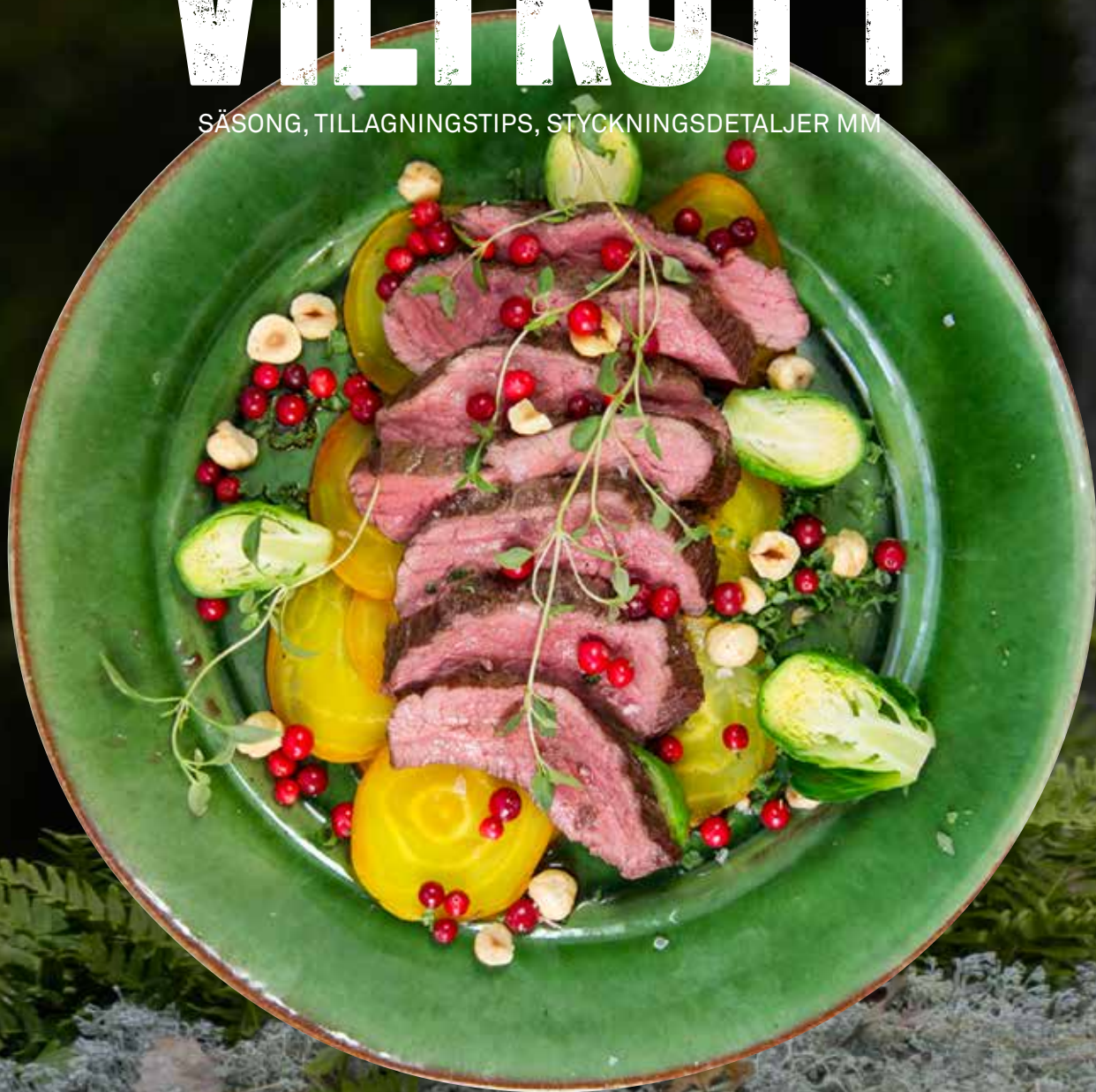


VILTKÖTT

SÄSONG, TILLAGNINGSTIPS, STYCKNINGSDETALJER MM



Viltkött kommer från djur som lever fritt i naturen. Det är inte så konstigt att allt fler vill ha viltkött på matbordet, även till vardags.



