



### **FÖR RÖKNING AV FISK, FLÄSK OCH KÖTT MM.**

Röken är tillverkad av **Samhall i Dorotea** i 1 mm plåt. Den levereras olackerad. Det medföljer 1 st spray burk 400 ml, kulör svart. Färgen härdar vid 200 grader.

Röken eldas med briketter, grillkol, eller ved.

### **RÅD OCH ANVISNINGAR - DORO RÖKEN**

Rekommenderad röktemperatur mellan 60-80 grader. Rimmat sidfläsk läggs med köttssidan ned. Dvs svålen upp, fläsket tar till sig smaken bättre då. Tid ca 3-3,5 timmes rökning vid ca 5 cm tjocklek på fläsket. En liten skinka tar ca 5 timmar vid 60-80 graders värme. Detta är den temperatur som används vid sk varmrökning. Produkterna blir då kokta samtidigt som de röks.

Fisk kan både läggas alt hängas in i röken. Om man har den liggande på gallret så fungerar det bäst om fisken buk placeras nedåt. Samt att man skär ett snitt med kniv längs fisken rygg och saltar i det snittet. Av värmen så drar saltet in i fisken på ett bra sätt.

Man kan använda sig av grillkol när man röker. Ved går också bra, Al ved eller ved av lövträd är vanligast att man använder. Men man måste fylla på oftare om man använder sig av ved. Fyller man eld-lådan med grillkol, så brukar det räcka för ca 5-5,5 timmes rökning.

Man bör vara sparsam med Al-spån i spån-lådan och lägga ett ca 2 cm lager av Enris. Samt duscha på med lite vatten i spån-lådan. Detta förhöjer röksmaken på ett bra sätt, samt förhindrar att köttet blir för torrt. Man kan även lägga några kvistar Enris direkt i eld-lådan.

*Tipps om olika rökta produkter.* En laxhalva kryddad med pepparmix och lite salt. Rökning ca 1 timma, beroende på halvornas tjocklek. Fisken röker man så att benen släpper lätt från köttet. Då är den klar att äta. Att köpa färdiga isterband och röka, är en annan delikates.

Falukorv går också bra att röka, *obs skinnet får ej vara av plast!* Då tar man en hel ring och låter skinnet vara kvar. Samt att den är ihopknuten i ändarna.

## Tipps råd och anvisningar om rökning, från olika källor

**Rökning** är en av våra äldsta konserveringsmetoder. Från början hängdes köttet upp för att hålla undan det från hundarna, och så upptäckte man att det blev bättre av att hänga i röken. I Norge har rökning varit vanligare i kustområdena, eftersom det är fuktigare luft där. Vid rökning sänks pH på ytan, och det ger en sämre tillväxtmiljö för bakterier.

**Det finns tre rökmetoder** Kallrökning +15° till +30°C t ex spekekorv, torkat kött Hallvarm rökning +30° till +60°C t ex bacon Varmrökning +60° till +80-90°C t ex basturökning

**Val av kött** Det blir bäst att röka feta köttslag t ex får. Gärna äldre får. Basturökning mörar köttet. Men även gris. Ju magrare desto torrare, men också längre hållbarhet.

### **Salmonella och Listeria**

*Salmonella* är en tarmbakterie som dör av värme. Finns inte i kött (muskelvävnad) från början utan kommer från djurets tarm eller från människa. Temperaturen bör överstiga + 72°C för att salmonellabakterierna säkert skall dö. Tänk även på återsmittningsrisk när du tar ut köttet.

*Listeria* är en jordbakterie och kan återfinnas förutom i jord bl a i vatten, foder och i rått kött och rå fisk. Dör av värme ca +63°C. Trivs i kyla. Risk för smittning efter rökning. Använd engångshandskar. Arbeta med ren och oren miljö, skilt i tid och rum. Tänk på knivhygien.

### **Saltning**

**SALTLAKE:** Koka vattnet först för att vara säker på att det är rent. Mättad saltlake: 1/3 salt och 2/3 vatten. Formel för rätt saltmängd:  $x \text{ liter lake} * \text{lakestyrka i \%} / 100 - \text{lakestyrka i \%} = \text{kg saltmängd}$ . Ex: 10 liter x 15 / 100-15 = 1,7 kg salt Magert kött kräver kortare salttid. I saltlake kan köttet ligga längre, ca 1 vecka, jämfört med torrsaltning (2 dygn). Socker: Vi kan gärna ha i 1-1,5 % socker i laken. Det reglerar pH och ger bättre hållbarhet.

### **I VAKUUMPÅSE:**

Recept för 1 kg kött: 25 g salt och 3 g socker ger 28 g blandning/kg kött. Fördel: Kan även använda örter. Nackdel: Tar längre tid, dyrt med påsar.

### **Elda**

Använd helst ved av al. Sälg är okej. Använd inte tall eller björkved med näver. När man nyss tänd elden, och elden flamar, är röken mer skadlig än senare. Sot på produkten är hälsovådligt. Man bör lägga in köttet när det blivit varmt i röken, Köttet blir saftigare, eftersom ytan koagulerar av värmen. Detta är extra viktigt för magra köttslag som ren, älg och fågel.

### **Rökning**

Att konservera genom **rökning** lämpar sig nog bäst för kött, fisk eller fågel, i alla fall smakmässigt. När man röker mat innebär det att man helt enkelt låter rök ryka på maten.

All rökt mat kan ätas direkt utan att förberedas. När man röker mat är det ytskiktet som förändras, det vill säga att skinnet på fisken eller köttet förhårdnas och skyddar innehållet från bakterier och annat som inte kan tränga igenom.

Man kan röka på två sätt; kall- och varmrökning. Vidare kan man använda sig av olika marinader eller virke till röken för att smaksätta köttet på.

