfärgad biff **B:** Den vinröda färgen hos ett stressat djur

De olika detaljerna

”Kött detaljens struktur och konsistens, eller mörhet som man brukar prata om, bestämmer vilken typ av tillagning som passar köttet bäst.”

När jag i boken berättar om de olika detaljerna har jag valt att beskriva djuren på ett sätt som skiljer sig något från hur man gör när man slaktar dem. Istället för att berätta hur djuren parteras, som man säger på slaktarspråk, har jag här delat upp samtliga större djur i tre delar – en framdel, en mellandel och en bakdel. Dels för att göra det mer överskådligt, dels för att man lättare ska kunna göra en jämförelse mellan djurslagen.

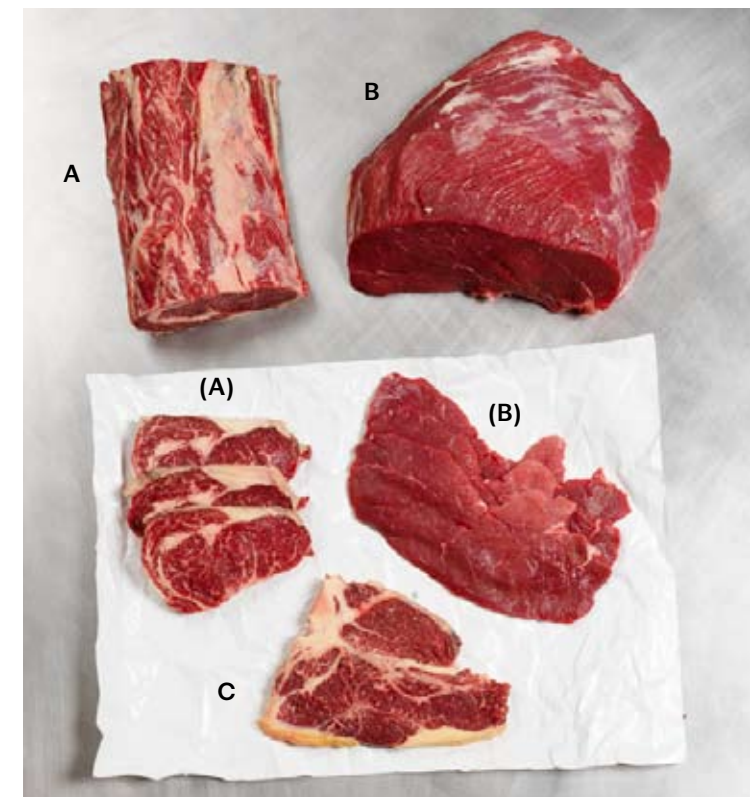
Principen är densamma för styckning av de olika djuren, den följer helt enkelt anatomin – vilket innebär att man följer ben och hinner – skillnaden är bara att ju större djur, desto fler detaljer kan man stycka det i. Ett nötdjur har exempelvis många fler urskiljbara muskler än ett lamm.

STYCKAS I STEG

Efter partering av ett nötdjur styckas slaktkroppen normalt i ett antal olika befria detaljer, som stekar och finare bitar. Från stekarna får man puts och olika kappar, som i sin tur sorteras som exempelvis grytbitar, köttfärs och råvaror för charkprodukter. Fett, ben och senor lägger man för sig.

