

Fisk og fiskeretter

Bruken av gjedde

Gjeddefisket

Rundt hundreårsskiftet ble det fiska gjedde på nesten hver eneste gard i Tufsingdalen. Da foregikk gjeddefisket på Femund, "ut på tjønno". De siste femti åra har gjeddefisket vært begrensa til fire-fem gardar. De gardene som har holdt oppe tradisjonen, har drevet fisket ute på Tufsingdeltæ.

Gjeddefisket har vært avgrensa til tre uker i mai-juni måned, og har foregått med nett gjennom flere generasjoner. Nettet ble satt ut der gjedda går inn i evjer.

Gjedda ble salta med en gang den ble tatt, slik at den kunne holde seg helt til den ble tatt hjem. Fisket varte ofte i et par uker. Gravde en fisken ned i snøfonna etterhvert som den ble fiska, holdt den seg ekstra godt.

"Gjodda er veldig fin om våren," forteller Målfrid Broen, "for ho går i kaldt vatn hele vinteren og står mye rolig. (.) Da er ho mye feitar' og fastar' i kjøttet ell' om høsten, men det må vor passe vannstand når dom skal fiske, itte for mye og itte for lite vatn. Viss det blir for stor flo, så blir det så voldsomt et strokke (strøm) i vatnet, slik at det sirkulerer veldig fort. Da legg isen seg i garna, og da nytter det itte å fiske. Når det li utpå sommer'n, går ho i gysjet (mudderet) i bytt (lunka) vatn, og da bli ho itte så god."



Tørrjedde

Tradisjonen med å tørke gjedde har først og fremst hørt til i Tufsingdalen. Men også der er det blitt stadig færre som kjenner til framgangsmåten ved tørkinga og den videre tilberedninga av gjedda. Som det ble nevnt ovafor er det bare få gardar igjen som fisker gjedde fremdeles.

Arbeidet med tilberedning og tørking av gjedda har i stort grad hørt med til det mannlige arbeidsområdet, og slik ser det ut til å være fremdeles. De som holder tradisjonen ved like, forteller at de vanligvis tørker 12-15 gjedder hvert år. Det er gjeddene av mellomstor og liten størrelse som eg-

Joseph (t.v.) og Jo Bakken med nyfiska gjedde. I 1975, da dette bildet ble tatt, var det 49. våren Joseph fisket på Tjønno, Femunden. Foto: Ole-T. Ljøstad.

ner seg best til tørking. De største og fei-
teste gjeddene går til gjeddekaker.

Når gjedda blir gjort opp til tørking,
skal den først skjæres opp etter ryggen og
saltet, og deretter blir den bretta sammen
og lagt ned i en trekopp eller ei plastbøtte.
Saltet skal trekke passelig inn i fisken, og
etter 2-3 dager tas den opp igjen av saltet.
Da blir fisken skylt grundig, slik at noe av
saltet blir borte. Gjeddene er så klare til opp-
henging og tørking. Gjeddene blir «spilte» ut
med 3-4 trepinner, slik vi ser på bilde nr 5.

Gjeddene bør helst ha både sol og god
vind i den første delen av tørkeprosessen,
for da legger det seg fort ei hinne på fis-
ken. Denne hinna hindrer at fluene fester
seg på den rå fisken. Etter noen dager er
som regel soltørkinga ferdig. Gjeddene har
nå fått en lys brun farge. Den videre tør-
kinga foregår innadørs, helst på en luftig
låve eller på stabburet. Våre heimelsfolk
forteller at de henger opp gjeddene i et spesi-
elt nettingbur inne på låven. Nettingen
holder fluene helt borte. Så skal gjeddene
henge slik til tørk lenge, minst 3-4 år, før
den er ferdig til bruk. I løpet av den lange
tørketida foregår det en mørningsprosess i
fisken. Kjennetegnet på at tørkinga er til-
strekkelig, er at gjeddene har fått en helt brun
farge. Det gjør ingenting om gjeddene blir
hengende ennå lenger, for den tar ingen
smaksmessig skade av det. Derfor har det
heller ikke vært uvanlig å ha gjeddene hen-
gende seks-sju år før den blir tatt ned. Med
et årlig gjeddefiske har en altså hvert år
henta ned noen ferdigtørka gjedder, sam-
tidig som en har hengt opp nye til til tør-
king.