Allt fler vill äta vilt

Hösten är högsäsong för jägarna men man behöver inte jaga själv för att laga älggryta, köttfärsås på hjort, eller bjuda vännerna på en pulled pork på vildsvin – alla kan köpa vilt i butiken, både färskt under jaktsäsongen och från frysdisker året om. Finns det inte inne är det bara att beställa.

Det mest naturliga köttet

Det är en tydlig trend att äta naturligt och ekologiskt. Vilt är en fantastisk råvara från naturen och det mest klimatsmarta kött man kan äta; djuren lever fritt och jakten bedrivs under etiska former.

Att viltkött är mer hälsosamt säger sig självt; vilda djur som äter av naturen, får i sig naturliga smakämnen, mineraler och vitaminer. I viltkött finns inga tillsatser och det är fritt från antibiotika.

Dessutom är det lika lätt att laga vilt som annat kött.

Örter, löv och barr ger köttet smak

Smaken på viltkött präglas av viltets ålder och vad de ätit, exempelvis gräs, örter, spannmål, bärris, löv och kvistar. Dieten varierar beroende på årstid.

Viltkött innehåller högre halt av mineraler än annat kött, speciellt järn och zink.
Viltkött är magert och proteinrikt.
Det lilla fett som finns i köttet har högre halt av Omega-3 än vad fett från tamboskap har.

Smaken kan variera. Älgar i norr har i regel mörkare färg och kraftigare smak än älgar i söder.

Även smaken på hjortkött kan variera. Det kan vara allt från mörkt, kryddigt mustigt kött, till ljust med mild smak om djuret betat mest gräs och spannmål.

Sverige – ett jaktland

I den svenska naturen finns idag mer vilt och fler viltarter än någonsin. Acceptansen för jakt är dessutom mycket hög i Sverige, hela 86 % accepterar jakt.

Det finns cirka 300 000 jägare i Sverige. Var femte person som tar jägarexamen idag är kvinna. Att kunna jaga sin egen mat är ett av många skäl till att bli jägare.



Fem vilda djur med klimatsmart och gott kött

Det är framför allt kött från älg, vildsvin, rådjur, kronhjort och dovhjort som vi köper över disk.

Många viltarter når sällan andra kök än jägarnas, men alla dessa ätbara djur jagas också i Sverige: mufflon, björn, hare, kanin, bäver, fasan, raphöns, ripa, tjäder, orre, kanadagås, grågås, sädgås, gräsand, bläsand, kricka, ejder, skrak, knipa, alfågel, vigg, duva, morkulla, nötskrika, björktrast, kråka och råka.



Älg

Älgen är vårt största klövdjur och ett vuxet djur väger 200–550 kg.

Jakttid: Älgjakten börjar i september i norra Sverige, i oktober i södra Sverige, och fortsätter sedan året ut eller i vissa fall in i februari.

Äter: Är växtätare och äter exempelvis gräs, örter, löv och tall.

Smak och struktur: Älgköttet har grövre struktur än hjort och rådjur. Smaken varierar något – generellt är smaken mildare i söder. Varje år skjuts cirka 100 000 älgar.



Vildsvin

Vildsvin kan väga upp till 200 kg. De flesta och matmässigt bästa vildsvinen skjuts som ettåringar och väger då mellan 30-50 kilo, varav slaktvikten är 15-25 kilo.

Äter: Växter, rötter och knölar, larver, plus foder som läggs ut för att leda bort vildsvinen från grödor.

Jakttid: Jagas året runt.

Smak och struktur: Vildsvinskött är inte lika fett som tamgris men smakar mer.

Utbredning: Vildsvin är ett relativt nytt livsmedel för många svenskar. Efter 200 års frånvaro kom vildsvinet tillbaka till Sverige på 70-talet. Idag skjuts lika mycket vildsvin som älg och stammen lär öka och sprida sig.

Alla vildsvin trikintestas

Det är mycket ovanligt att vildsvin har trikiner, men eftersom det finns en risk ska alltid vildsvinen trikinbesiktigas.

Trikinprov tas från en muskel i benet eller njurtappen (vid mellangärdets fäste). Den lilla provbiten läggs sedan i ett kuvert och postas till godkänt laboratorium.

Under 2013 trikintestades 70 000 vildsvin på ackrediterade laboratorier och i dessa fann man enligt SVA trikinos i 3 fall, vilket är 0,004%, alltså i ett av 23 300 vildsvin.