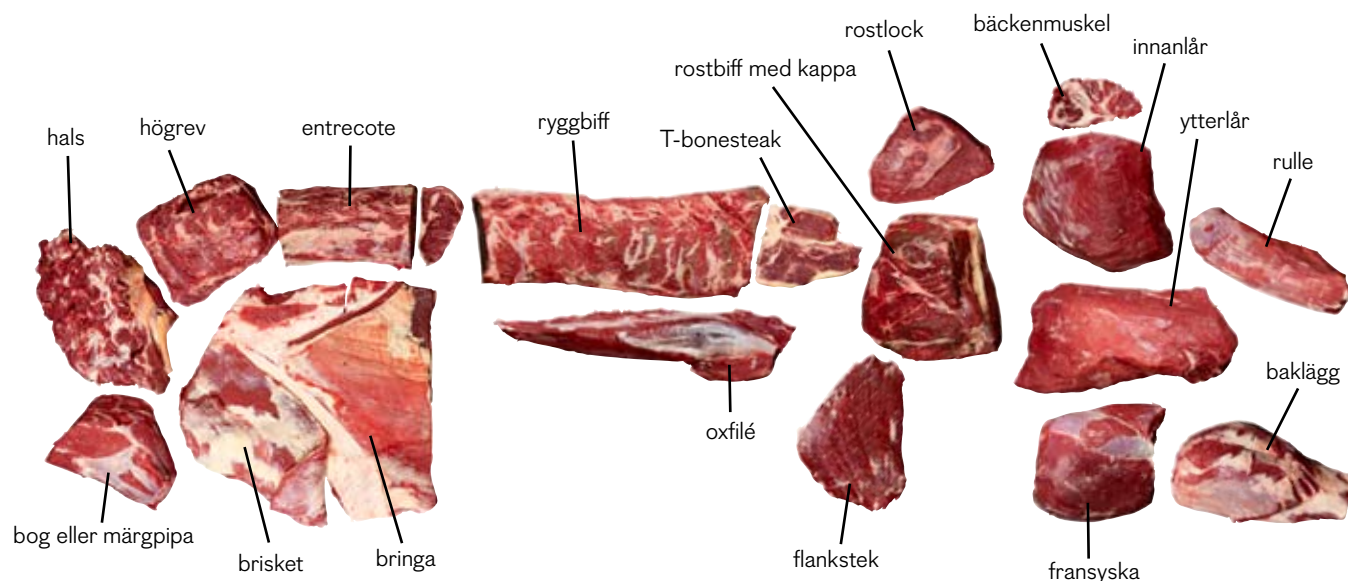
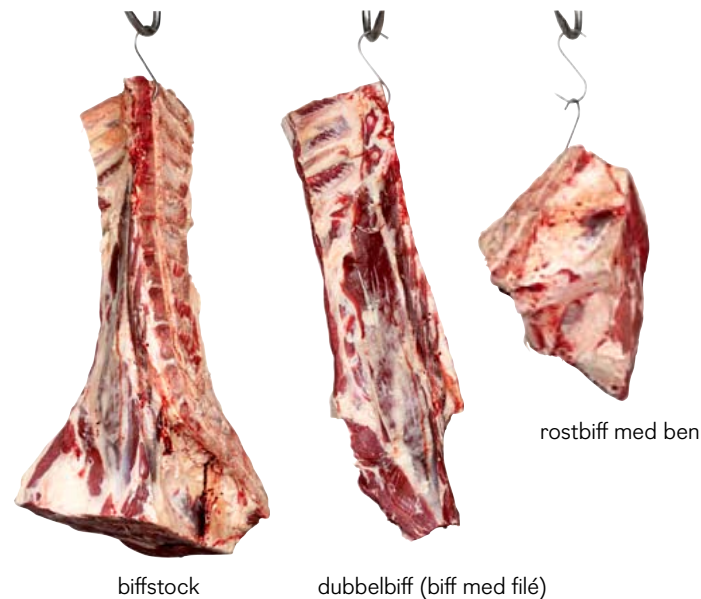
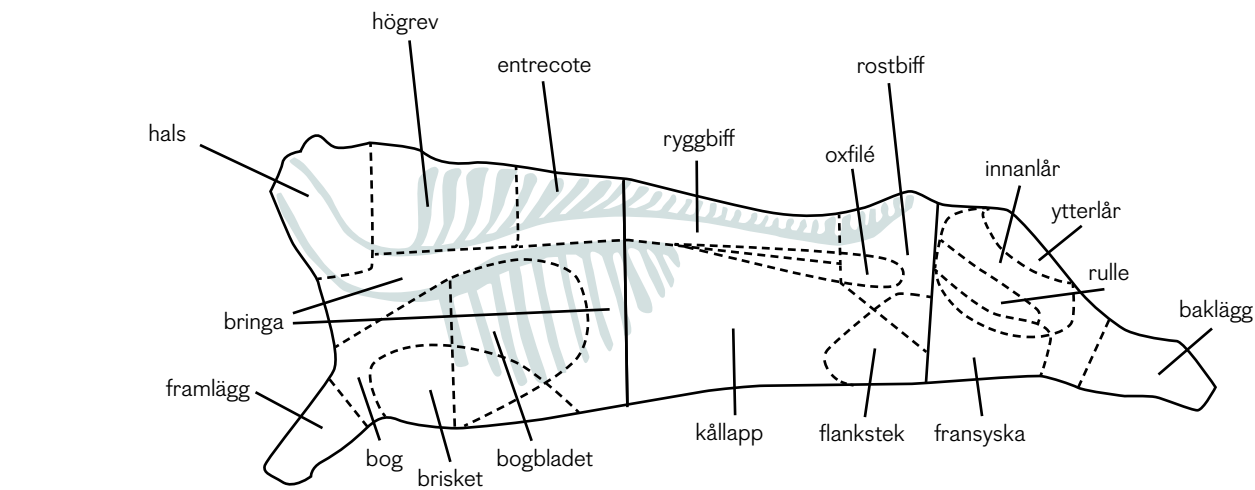
DETALJERNAS NAMN