Joseph Bakken fra Tufsingdalen for-
talte i et intervju rundt 1980 at det var van-
lig å ha 40-50 gjedder hengende på låven.
Han hadde sjøl gjedder som hadde hengt i
40-50 år, uten at det hadde gått ut over sma-
ken. (Arbeidets Rett 31/12-1980.)

Når gjeddene skal brukes, blir den først
skåret opp i stykker. Gjeddestykkene skal

så ligge i vann i 2-3 timer. Deretter legges
de over i en ny vannkjele, og kokes i ca to
timer. Gjeddene er nå fine og møre i kjøttet og
klare til bruk.

I Tufsingdalen har det vært mest van-
lig å servere tørrgjeddene sammen med røm-
megrøt, og det blir betegnet som virkelig
festmat. Gjeddene har dessuten vært brukt
både til «grovgraut» og «mjølkgraut». Fis-
ken har enten vært spist med kniv og gaf-
fel, eller bare med fingrene. Smaken har vi
fått beskrevet slik:

*"Den er litt salt og litt tør, kan du sei, men veldig
god! Gjeddene kan kanskje virke litt mager og
uttrekt, for fettene er jo tørka ut av a. Den blir
veldig mør og litt grovtrevla, slik at du kan plukke
trevlan frå kvarandre. Det finnes itte bære attåt
rømmegrøt, ell tørgjedde. Det er rene snaddern, ja,
det er nydelig, altså."*

Tørrgjeddene som nistemat eller snacks

Tørrgjeddene har også vært brukt i tørka til-
stand, akkurat som annen tørrfisk. Tørr-
gjeddene egner seg for eksempel godt som
nistemat under skogsarbeid før i tida, og
det var fordi den tørka fisken var enkel å
frakte og lett å oppbevare. En rev ganske
enkelt av strimler av gjeddene og putta de
rett i munnen. De tørre fisketrevlene kunne
være harde å tygge på, og sleit ofte hardt
på tennene. Étt råd for å gjøre de tørre
gjeddefibrene løsere og 'mørere', var gan-
ske enkelt å slå på fisken med en hammer.

I dag blir tørrgjeddene også brukt som
«snacks», og framstår dermed som et mo-
derne alternativ til potetskruser og
baconcrisps.

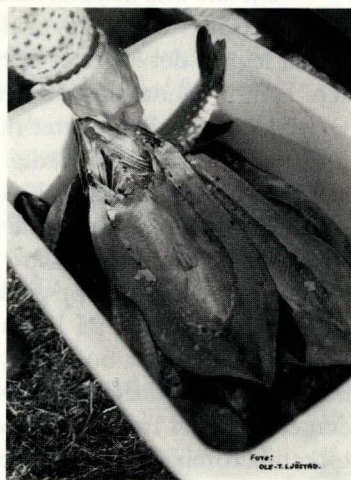
Tørrgjeddene

1 mellomstor gjedde
Salt, trepinner til avstiving
Luftig, god tørkeplass med
fluenetting
God tid (ca 4 år fra opphen-
ging til bruk)



1 og 2. Gjemma renses.

Denne bildemontasjen er hentet fra et elevarbeid ved Tolga Ungdomsskole, 1975-76. Temaet var ulike typer fiske i Nord-Østerdalen. Det ble laget en utstilling i samarbeid med bl. a. Sætersgård Samlinger. Bildene viser framgangsmåten for salting og tørking av gjemma. Foto: Ole-T. Ljøstad.



3. Gjemma vaskes med ei tuggu, laget av bjørkekvister.

4. Gjemma saltet.





5. Gjedda tørkes ved å henges opp, utspent med pinner laget av bjørk.

Gjeddekaker av feit fisk

Den største og feitesten gjedda har vært brukt til gjeddekaker. Den gjedda som skulle gjøres opp til fiskekaker, hadde som regel alltid ligget i salt noen dager, og det var en fordel for rensinga. Med litt salt er det nemlig lettere å få løs beina. Når saltet blir tilsatt tidlig, blir dessuten fiskefarsen litt seigere og lettere å arbeide med.