Kronhjort

Vuxna djur väger 110 - 200 kg.

Äter: Gräs, örter, löv, kvistar, knoppar, svamp, bok- och ekollon samt bark av särskilt gran och bok.

Jakttid: Jagas främst från 1 oktober - 31 jan

Smak och struktur: Mer smak, mer struktur, mörkare färg och större styckningsdelar jämfört med dovhjorten.



Dovhjort

Väger 45-100 kg.

Jakttid: Jagas främst från 1 oktober - 31 jan

Äter: Gräs och löv, på sommaren bär och på vintern bok- och ekollon, tall- och granskott.

Smak och struktur: Ett mörkt fintrådigt kött med ganska mild smak.



Rådjur

Vuxna djur väger 20-30 kg

Äter: Finsmakare som äter örter, knoppar, gräs och svamp.

Jakttid: Från 1 oktober - 31 jan.

(Bockar från 16 aug)

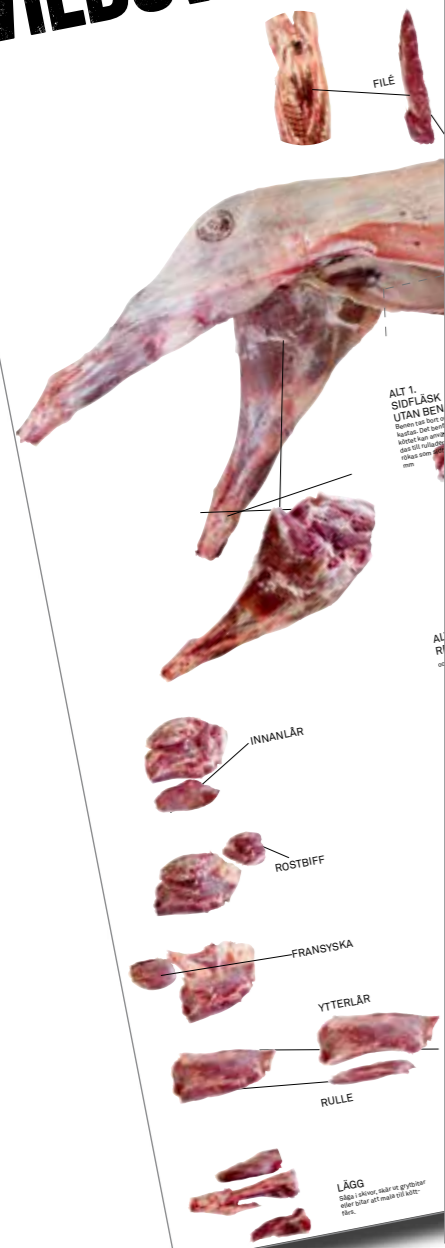
Smak och struktur: Ett mycket mörkt och fintrådigt kött, med karaktäristisk, lite sötaktig smak.

Exakta JAKTTIDER, dvs när varje viltart jagas i olika län hittar du på jagareförbundet.se