Nötdjuret kan man säga är utgångspunkten för namngivningen av de olika detaljerna. När man pratar om exempelvis innanlår menar man outtalat innanlår från nöt, för att sedan säga kalvininnanlår när man pratar om samma detalj från kalv.



FINBITAR FRÅN NÖT

A: En mycket fin entrecote skivad från biffsidan
B: Ett härligt rött innanlår med fin marmorering
C: Hängmörad T-bonesteak





Chili con carne, se s 47



Boeuf bourguignon, se s 56



Khojeste ghaimah, se s 48



Pepparrotskött

Mats Öhrn

Jag tycker mycket om kokt kött, och detta är en klassiker. Väljer man att köpa mörghälskor får man det ofta i en enda skiva, då är det viktigt att man skär rakt över fibrerna när man ska skära upp det färdiga köttet.

Koka upp 1 1/2 liter vatten i en rymlig kastrull. Lägg i köttet. När det kokat upp skummar du av och lägger i lök, morötter, palsternacka, rotselleri och kålrot tillsammans med lite salt, vitpepparkorn, lagerblad, kryddnejlikor och timjan. Vattnet ska täcka kött och grönsaker. Koka under lock tills köttet känns mörkt, ca 1 1/2 timme. Lyft upp köttet och håll det varmt genom att lägga det på fat med aluminiumfolie över.

Skumma av eventuellt fett från buljongen, sila och släng de urkokta grönsakerna. Koka ihop buljongen till såsen tills ungefär hälften återstår.

Koka nya grönsaker till servering i den buljong som är kvar från köttet. Lägg först i morötter och kålrötter och koka dem i 10 minuter. Lägg sedan i palsternackor och rotselleri och koka i ytterligare 5 minuter.

Smält smöret till såsen i en kastrull. Rör ner mjölet och sila i buljong lite i taget så att du får en lagom tjock sås. Tillsätt även grädden. Låt såsen koka ca 5 minuter och rör under tiden. Smaka av såsen med salt och tillsätt pepparrot efter smak.

Skär upp köttet i 1 cm tjocka skivor och lägg upp tillsammans med de nykokta grönsakerna. Strö persilja över. Servera såsen och kokt potatis vid sidan om och eventuellt mer pepparrot.