Den rensa, salta gjedda skal aller først males én gang på kjøttkverna. Grisespekket småhakkas, eller males én gang på kvern. Gjeddefarsen og spekket skal så eltes godt sammen. Deretter blander en nedi de andre ingrediensene; potetmjøl, egg, bakepulver og krydder. Mjølka kokes opp og avkjøles før den spes i farsen.

Gjeddekaker fra Tufsingdalen

1 kg ferdig rensset gjedde
20 gr. salt
1 hg spekk (av gris)
30 g. potetmjøl
1 egg
1/2 ts hvit pepper
1/2 ts muskat
1/2 ts bakepulver
5 dl mjølk

Kraft lages av hode, bein og finner.

I følge de muntlige opplysningene vi har fått holder denne oppskriften til ca 25 gjeddekaker. For å få god kraft til saus på gjeddekakene, kokes hode, bein og finner på fisken.

Gjeddekakene ble gjerne drøyd med sik, og kunne spes ut med poteter òg. Trygve Nesset (f. 1932 på Tolga) forteller at han en gang spurte en gammel husholdningslærer om hvor mye en kunne spe kakene, og svaret han fikk var at gjeddekakene kunne spes i det uendelige, de!

I tidligere generasjoner ble gjeddekakene hermetisert og oppbevart på norgesglass i kjelleren. Fiskekrafta ble helt over kakene til glasset var fullt. Da fryseboksen kom i bruk i 1960- og 70-åra, ble hermetiseringa overflødig. Nå er det mest praktisk å fylle gjeddekakene og krafta i vokskartonger og fryse dem ned.

Gjedde i moderne vrier

Ei kort rundspørring til hotellkjøkkene på Røros bekrefta at gjedda fortsatt finnes på matbordet, men nå i nye former - nemlig som forrett i form av såkalte terriner eller timbaler.

Gjeddetimbaler blir lagd av finmalt gjeddefarse, fløte og krydder. De serveres sammen med purre. Gjeddeterrierer med

laks består av gjeddefarse, fløte og krydder. Terrinene serveres sammen med skiver av laks.

Rundsteekt gjedde opptrer også av og til som delikatesse på lunsjbordet.

Fylt, helsteekt gjedde

2 kg rensa gjedde
Fyll:
150 g sjampinjong (ca 1/2 boks)
4 ss smør
1 1/2 ss salt
hvit pepper
4 tomater
4 ss hakka persille
1 ss hakka grasløk
2 ss sitronsaft

Gjedda vaskes godt, og skylles i flere vann. Deretter skal fisken skrapes utvendig og renses fra ryggside, og gjellene fjernes. Utvendig skal fisken smøres med smør eller olje.