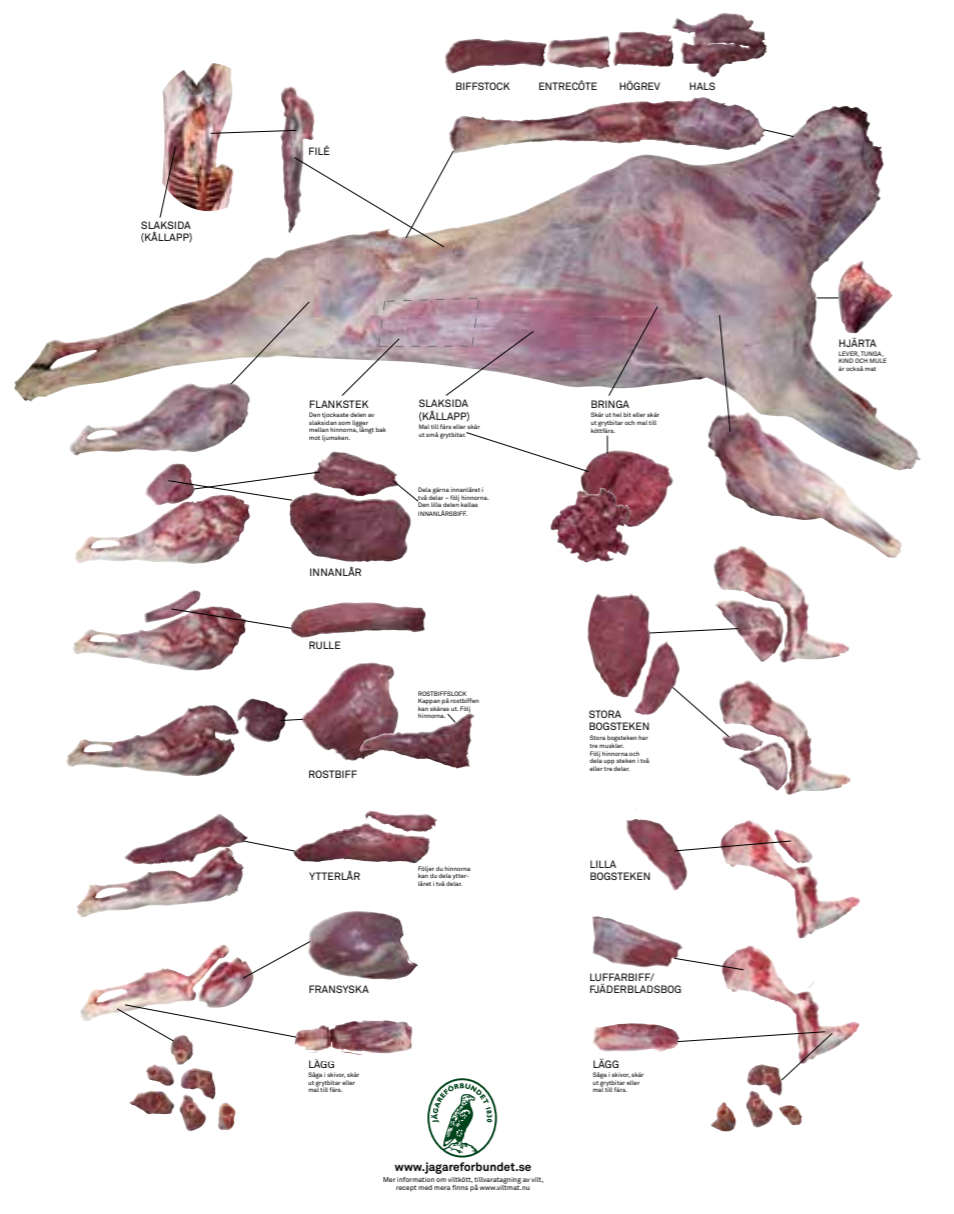


Jakt kan vara så olika. Ripjakt är en jaktform. Älgjakt något helt annat. Oavsett form bedrivs svensk jakt på ett kontrollerat och etiskt sätt. Svenska jägare hämtar varje år hem cirka 17000 ton viltkött från naturen.

VILDSVIN STYCKSCHEMA



ÄLG STYCKSCHEMA



Av alla olika styckningsdelar på en älg eller ett vildsvin är det ofta bara stek, skav och färs som når livsmedelsbutiken. När får vi se flankstek på älg, lägg av vildsvin eller rostbiff av kronhjort på ICA? Styckningsschema för älg och vildsvin kan beställas på www.jagareforbundet.se

Styckmästarens bästa tips: Underskatta inte framdelsköttet!



Pontus Eriksson är styckmästare på Öster Malma, Jägareförbundets gård utanför Nyköping och styckar varje år cirka 1500 klövvilt.

Jägare lämnar in viltet till vilt-hanteringsanläggningen efter jakten och Pontus ser till att slutresultatet blir välhängt, finstyckat och vacuum-packat viltkött.

Framdelsköttet är godast tycker Pontus och förklarar;

”Fett och bindväv är det som sätter smaken på köttet. Djuret jobbar mer med framdelen på kroppen och det ger mer bindväv – alltså mer smak.

Bogstek är godare än innanlår och filé, tycker jag”.

JÄGARNA blir mer och mer medvetna om betydelsen av rätt hantering efter skottet tycker Pontus Eriksson.

Jägarna avgör köttkvalitén

– För att få ett riktigt gott kött är det viktigt att skottet sitter rätt, att djuret

har jagats på rätt sätt, det vill säga inte stressats för mycket och att jägaren har varit noga med hygien.