4 personer

- 1 kg högrev eller mörghälskor
- 1 1/2 liter vatten
- 1 stor gul lök, i klyftor
- 2–3 morötter, i grova bitar
- 2 palsternackor, i grova bitar
- 1 rotselleri, i grova bitar
- 1 kålrot, i 1 cm stora bitar
- salt
- 10 vitpepparkorn
- 2 lagerblad
- 2 kryddnejlikor
- 1/2 tsk torkad timjan

Sås

- 2 msk smör
- 2 msk vetemjöl
- 8 dl buljong från köttkoket
- 1–2 dl vispgrädde
- salt
- ca 4 msk färskrivna pepparrot

Till servering och garnering

- 2 morötter, skivade
- 1 kålrot, i 1 cm stora bitar
- 2 palsternackor, skivade
- 1 rotselleri, i 1 cm stora bitar
- hackad persilja
- nykokt potatis
- ev färskrivna pepparrot



Kokt färsk oxbringa, se s 58



Fylld lövbiff, se s 60

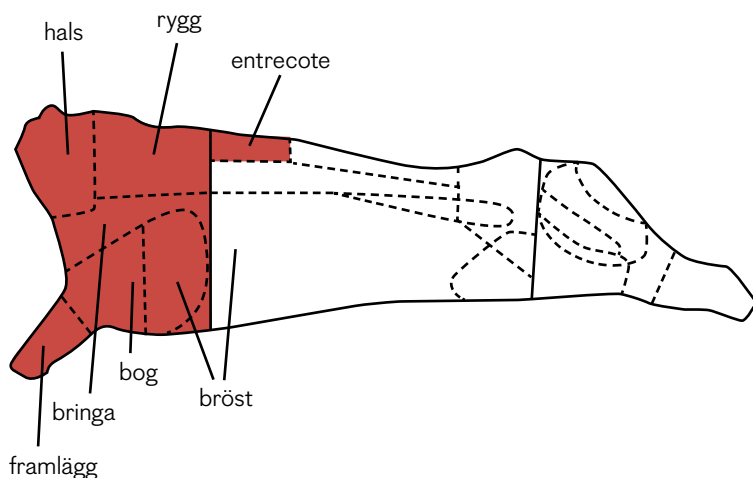


Biff Rydberg, se s 58

Framdelen

Precis som alla djur är kalven mörare bak men godare fram. Dessutom är framdelen oftast billigare i inköp.

Från framdelen får man kalvbog, kalvframlägg, kalv-entrecote, kalvrygg (högre) och kalvbröst.

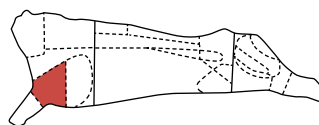


A: Hals **B:** Kalvrygg **C:** Kalvframlägg
D: Kalvbröst (bringa) **E:** Klackad pipa (bog med ben) **F:** Kalvrygg med ben (benig kalvstek) **G:** Kalvbröst med ben (bringa)

Kalvbog

Bogen som sitter på det övre frambenet styckas enklast bort genom att man följer överarmsbenet från armbågsleden fram till bogbladets fäste och därefter lossas bogen från bogbladet. Bogen är tack vare sina stora muskler ett köttigare och framförallt billigare alternativ till de dyrare bakstekarna. Bogen används till kalvstek men passar även bra att tärna och använda till ragu och gulasch.

Bog med ben sågas först tvärs av strax ovanför armbågsleden och därefter snett över bogbladet för att få med hela bogen. Därefter sågar man bort ett fyrkantigt stycke ur ledkulan för att minska benmängden i köttstycket, precis som på samma detalj för nötkött. Detta kallas för att klacka mörghipan.



"En kalvbog med ben tar lite längre tid att tillaga men ger i gengäld mycket mer smak till rätten man tillagar."