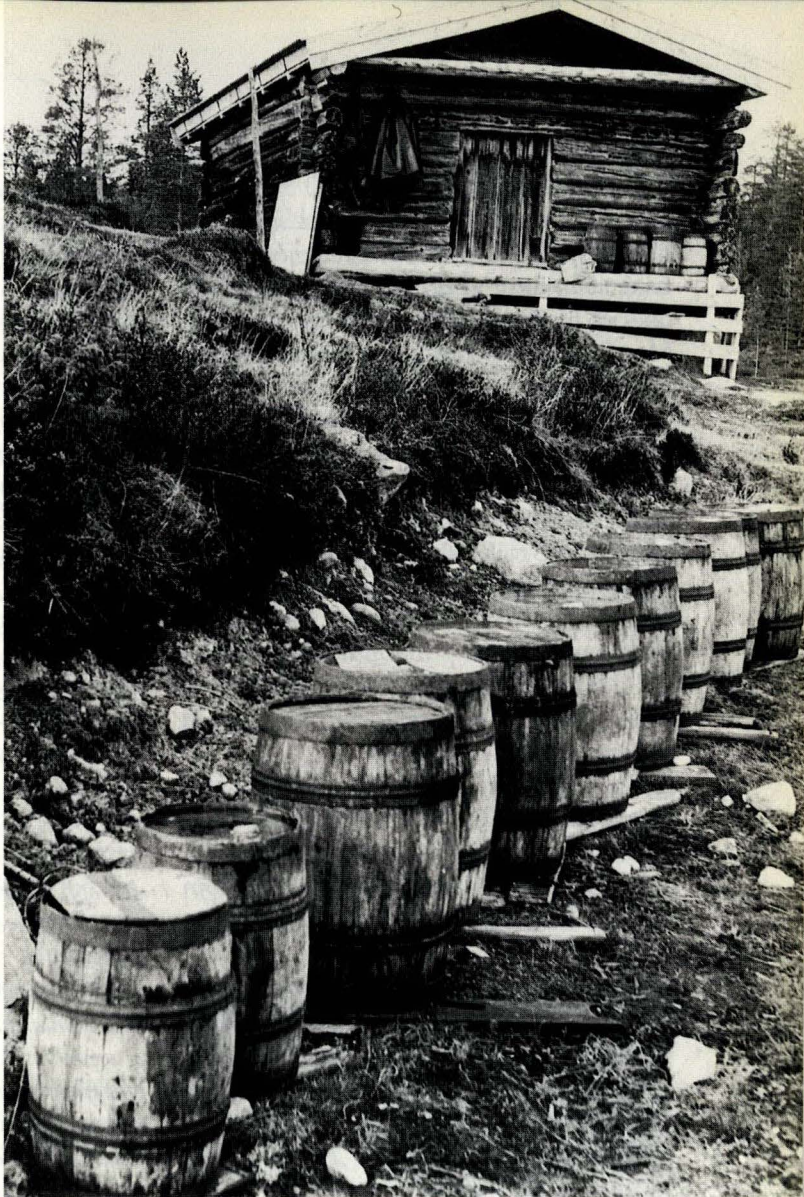
Soppen freses lett i smør, og krydderet blandes i. Tomatene flås (legg dem i kokende vann), skjæres i biter og blandes sammen med resten av fyllet. Ha persille, grasløk og sitron i blandinga.

For å holde fyllet på plass inne i fisken, kan sidene holdes sammen med små trepinner. Den fylte gjedda skal steikes ved 225 grader i ildfast form i ca 40 min. Fisken pensles med egg og drysses med griljermjøl eller reven ost. Fløte eller vann kan blandes med steikefettet til sju.

Rakfisk

Med rakfisk mener vi ferskvannsfisk som er rensa, lett-salta og gjæra til den er blitt mjuk og fått skarp smak. "Rak" kommer fra norrønt "raki", som betyr fukt, væte. Etnologen Astrid Riddervold påpeker i boka Lutefisken, rakefisken og silda i norsk tradisjon fra 1990 at graving og raking er to stadier i samme prosess. Mens en med graving mener 2-4 dagers preparering av fersk, rå fisk, betegner raking stadiet av den samme preparerings- og konserveringsprosessen etter ca 2° -3 mnd. Gravinga gjør at fisken kan fordøyes og tygges ukokt, og i rakinga har fisken mjukna ytterligere og fått ei karakteristisk lukt. Etter dette siste modningsstadiet kan fisken oppbevares flere måneder. Gravfisk, surfisk og rakefisk har trolig vært brukt synonymt om fisk som er konservert med lite salt, og som lukter mer eller mindre surt, sier Riddervold (s. 48).

Rakfisken har her i landet tradisjonelt blitt spist kokt, stekt og ukokt rett fra tønna. Sik, ørret, røye, harr og abbor har blitt brukt til rakfisk, men før 1900 brukte en bare sik. Ørreten og røya ble solgt fersk. Rakfisken har vært i bruk helt fra middelalderen og fram til i dag. Den var hverdagsmat, og ble servert i lag med poteter og mjølkesuppe. Det er først fra 1950-åra at den er blitt tatt i bruk til festbruk, og etter 1970-tallet at den har fått ekstra status som selskapsrett.



Fra Fiskevollen ved Solensjøen. Fiskebuter klare til hjemkjøring, først to 1/2 tonner, deretter ni 1/1 tonner som hver rommer ca. 120 kg. Repra.: Musea i Nord-Østerdalen (33825).

Lokal tradisjon

"Ho mor var flink til å legg rakfisk. Låkkån skulle vera så sterk at en rå potet flot (lå halvveis nedi, uten å såkke)," forteller Trygve Nesset. Han er oppvokst på Bakkgata på Tolga, og er en av dem som har beskrevet framgangsmåten ved raking. Han har fortalt hvordan

han sjøl går fram. Nettet har vært en ivrig fisker all sin dag.