Långsam nedkylning

För bra köttkvalitet gäller det också att sänka köttets temperatur långsamt. Köttet får inte komma ner under 10 grader under det första dygnet. Om nedkylningen skett för snabbt, hjälper det inte hur länge du sedan hänger köttet. Det blir inte mörare.

Hängning

Under hängningen (upp till 60 dygnsgrader) blir köttet mörare och smaker-na utvecklas.

Rätt luftfuktighet

På en torr slaktkropp växer bakterier sämre. Pontus är noga med att inte ha för hög luftfuktighet i rummet under hängningen.

Styckning

Slaktkroppar från vilt skottrensas alltid för att eventuella blyrester ska försvinna. Efter putsning styckas köttet och vacuum-packas.

Lång hållbarhet i frysen

Viltkött är magert, vilket gör att det klarar sig länge i frysen, ja i flera år om det är vacuum-packat. Undantaget är vildsvin som är ett fetare kött och därför bara klarar sig 6-9 månader, max ett år i frysen.



Här hänger vildsvin i väntan på styckning. Viltkött är magert. Vildsvin har dock en del fett, vilket gör att det passar extra bra att grilla.



Här har vildsvinsköttet först kokats innan det skivats, lagts på grillen och penslats med glaze.

Viltkockens bästa tips: 125° i ugnen, överstek aldrig!



KC Wallberg driver restaurang Gubbyllan på Skansen, där det ofta finns vilt på menyn. KC är också medlem i Viltmatakademin och har skrivit flera kokböcker där viltrecept ingår. På nästa uppslag ger KC några grundrecept för viltfärs, stekar, grytor och filéer. Här får du tips på goda tillbehör till vilt.

KC: "Skillnaden mellan viltkött och annat kött är att vilt är mer smakrikt och mindre fett. Du kan laga till viltkött på samma sätt som du gör med annat kött. Det enda du måste vara mer noga med är att behålla vätskan i köttet. Eftersom viltköttet är så magert blir det torrt om det tillagas för länge. Ett överstekt viltkött smakar ofta lite bittert och får en lätt leversmak."



Timjan och rosmarin

Örtkryddor fungerar bra med vilt. Släng gärna i en kvist timjan eller rosmarin i stekpannan när du bryner viltköttet.

Rotselleri

Selleri har en lite söt smak som är ett gott tillbehör till vilt. Ugnsbaka hela rotsellerin med skal 225° i 90 minuter, eller gör en puré där du först kokar sellerin mjuk i vatten, och sedan mixar med mjölk eller grädde och en klick smör.



Svenska bär

Prova lingon, vinbär, björnbär, blåbär till vilt. På bilden nedan; svarta vinbär i såsen till älgkrov och rotfruktspuré.



Gulbetor, rödbetor, palsternacka, morot, persiljerot, svartrot....

Rotfrukter har en sötma som är gott till vilt. Prova exempelvis ugnsbakade betor, mixa en mild palsternackspuré, eller servera lättkokta svartrötter.

"Kryddning av viltkött är ofta onödigt. Jag använder sällan kryddor utöver salt och socker. Ofta räcker en enkel insaltning så ger det smakrika viltköttet själv en känsla av kryddighet."

KC Wallberg, restauratör

VILTRUB – en god allkrydda att gnida in viltkött med innan stekning och grillning.

1 msk salt
1 tsk rosmarin
2 tsk hel svartpeppar
1 msk enbär
1 msk farinsocker
2 tsk mald ingefära
0,5 anchochili hackad

Mortla enbär, anchochili, peppar och rosmarin till ett fint pulver och blanda med resten av kryddorna.

Christer Eklund, viltkock

Säkra tillbehör till vilt: rotselleri, skogssvamp, sidfläsk, bär, färska örter, rödbetor, timjan, äpple, kål ...



På det här uppslaget har vi valt ut några följeslagare till vilt, men det finns naturligtvis många fler: Lök, ost, madeira/sherry/portvin, äpplen, flädersaft, syltade grönsaker, spetskål, savoykål, brysselkål, hasselnötter, nypon, dijonsenap... Prova gärna rivet citronskal till vildsvin.