Förslag på recept Kalvblanquette (se s 104)



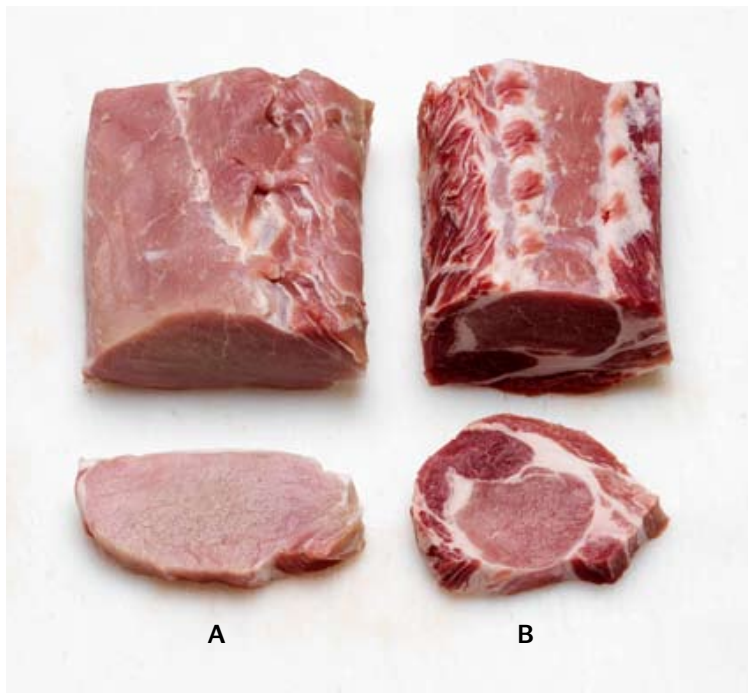
Kalvinnanlår med sparris och citronolja, se s 112



Wienerschnitzel, se s 113



Kalvrlader med chorizo och bönor, se s 112



Den vänstra ytterfilén är den vanligast förekommande fläskytterfilén idag. Den är stor och mager och därför smaklös. Den högra är från en ekologisk unggris med alla sina strängar och kappor kvar. Unggrisen smakar mer och bättre än den stora bleka ytterfilén.

A: Ytterfilé av stor, importerad gris

B: Ytterfilé av mindre svensk unggris

stressad vid slakten. Köttet släpper då vätska vid tillagningen och blir torrt, hårt och tråkigt. Precis som när grisen blivit chockkyld.

Kastrering viktig

Eftersom grisar precis som lamm och kalvar är relativt unga (5–7 månader) när de går till slakt har djuren inte hunnit påverkas av sina tillväxthormoner. Därför spelar det heller ingen större roll vilket kön djuret har vid slakt, så som det gör för exempelvis vuxet nötkött. Däremot är det viktigt att grisen är kastrerad för att inte utveckla galtsmak.

Galt är en köns mogen hangris som inte blivit kastrerad, och en gris med galtsmak luktar starkt av en blandning av urin och syrligt svett redan vid tillagningen. Galten använder denna lukt till att locka suggorna till brunst.

BENÄMNINGAR PÅ GRIS

Spädgris: Kallas också kulting. Den diar fortfarande och vill vara nära suggan. Spädgris smakar inte så mycket men är mör som smör.

Tillväxtgris: Smågrisar som väger mellan 10 och 25 kilo. De säljs ibland för helgrillning på spett eftersom de är så små i storleken. De är därför också mycket dyra.

Slaktgris: Grisar som väger över 25 kilo men oftast betydligt mer.

Gylta: Hondjur som inte har grisat, kallas ibland även so i södra Sverige.

Ungsugga: Hondjur som har grisat en gång.

Sugga: Hondjur som har grisat minst två gånger.

Unggalt: Okastrerat handjur som ännu inte har blivit könsmoget.

Galt: Okastrerat handjur som har blivit könsmoget, kallas även orna.



Leif Mannerström

En riktig hösträtt när det finns färskt lamm och nyinlagd saltgurka att köpa.

Rör ihop gräslökssmöret och forma det till en rulle, ställ in i kylan.

Stek potatis i smör i en stekpanna på medelvärme ett par minuter. Tillsätt lök och bryn så att den nätt och jämnt får färg. Pudra över mjöl och häll på grädde, buljong och soja. Låt puttra på svag värme så att såsen tjocknar. Smaka av med salt och peppar. Späd eventuellt med mer grädde.