For to-tre generasjoner siden var nok folk mindre nøye med reingjøringa av fisken enn de er i dag. For eksempel tok de ikke ut hinnene i fisken før de salta den. Motivet for det var bl.a. at de skulle hindre for mye bakterier i fisken.

Sjølve nedlegginga var viktig. Fisken ble lagt lagvis "flo for flo", og på tvers i annethvert lag. Når tønna var full, dekte en den til og la på et press øverst. Før i tida lot nok ikke folk fisken ligge så lenge i saltet som mange gjør i dag. De regna den som ferdig rakt etter tre uker. Men når de hadde rakt en stor porsjon fisk, ble jo likevel den fisken som ble liggende lengst i tønna, atskillig mer rakt enn den som lå øverst på tønna.

Rakfisk var dagligmat. Om lørdagen var det vanlig å ha rakfisk, flatbrød og smør, og en brukte mjølk til.

Slik forteller Trygve Nesset om hvordan han legger ned rakfisken:



"Fisken som skal rakes, blir gjerne fiska i mai, når isen er gått. Da gjer vi ferdig rakfisk-buttene nedi nostra. Vi vasker fisken godt og tørker den. Mor tørka alltid fisken med linbåndkle, men nå bruker vi papirrull til å tørke fisken med før vi salter den.

Det er jo stor forskjell på rakfisk. Den gjennomgår en bakterieprosess, men ingen råtningsprosess. Det skal være gode bakterier, viss fisken skal være brukbar. Det fins jo andre måter å konservere fisken på, og det fins jo andre måter å lage te rakfisk på, òg.

Je har nå et mål for saltinga: salter den omtrent som anna fisk som skal bli røkfisk, når fisken skal ligge til dagen etterpå. Vi strør litt sukker på kvar flo og legg på press med en sten oppå en tallek!

Når en itte får nok fisk på én gong, kan det hende at rakfiskbutten blir stående i nostra over ett par nettopptak, kanskje. Fisken skal itte stå varmt, men det er itte varmt om natta i mai. Men han skal heller itte stå for kaldt. Vi bær' den opp til hytta der det er en jordkjillar, og sett botta ned på jordgolvet. Je trur det er rett at fisken skal ha en viss fuktighet – som det er i en jordkjillar. Det skal itte være så tørt som det ofte er i en villakjillar. Der lét vi fisken stå, og legg på et gjennomiktig klede sånn at vi kan lufte, og etterfille med låkka. Så får den stå der til sist på bosta, da er rakfisken takan'. Men den er egentlig takan' før, men det er itte vanlig at vi et så mye rakfisk når vi har ferskfisk. Det vanlige før var nok at dom fiska om bostan, når det var forholdsvis kaldt.

Modernisering av prosessen

Deler av rakingsprosessen er blitt modernisert de siste to-tre tiåra, men hovedprinsippa har ikke endra seg. Rakfisktønna er erstatta med en plastbutt, og linhåndkleet

Femunden har gitt mye godt råstoff til blant annet rakfisk. Olav Trondsen drar inn dagens fangst. Foto: Per Olav Mathiesen, 1995.

som en tørka fisken med før, er bytta ut med papirhåndklær.

Dersom en ikke har fisk nok til å fylle en hel plastbutt, kan en bruke mindre mål. Trygve Nettet forteller at han har lagt ned fisk i biter på 2-liters norgesglass. Fiskebitene pakker en godt sammen, strør dem med salt og sukker og fyller glasset helt opp, slik at det blir press under lokket. Etter én måneds tid er det blitt fin rakfisk.

Flere forteller at de strør litt sukker sammen med saltet når de salter ned fisken, og det er for å få bakterieprosessen fortere i gang. Temperaturen under rakingsprosessen har folk alltid vært nøye på. Ble det for kaldt, ville ikke fisken «gå i veien», og da ble resultatet at en fikk salt fisk, men ikke rakt. Et nyere råd er å helle litt bayerøl på fisken slik at prosessen kommer i gang.

