



Det er vildt at smage - aktuelt i januar: Kulmule



Af Irene Eckermann og Mariann Bach Nielsen

Kort om

KULMULE

Kulmulen er i familie med torsken. Vi kan fange kulmulen i de danske farvande, og der er flest i Nordsøen og det nordlige Skagerrak.

Kulmulen lever på 50-500 meter dybt vand. Den har fået sit navn, fordi den har en lang kulsort mund og gællehule. Den har store øjne og stor mund med underbid og lange, spidse tænder. Kulmulen er en rovfisk, der lever af små stimefisk. Kulmulen kan blive op til 135-140 cm – og veje op til 15 kg. Men de fleste som du ser i fiskeforretningen, er på størrelse med en torsk, 50-60 cm.

Fisk kan være en bæredygtig råvare – og da der er rigeligt af kulmuler, er den bæredygtig.

Vi kan tilberede fisken på et utal af måder: rå, stegt, bagt, grillet eller røget. Det hvide kød har en mild smag, og du kan bruge kulmule i stedet for den dyrere torsk i de fleste opskrifter. Kulmule kan fås hele året, fordi den fanges helt fra Nordnorge til Sydspanien.



Vidste du ... hvorfor det er sundt at spise fisk?
Fisk er sprængfyldt med fiskeolier, selen, jod og D-vitaminer. Alt dette er med til at beskytte kroppen mod hjerte-kar-sygdomme.

Fødevarestyrelsen anbefaler, at vi spiser i alt 350 gram fisk om ugen.

Og husk at både frisk og frossen fisk, fiskepålæg og fisk på dåse tæller med i din ugentlige fiskeration.

Vidste du at ...

under 2. verdenskrig brugte man fiskekind som "læder" til fx sko og tasker?

Fiskekindet er billigt, vi har masser af det. Nu forsker man igen i at bruge det, og i dag kalder vi det AquaLæder.

Om lidt er det sikkert supermoderne igen at bruge det bæredygtige skind.

Kunne du tænke dig at eje en taske eller et par sko af fiskekind?



Smagens Dag



Skindstegt kulmule med råstegte kartofler og rødbede-porretilbehør

I skal bruge

Til 4 personer

Råstegte kartofler

4-6 mellemstore kartofler

2-3 spsk. olivenolie

salt

4 stilke frisk persille

Rødbede- og porre-tilbehør

3 små rå rødbeder

1 porre

2 spsk. olivenolie

1 spsk. sesamfrø

1/2 tsk. salt

Skindstegt kulmule

4 mellemstore stykker af kulmule-filet

3-4 spsk. olivenolie

Lidt salt og peber



Sådan skal I gøre

Råstegte kartofler

1. Vask de rå kartofler, og skær dem i tynde skiver, ca. 2-3 mm.
2. Læg dem i koldt vand, så stivelsen skylles af.
3. Tag kartoflerne op, og dup dem tørre.
4. Varm en pande godt op, og kom en god slat olivenolie på.
5. Steg kartoflerne møre og gyldne ved middel varme i ca. 15-20 min.
6. Skyl og hak persillen.
7. Drys med salt og frisk, hakket persille.

Rødbede-porretilbehør

8. Skræl og skær 3 små rå rødbeder i små tern.
9. Rens en porre, og skær den i tynde skiver.
10. Svits de rå rødbedetern i olivenolie i ca. 5 min. Tilsæt porreskiver og steg 5 min. mere.
11. Drys sesamfrø og salt på. Svitses 1-2 min.

Kulmule

12. Drys fisken med salt og peber.
13. Hæld 3-4 spsk. olivenolie på panden, når den er godt varm.
14. Steg først fisken med skindsiden nedad. Pres fisken de første 30 sek. med paletkniven, så fisken ikke trækker sig sammen.
15. Steg videre på skindsiden i 4-5 min. Vend og steg videre i 1-2 min. Pas på, at fisken ikke bliver stegt for meget, så bliver den tør.
16. Anret fisken sammen med råstegte kartofler og rødbede-porretilbehør.



Smagens Dag

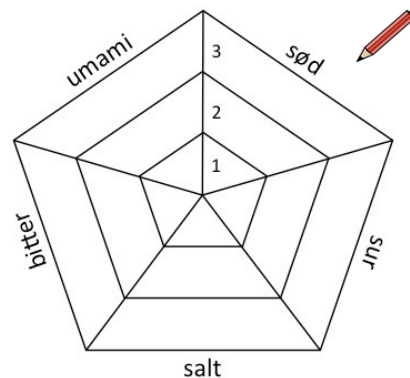


Smag på din ret

Smag på retten. Brug Smage-5-kanten.
Smager retten lidt bitter, farves felt 1 under bitter.
Smager retten lidt sødt, farves felt 1 under sødt osv.

Hvad minder smagen, duften og teksturen i retten dig om?