Bryn skinkan och låt rinna av på hushållspapper.

Salta och peppra lammkotletterna och stek dem i panna på hög värme 1–2 minuter på varje sida, köttet ska ha en rosa kärna.

Servera kotletterna genast med den stuvade potatisen, skinkan, smöret och gurkstavarna.

4 personer

12 lammkotletter à 60 g

12 skivor rökt skinka eller bacon

Skånsk potatis

1 kg potatis, tärnad

smör till pannan

1 stor gul lök, finhackad

1 tsk vetemjöl

4 dl vispgrädde eller mjölk

1/2 dl kalvbuljong

1 tsk japansk soja

salt och nymald svartpeppar

Gräslökssmör

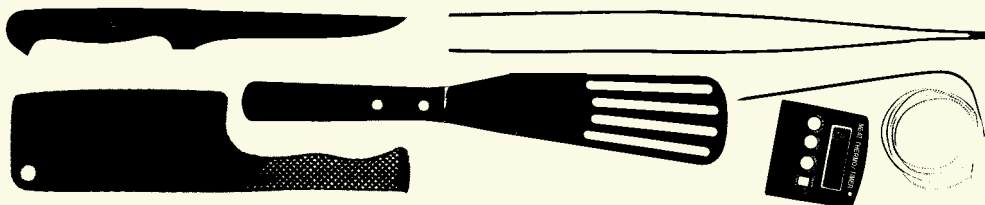
100 g smör, rumsvarmt

1 dl finhackad gräslök

Till servering

saltgurka eller ättiksgurka, i stavar





fonden är färdig. Detta för att de eteriska oljorna annars dunstar bort.

Koka ner fonden till önskad styrka. Ju mer du reducerar (kokar ihop), desto kraftigare blir fonden. Före reduceringen måste fonden fettas av. Det kan göras på två sätt. Låt fonden stå tills fettet kommer upp till ytan. Därefter avlägsnas fettet med en slev. Det andra sättet är att ställa fonden kallt och sedan plocka bort fettet som har bildats på ytan.

Fyll på fonden i burkar och lägg in dem i frysen. Glöm inte att skriva på burken vad den innehåller! Vill man använda buljongen på en gång eller nästa dag ställs den i kylen. Hållbarhet i kyl är 2–3 dagar, i frys ca 1 år. Stoppa inga fingrar eller sked du haft i munnen i fonden, då tillsätts bakterier och fonden förstörs snabbt. Använd alltid rena redskap.

Om du vill ha en stark koncentrerad fond (kalv, lamm, vilt), en så kallad glaze, reducerar du från 1 liter till 4 dl på svag värme. Rör om då och då för att undvika att det bränns vid.

STEKA I UGN

Använd inte för mycket värme när du steker i ugnen. Om du tar mindre värme och längre tid blir köttet mörare och saftigare, detta är viktigt om du har en köttbit som kanske är lite hårdare eller om du är osäker på köttets kvalitet. Om du vill ha en krispig stekyta kan du antingen rulla den i en het stekpanna innan eller höja temperaturen de sista 5 minuterna.

GRILLA I PANNA

Grillmästarens värsta fiende är rädslan för hög värme. Kött ska stekas och grillas på riktigt hög värme, på kort tid. Grilla dina biffrar och entrecoter på riktigt hög värme och grilla snabbt på varje sida. Låt sedan köttet ligga och vila under folie ca 5 minuter.

GRILLA UTE

Tänd kolet eller briketterna ungefär en halvtimme innan du lägger på ditt kött. När kolet eller briketterna har en askgrå yta är det dags att lägga köttet på gallret. Då har du den bästa glöden och du slipper smak av os och tändvätska. Även om du använder en gasogrill bör du vänta en halvtimme så att stenarna blir heta och sprider värmen ordentligt.

BINDA UPP EN STEK

Att binda upp en stek är ett praktiskt sätt att forma och hålla ihop steken när du steker den. Om du är osäker är det bara att snurra bindgarnet runt steken tills den har den form som du vill ha.