I moderne hus er det nok fare for at det blir for varmt og tørt for fisken under rakinga. Den som har tilgang på en kjeller med jordgolv, kan unngå de problema. Det forandra seg mye da det kom fryseteknikk. Nå kan fisken fryses blodfersk, men da skal den renses og vaskes godt først.

Oppskrift for rakfisk

Astrid Riddervold legger vekt på at vellykka rakfisk forutsetter frisk og nyfiska fisk, og stor grad av renslighet og nøyaktighet i tilberedelsen. Kniv og annet redskap må være reingjort. Fisken skal sløyas ved at gjeller og tarminnhold fjernes under ett, uten at en presser ut tarminnholdet. Hode og hale kan sitte på, eller det kan fjernes om en vil. Fisken må ikke komme i berøring med jord, men legges direkte i ei bøtte.

Ved tørrsalting blir det anbefalt å veie opp saltet på forhånd. 50-60 gram grovt salt pr. kilo er passe, og i tillegg kan en bruke litt sukker. Salt og sukker strøs i buken, og fiskene legges side om side med buken opp. En strør salt mellom laga, og legger ei trefjøl eller tallerken på toppen som press. Presset skal ikke være for stort.

Fisken laker seg sjøl, men en kan også koke litt svak saltlake til å spe på med dersom ikke all fisken er dekt.

Fisken settes til modning på et kjølig sted (6-8 °C). Et tynt bomullsklede over lokket vil hindre fluer å komme til. Bruker en tett lokk på ei plastbøtte, anbefales det at en stikker hull i lokket.

Til å begynne med vil det danne seg ei lys hinne på overflaten, og denne bør skummes av hver 14. dag de to første månedene. Etter 2° mnd. er rakfisken ferdig.

(Henta fra A. Riddervold: Lutefisken, rakefisken og silda i norsk tradisjon.1990.)

Serveres med godt tilbehør

Rakfisken skal være mjuk som smør, blir det sagt, slik at den lett kan smøres utover flatbrødet, som hører til. Mandelpoteter og smør hører også til. Poteten deles opp, legges på flatbrødet og krydres med nykverna pepper og litt rå løk. Rakfisken skal nytes, sier kjennerne. Godt drikke hører til.

Fisk i andre varianter

Røyking av fisk

Røyking er en gammel bearbeidingsmåte for fisk. Røykinga gir fisken en spesiell smak, lukt og farge. Konserveringsmetoden har dessuten ei bakteriehemmende og delvis bakteriedrepende virkning, som gjør fisken nokså holdbar. Det er først og fremst sik, ørret og røye som har blitt bruk til røyking.

Varmrøyking eller kaldrøyking av fisk

Fra Tufsingdalen har vi opplysninger som tyder på at røyking av fisk forekom på 1800-tallet, mens metoden er kjent først langt seinere i andre bygder.

En røyker fisk på to forskjellige måter. Ved varmrøyking blir fisken nærmest kokt i røyken, mens den i kaldrøyking mer blir innsatt med en røyksmak og gjennomgår ei langsom tørking.

Ved varmrøyking skulle fisken først ligge i salt to døgn. Fra Tolga er det fortalt at det var vanlig i 1920- og 30-åra å røyke fisken ved å henge den opp oppe i murpipa og så fyre godt med einer under. "*Slik je huser det nå, så vart det veldig god fisk,*" forteller Trygve Nesset. Var det sterk varme i ovnen, ble fisken varmrøykt med denne metoden.

Men i stedet for å bruke pipa til røyking, kunne en bruke en enkel røykeovn. Det var en nokså enkel innretning. Den mest utbredte røykeovntypen lagde en ganske enkelt med å grave ei grop inn i en jordbakke og lage en kanal til å lede røyken ut lenger borte. Over åpningen plasserte en ei jerntønne med åpning i bunnen, slik at røyken kom gjennom en liten åpning sakte opp i tønna.

Røykeovnen var altså en svært enkel teknisk innretning, og den var effektiv i bruk. Mange bruker en slik fremdeles. Ved

denne metoden er det vanligst å brenne einer.