Svamp

Svenska skogssvampar är klassiska tillbehör till vilt. Stek dem i smör, lägg dem i såsen, eller prova syltade kantareller, det vill säga blanchera dem och lägg dem i 123-lag; ättika, socker, vatten och gärna lite stjärnanis, kanel eller ingefära.



Rökt sidfläsk

Rökt sidfläsk/bacon passar bra till vilt. KC serverar ofta viltet med en ragu där han blandar kokta linser (t ex puylinser eller belugalinser) med fint tärnat sidfläsk. På bilden: vildsvin med lins/fläskragu, sparris och syltad rödlök.

Jordärtskocka

Jordärtskockor är en säker följeslagare till vilt. Skala, koka dem mjuka i vatten och mixa sedan med grädde och en klick smör till puré. Eller prova att rösteka skockorna mjuka i smör.



"Vi gör vår egen viltkrydda på Sjömagasinet. Enbär, timjan, rosmarin, salt, svart- och vitpeppar och lagerblad. Det blir som viltkockens Aromat, och är gott till allt."

Ur Mannerströms viltkokbok

"Älg har fin viltsmak som framhävs av ingredienser som svamp, citron, äpple, päron och rotsaker"

Susanne Jonsson i boken Viltsmak

Ditt viktigaste viltrecept:

Det är enkelt att laga viltkött: Det enda du egentligen behöver tänka på är inte översteka det. Ge köttet en god stekyta i pannan på spisen, sätt i en köttermometer och efterstek i ugnen på 125°. Följ de sex stegen nedan så blir det vilda köttet saftigt och gott.

1. Rumstemperera

Låt köttet ligga framme en timme så att det är rumstempererat när du börjar steka.

2. Salta köttet

Salta gärna köttet en timme innan du tillagar det, så att saltet hinner tränga in.

3. Bryn ytan i het stekpanna

Stek gärna i en blandning av neutral olja och smör. Olja tål värme bättre medan smör ger god smak. Hetta upp oljan först och lägg sedan i en klick smör.

4. Sätt in i 125 ° ugn

Efter att du brynt ytan, sätt in köttet i ugnen. 125° är en idealisk temperatur för det mesta viltkött.

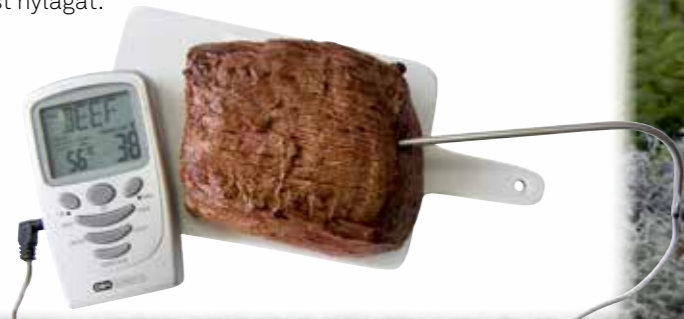
5. Sätt i köttermometer,

ta ut köttet så att sluttemperaturen blir 56°

Ät hellre viltkött lite blodigt än överstekt! Sätt en köttermometer i den tjockaste delen. 56° innetemperatur (sluttemperatur) är ett riktmärke. Tänk på att temperaturen kan stiga 3-5 grader i en stor köttbit efter att du tagit ur den. Ju högre temperatur och ju tjockare köttstycke, desto mer stiger temperaturen. Ta därför ut i tid.

6. Ät direkt

Vilt smakar godast nylagat.



Grundrecept för stekar



För tillagning av stekar, följ receptet här intill, bryn och sätt in i 125° ugn.

KC om älgstekar

För älg kan du välja en lägre ugnstemperatur än 125° om du har gott om tid. 90-125°. (aldrig under 90°)

Vid stekning i låga temperaturer under lång tid, tänk på att ösa köttet då och då under ugnstekningen så att inte ytan torkar.

KC om rådjurs- och dovhjortsdetaljer

Lågtemperera aldrig filé, innanlår eller andra möra detaljer av rådjur och dovhjort. Speciellt unga djur. Köttet är så fintrådigt att det kan bli "pastejaktigt". Aldrig under 125°. Ibland är 150° ugn att föredra.

KC om vildsvinsstekar

Enligt Livsmedelsverkets ska vildsvinskött upphettas till mer än 65 °C för att trikinrisken ska elimineras. Samtidigt blir köttet väldigt torrt då. Eftersom vildsvinskött i handeln alltid är trikintestat, väljer KC 58-60° innetemperatur – det är godast!