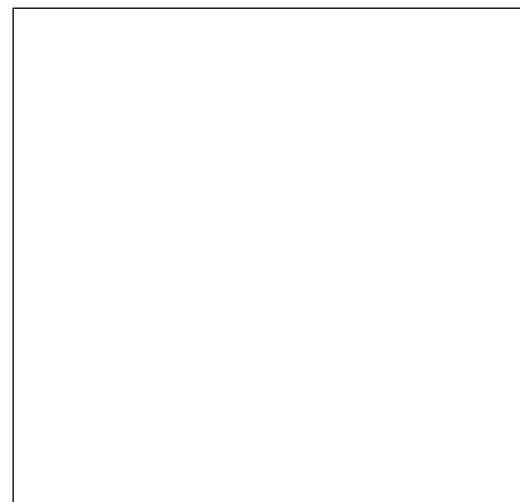
Udfyld smage-5-kanten



Tænk og drøft

Hvilket tilbehør kan passe til kulmule – også på andre tider af året? Hvilke smage fra andre råvarer, måske fra andre årstider, kan passe sammen med smagen af kulmule?

Lav eventuelt jeres egen ret med kulmule, og afprøv det tilbehør, I synes passer til.



Indsæt eventuelt foto eller tegning af jeres ret med kulmule.

Smagens Dag

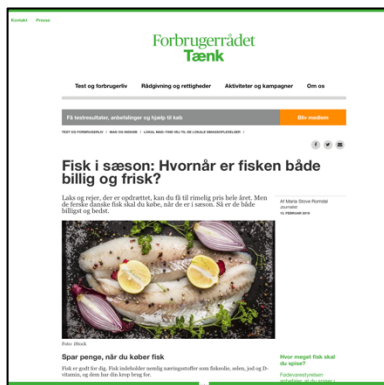


Vil du vide mere?

På www.smagensdag.dk kan du finde mange andre opgaver og opskrifter med smag og fisk. Se fx:

- Pandesild fra Amager: https://smagensdag.dk/manedens_smag/pandesild-fra-amager/
- Jødetorsk fra Kerteminde: https://smagensdag.dk/manedens_smag/joedetorsk-fra-kerteminde/
- Torskebøf fra Hirshals: https://smagensdag.dk/wp-content/uploads/2019/08/Elevmateriale_SD2019_FINAL.pdf
- Stegte sild fra Gilleleje: https://smagensdag.dk/wp-content/uploads/2019/08/Elevmateriale_SD2019_FINAL.pdf
- Teksturkort: <https://smagensdag.dk/wp-content/uploads/2017/08/Teksturkort.pdf>
- Smage-5-kanten: https://smagensdag.dk/wp-content/uploads/2017/08/Smage_5_kant_ark.pdf

Andre interessante links

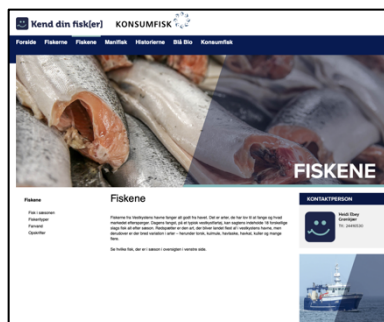
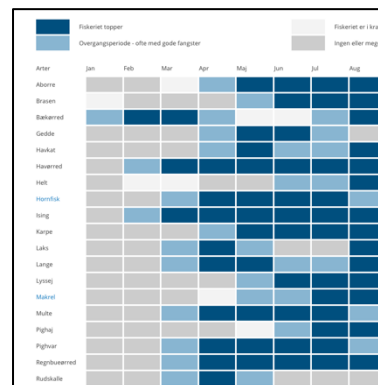


Forbrugerrådet: Fisk i sæson

<https://taenk.dk/test-og-forbrugerliv/mad-og-indkoeb/lokal-mad-find-vej-til-de-lokale-smagsoplevelser/fisk-i-saeson>

Lystfiskerguiden: Fiskekalender

<https://lystfiskerguiden.dk/fiskekalender/>

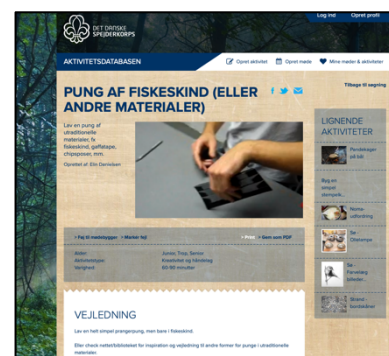


Kend din fisk – hvornår er fisken i sæson?

<http://www.kenddinfisker.dk/saeson.html>

Lav din egen pung af fiskeskind

<https://aktiviteter.dds.dk/find-aktivitet/>



Samvirke november 2019 – om fisk

<https://classic.samvirke.dk/magasin/november-2019>

Materialet er udarbejdet af Irene Eckermann og Mariann Bach Nielsen for Smagens Dag

Fotos: IstockPhoto side 1, øvrige fotos Irene Eckermann

Redaktion og layout: Mariann Bach Nielsen - Smagens Dag 2020 – www.smagensdag.dk