Kristen Broen fra Tufsingdalen har lært røykemethoden (som også brukes på kjøtt) av onkelen sin, "han Alf mobro", som igjen hadde den fra far sin. Det var stor forskjell på hvor dyktige folk var til å røyke, men Alf var iallfall veldig flink. Han røykte for mange av gardene i Tufsingdalen i 1930- og 40-åra. Først fyrte han godt opp med ved, og hadde et lokk liggende oppe på tønna, slik at hele tønna ble skikkelig varm. Så hengte han fisken øverst i tønna, og fortsatte å fyre med einer. "*Da vart det enerök, da e en spesiell rök. Det skal ryke ganske sakte, for da blir fisken best. Det blir varmrökt fisk det der, når vi gjer det slik.*" (Kristen Broen.)

Viss en skal ha kaldrøykt fisk, så gjør en det på en litt annen måte. Fisken blir salta som ved varmrøykinga, men røykinga foregår nå mye langsommere, for her skal røyken være kald.

"*Viss det er litt stor fisk, så skjeer vi opp fisken i to fileter, for da bit saltet mer. Og så har vi på rökolje, slik at det fester seg riktig godt. Rökolje (eller treeddik) kjøper en på apotek. Så röker vi den i rökovna (med ener), men veldig sakte sänn at röken skal bli kald. Fisken blir deretter hengt opp. Aller helst skulle den henge inne, oppunder taka, men det lukter jo litt det der da, så je henger den ofte skjeerma ute. Den kan da henge ei vökku, og da blir 'n litt sänn spikkejifisk. (.) Det ligner litt på rökelaks, men er enda bere. En behøver növendigvis itte å röke med ener etter at en har hatt på rökolje, men det er liksom prikken over i-en, da blir den enda bere.*" (Trygve Nesset.)

Røykt fisk har vært bruk nærmest som pålegg på flatbrødet, og som "attåtmat" til flatbrødsoll om kvelden. Røykt fisk kunne godt brukes i stedet for spekemat.

I dag anbefales varmrøykt og kaldrøykt fisk inntil poteter eller potetsalat, eller som smørbrødpålegg, sammen med agurk og majones.

Sigrid Vingelen i Svartåsen, Vingelen, i gang med røyking av fisk. Øverst ser vi fyringsstedet. Hun fyrer med både tørr og rå eier, for bensikten er ikke varme, men røyk. Røyken passerer en ca. fire meter lang gang for den kommer ut i ovnen der fisken ligger (nederst). Fisken skal kaldrøykes, og det tar fra fem til sju timer, avhengig av størrelsen på fisken, før den er ferdig røyket. Denne røykeovnen blir også brukt til røyking av kjøtt. Små kjøttstykker, hjerte og tunge av elg, ble sist høst røyket her. Og det er snadder! Foto: Ola Rye, 1998.



Graving av fisk

Med graving mener vi 2-4 dagers preparering av fersk, rå fisk som gjør at fisken kan fordøyes og tygges ukokt. Betegnelsen gravlaks, mente for eksempel svenske Gösta Berg, skrev seg fra ei tid da laksen ble konservert og preparert til føde gjennom å bli nedgravd i jorda. I tida 1300-1800 var det i Sverige vanlig å grave laksen ned i jorda ei tid under modninga, og den fisken blir i svenske kilder omtalt som "surlax". I tilsvarende norske kilder ble den kalt "spekelaks".

Tradisjonen med nedgraving av fisken i jorda ble her i landet først og fremst brukt i fjellbygdene og i de indre delene av Østlandet, i områder med lange og kalde vintre. Ved denne konserveringsmåten ble fisken liggende i en jevn temperatur under 7 oC. Når den var tett sammenpakka og godt dekt med bark og stein, var det liten oksygentilførsel til fisken. (Riddervold 1990.)

Framgangsmåten med nedgraving av fisken i jorda er det forlengst slutt på. Det følgende ser ut til å være den vanligste framgangsmåten nå.

"Je har prøvd på gravfisk, men det har je itte lært i tradisjon. Da salte je fisken og legg han på ei fjol, lage to fileter (gjerne litt grovfisk), salte og sukre litt. Legg så filét mot filét, spord mot hue, hue mot spord, oppå der ei fjol og en sten oppå der att. Slik ska det ligge et par dager, og da smakke det." (Trygve Nesset.)

Lutefisk

Lutefisk er tørka fisk som er tilberedt etter en tradisjon som går ut på at fisken skal bløtes i en sterk alkalisk oppløsning - lut - og så kokes. Metoden for å lage lut har vært ganske like over hele landet.