Grundrecept för pannbiffar/köttbullar



KC Wallberg smaksätter med ugnsrostad lök och saltar färsen i förväg för att binda vätska och få saftiga pannbiffar, köttbullar eller järpar.

Grundrecept:

1 kg viltfärs
1-1,5 dl vatten
1 msk salt
2 stora gula lökar med skal (cirka 90 g mosad, rostad lök)

LÖK: Bakad lök (med skalet på) ger färsen en mustig smak – en naturlig sötma som lyfter smakerna. Skölj lökarna i vatten, lägg dem på bakplåtspapper på en plåt. Baka i 225° cirka 45 min beroende på storlek. Tryck ut löken eller använd en matsked för att gröpa ut. Blanda ner lökpurén i färsen.

SALT: Salta köttfärsen i förväg och låt den vila i en timme innan du formar biffar eller köttbullar.

Saltningen är ett sätt att jobba in vätskan i köttet så att du behåller saftigheten.

Mängden salt är viktig: 1 msk salt i 1kg kött binder 1- 1,5 dl vätska.

Grundrecept för viltgrytor



Om du har saltat köttet innan du börjar koka det förkortas koktiden eftersom saltet gör att köttet blir mörare snabbare. Kortare koktid betyder också att grönsakerna i grytan blir krispigare, säger KC Wallberg.

1. Lägg grytbitarna i en påse. Tillsätt 2% salt (1 msk salt till 1 kg kött) och låt köttet ligga i rumstemperatur en halvtimme i saltblandningen.

2. Bryn köttbitarna runt om.

3. Fortsätt sedan med det grytrecept du följer. Lägg i grönsaker, buljong etc och låt grytan koka klart.

Fransk Boeuf Bourguignon? Indisk curry? Svenskt dillkött? Vad väljer du? För inspiration till olika smaker på grytan, se sid 14.

Grundrecept för viltfiléer



När du steker filéer och biffstockar, har du två alternativ:

1. Stek klart i stekpannan
2. Bryn i stekpannan och laga färdigt i ugnen.

Oavsett vilken metod du väljer, låt köttet ligga framme i rumstemperatur så att det är rumsvårt när du börjar steka. Salta innan du steker.

Alt 1. Stek klart i stekpannan – vänd ofta!

Hetta upp en stekpanna. Lägg i olja och smör. Stek köttet klart i stekpannan, genom att vända köttet hela tiden. Då går värmen jämnt in i köttet, precis lika bra som i en ugn.

Alt 2. Stek klart i ugn

Bryn köttet runt om och sätt in i 125° med en köttermometer.

Tänk på: Undvik att steka viltkött i skivor. För att behålla saftigheten är det bättre att helsteka.

Varianter på viltfärs

Vill du känna den naturliga viltsmaken av älg, hjort, vildsvin och rådjur gör du kanske enkla pannbiffar av viltfärsen (grundrecept på förra uppslaget).

Här ser du rätter som är lagade med viltfärs, med smaker från världens alla hörn. Använd bilderna som inspiration – recept hittar du på viltmat.nu och andra receptsajter. Ta vilket färsrecept som helst, byt bara ut nöt-, lamm- eller fläskfärsen mot viltfärs. Så enkelt är det faktiskt att laga vilt.



Vilthamburgare med caesardressing.



Gryta med viltfärs och vita bönor



Viltfärsbiffar med nötter



Älgfärs spett i pitabröd med tomatsalsa



Gulasch med viltfärs



Viltfärs spett med vitlök och spiskummin



Hjortfärsburgare med rostade surdegsbröd och coleslaw



Pastagrätäng med viltfärs



Vildsvinsköttbullar i tomatsås till pasta



Viltfärsbollar med fetaost i smeten



Kåldolmar med hjortfärs



Viltfärsbiffar med äpple/svamp/löksallad

Det är enkelt att laga viltkött!
Byt bara ut nötfärsen, lammfärsen eller fläskfärsen i ditt favoritrecept mot viltkött.