Kallrökning innebär att man håller själva röken kall (högst 30 grader), vilket man kan göra genom att leda den bort från elden. Detta tar längre tid, men resultatet blir bättre än vid varmrökning.

När man varmröker låter man fisken/köttet rökas i varm temperatur (ca. 70-90 grader), men under en ganska kort tid. Det går oftast snabbare att varmröka, men hållbarheten blir sämre och det är mindre hälsosamt än vid kallrökning.

### **Varmrökning**

Varmrökning använder man som regel när man röker hel fisk exempelvis hel varmrökt lax och regnbågslax med ben, makrill, ål, sill och sik samt makrill- och sillfilé.

### **Kallrökning**

Efter att fisken fileats och renskurits lägger man upp filéerna på galler för torkning innan man röker produkten. Torkning och rökning sker i en rökanläggning enligt speciella kallrökningsprogram som anpassas beroende på vilken produkt som skall rökas. Torkningen tar ca 5 timmar och rökningen tar ca 3 timmar. Temperaturen i rökskåpet är som högst +27 °C. Vid rökning används torkad alflis.

### **Uppvärmning på flera sätt**

Uppvärmning kan ske på många olika sätt. Grillkol/briketter känns förstås jämte vedbrasa mest genuint.

### **Sågspånen ger smaken**

När rökeriet är klart och elden är under kontroll är det bara att hänga in fisken eller köttet. Det är viktigt att det inte är någon fukt i skinnet på fisken så låt den torka ordentligt först. Prova dig fram för att se hur länge fisken behöver vara inne för att bli färdig. När den är gyllene, och då menar vi verkligen gyllene, kan fisken smakas med behag. Vilken smak det blir avgörs av vilket sågspån du väljer till röken, vanligast är alved/ alspån (rökspån som finns i butiker är oftast al ) men man kan också använda bok, körsbär, björk och en.

**Förädlingsmetoder:** Varmrökning, Kallrökning. När man varmröker stor fisk, låter man den först ligga i saltlag i ett dygn (mindre fiskar eftersaltas med grovsalt som strös över den varma fisken och får smälta medan fisken svalnar). Därefter läggs fiskarna i "Röken" som enbart eldas med alved eftersom det ger bäst röksmak. Fiskarna ligger i röken i 70-80 graders värme. Efter rökningen får fisken vila ett dygn för att sälta och röksmak skall utvecklas i fiskköttet.

### **Rökt fisk.**

Salta fisken, (ev. andra kryddor) lägg den i röken med buken uppåt.

Har du en stor fisk så filea den, lägg den i röken med skinnsidan neråt,

vill du ha tex. enrissmak på rökningen, lägg i en kvist enris i spånnet.

### **Rökt fläsk.**

Köp en bit rimmat fläsk, lägg i spån som vanligt och lägg fläsket på gallret.

### **Lättrökt tjälknöl.**

Gör en tjälknöl av det kött du har. Låt ligga i saltlaken och lägg sedan köttet i röken. Spån som vanligt. Även gott som smörgåspålägg.

Vill du kan du lägga en liten kvist enris bland spånet.

Tänk bara på att enris ger en starkare smak.

### **Hur gör man när man kallröker?**

Vid kallrökning av kött, fisk, korv e t c får temperaturen inte överstiga 30 grader. Det du röker skall saltas i en saltlake på 5-10 % i ett dygn och därefter kallrökas. En kallrök förutsätter att du eldar mycket försiktigt och endast använder lövved (sälg, björk, al t e x) som helst inte ska vara alltför torr. Rökningen kan pågå 6-10 timmar - allt utifrån vilken storlek du har på rökkåtan. Därefter är det bra om köttet får "vila" över natten i rökkåtan - kallrökning ska ske under lång tid och kan inte "stressas fram" - det är ett bra exempel på "slowfood". Kravet på låg temperatur gör att vårvinter och sen höst är bra årstider för kallrökning. En rökkåta bygger du med enkla medel själv - det är definitivt att föredra istället för en "elektrisk pappkartong".

Då jag röker i min rök så håller jag en temperatur mellan 70-90 grader beroende på vad jag röker. Tidsåtgången brukar ligga på 6-12 timmar beroende på tjockleken på det jag röker, jag brukar sträva efter att ha en innertemperatur på 60 grader innan jag plockar ur köttet. Då det oftast inte är dom finaste bitarna som jag röker så brukar jag försöka hålla så låg temperatur jag kan för att köttet inte ska bli så segt. Röker man 12 timmar så blir det ju några kronor i slutändan om man är en "flitig rökare"

### **Vi har länge pratat om hur roligt det skulle vara att själv kunna varmröka kött.**

Först torrsaltar vi 1/30, dvs på 30 kg kött går 1 kg salt. Detta får ligga i 3 dygn.

Sedan röker vi 8 timmar i 60-80 grader. Vi använder ved av sälg.

Rökt fisk är gott med potatis / potatissallad, som pålägg, till pasta mm.

## Röka fisk

Att röka fisk kan man göra på många olika sätt. Här är några tips på hur man varmröker i mindre röklådor.

### Gör så här

1. Feta fiskar är lättast att röka, men det fungerar även bra med andra fisksorter, bara man är noga med tillagningstiden och inte låter fisken bli för torr.
2. Salta fisken dagen innan. Salta rejält! Samtidigt kan du även lägga i kryddor, för att ge smak. Några goda smaksättningar är timjan, rosmarin, krossade enbär, chiliflakes, krossad rosépeppar och grönpeppar.
3. Det finns olika rökspån att köpa, exempelvis al och hickory.
4. I slutet av rökningen kan man lägga enris i glöden för att få god smak. Och till sist lite granris för glansens skull.