I Nord-Østerdalen har lutefisken vært mye mindre brukt enn rakfisk og røykt fisk. Det hendte nok at noen lagde lutefisk av tørrgjedda i Tufsingdalen, men særlig utbredt har det ikke vært. I stedet var det

vanlig å kjøpe tørrfisk av sei og torsk viss en skulle lage til lutefisk. Den kjøpte fisken var billig. Tørrfisken la de ut i elva til bløting et par uker, for der ble den liggende i rennende vann. Bjørkeluten lagde hver enkelt sjøl.

Lutefiskoppskrift fra Tylldalen

Lut av
5 l bjørkeaske
15 l vann

Tørrfisken måtte legges i vann i god tid før jul. Den skulle bløtes ei ukes tid. Vannet skulle en bytte hver dag.

Luten kokte en av bjørkeaske og vann. Det skulle koke godt opp, og stå til vannet ble helt klart. Så ble bunnfallet silt av, og den oppbløtte fisken skulle nå ligge i luten i 2-3 dager.

Etter lutinga ble skinnet flådd av. Til slutt ble den kokt i godt salta vann noen få minutter.

(Oppskrift fra Hårdaskost og hærdaamat, 1980, s. 95.)

Andre oppskrifter anbefaler lengre koketid til slutt (18-20 min.) Til lutefisken har en servert ribbefett, bruna smør eller hvit saus. Lefse, flatbrød, poteter og grønn ertestuing har også vært vanlig tilbehør.

Koking av fersk sik og harr

Sikfisket har foregått i slutten av september/begynnelsen av oktober, etter at røye-fisket var avslutta. Fisket varte i 2-3 uker. Både sik og røye ble nedsalta i tønner etterhvert, og først henta hjem når snøen hadde lagt seg.

Det eksisterer ulike oppskrifter for salting av fersk fisk. En tynseting hevda at på fersk fisk skulle det være like mye salt som vann, mens ei annen lokal oppskrift går ut på at det skulle være en neve salt i vannet, enten gryta var stor eller lita. Det blir også fortalt at mange lot fersk fisk ligge



Fin, feit fjellørret klar til videre bearbeiding. Fisker er Johan Sverre Langsjøen på Hodalsjøene. Foto: Ola Rye, 1998.

i salt et døgn før de kokte den, og på den måten kunne de iallfall være mer sparsomme med saltet.

Kokt, fersk sik tåler til å en viss grad å lagres. Harren ligner på sik, men må i motsetning til den etes fersk. Blei den liggende, blei den stiv som en pinne.

Sikkaker fra Femunden

1 kg rensa sik
100 g smelta smør
30 g potetmjøl
1 egg
3 dl mjølk
20 g salt
1/2 ts muskat
1/2 ts pepper
1/2 ts bakepulver

Alt blandes, formes som kaker, og steikes i margarin. "Siken er klebrig, og er ikke god å lage kaker av," blir det hevda av en av informantene. Den var aller best egna til å drøye gjeddekakene med.

Rognklubb av sik

Rogna av siken ble klemt ut, salta og tilsatt litt mjøl. Så ble den forma og kokt i vann. Rognklubben ble spist med flatbrød, smør og møssmør.

Fiskesuppe

Eldre folk minnes at det var mest vanlig å bruke fiskesuppe inntil fisk. Det drøyde jo maten når de hadde suppe inntil, for da gikk det mindre fisk. Fiskesuppa ble ekstra god viss en tok oppi en "spikkjåkjøt-skank".

1 ½ kg salta sik,
ca 1 l. vann
2-3 ss hvetemjøl
2 ss smør
1 egg
3 ss fløte
2-3 kokte gulrøtter i skiver
litt grasløk

—
spekekjøtt-skank

Først lager en ei jevning av smør og mjøl, og sper med fiskekrafta (av fisk og vann). Siden en helst lager suppe av fisk som har vært salta på forhånd, er det ikke nødvendig å ha mer salt i vannet enn det som er i fisken allerede. Suppa kan småkoke i 4-5 minutter. Så har en egg og fløte i suppa under omrøring, og tar i gulrøtter og grasløk til slutt.