Vilda grytor

Viltgrytor är lätt att lyckas med, och smaken och tillbehören kan du variera i det oändliga. Har du inte färdiga grytbitar kan du skära ner en viltstek i lagom stora bitar. Se bilderna som inspiration och leta vidare på recept-sajter eller improvisera på egen hand. Fransk Boeuf Bourguignon är exempelvis en grytklassiker, som är god med viltkött.



Mustig viltgryta med rotsaker



Strimlat vildsvin i asiatisk buljong med nudlar och grönsaker

Strimlat viltkött och skav

Av strimlat viltkött kan du göra många goda rätter till både vardag och fest. Strimlat kött är också ett bra sätt att ta tillvara på rester från gårdagens middag. Ett tips om du gör egen viltskav är att skära köttet medan det fortfarande är halvfruset. Woka sedan med asiatiska kryddor eller gör en svensk wok med rotfrukter. Eller stek skavet och lägg i wraps eller pitabröd.



Svensk viltgryta med svamp, lök och grädde



Följ recept på italiensk Osso Bucco och ta viltgrytbitar om du inte har lägg



Indisk viltgryta med nejlikor och kanel, serverad med naanbröd



Av möra delar kan du göra Biff Rydberg på vilt. Servera med äggula +pepparrot



Mexikansk fajitas med strimlat vilt, serverat i tortillabröd



Wokat viltkött i strimlor



Kryddig viltgryta serverad med chutney



Viltgryta med saltorkad tomat



Vildsvinskarré som ett långkok i ugnen



Strimlat viltkött som wraps i tortillabröd



Strimlat viltkött och svamp i gräddig sås till pasta



Strimlat viltkött på pizzan

Rått, gravat eller sotat

Möra delar av älg, rådjur, kronhjort och dovhjort fungerar utmärkt att äta rått som carpaccio eller bara sotat, det vill säga brynt i het panna så att köttet får en god yta, men fortfarande är rått inuti. Skär köttbiten så att den är cirka 3 cm hög. (Vildsvin ska däremot alltid upphettas)

Prova också att grava viltkött i salt, socker och kanske en skvätt konjak, portvin eller gin. Recept hittar du på viltmat.nu eller andra recept sajter.



Sotat hjortinnanlår med sallad. En tre cm hög köttbit steks hastigt i het panna, och skivas sedan.



Gravad kronhjortsfile serverad med Nobissås



Dovkalvfransyska gravad med portvin och granatäpple



Rådjurscarpaccio med sallad



Många butiker och charkuterister gör sin egen viltkorv



Vildsvinskorv smakasatt med fänkål



Hemgjord älgkorv

Rökt viltkött och korv

Rökt viltkött är vanligt och relativt enkelt att få tag i. Bogar, stekar, hjärtan mm. Skiva det rökta köttet tunt och lägg på sallad, eller på en bit bröd. En rökt rådjursbog blir perfekt på buffén.

Prova gärna att göra en egen viltkorv.



Rökt älgkött med riven pepparrot, syltade kantareller och sallad.



Strimlat viltkött i en len soppa är gott.



En sallad på blodapelsin och färska fikon passar till det rökta.

Grågås och kanadagås blir allt vanligare vilt. Till höger: rökt gåsbröst.

Hur serverar man det rökta viltköttet?
Ett enkelt tips:
Bred färskost/pepparrot på ett gott bröd, lägg på köttet och överst tunt skivat päron.



Var köper man viltkött?

Det är enklare än många tror att köpa viltkött. Några tips:

1. Använd din livsmedelsbutik

I takt med att intresset för viltkött ökar dyker det upp mer och mer färskt viltkött i butikernas köttdiskar. Finns det inte hemma, gör en beställning så tar butiken hem det vilt du vill ha på ett par dagar. I ICAs sortiment finns det exempelvis ett 90-tal produkter att beställa. Fryst viltkött går att få tag på året om, färskt kött bara under säsong.

2. Leta upp gårdsbutiker och webbbutiker

Det finns många gårdsbutiker, småslakterier och webbbutiker där du kan göra en beställning på viltkött och få köttet hemkört, eller hämta själv. På viltmat.nu hittar du adresser.

3. Leta upp en jägare

Livsmedelsverket godkänner att varje jägare får sälja "små mängder vilt och kött av vilt" till privatpersoner, butiker, restauranger och vilthanteringsanläggningar utan särskilt tillstånd. Vad som är "små mängder" beror på om djuren säljs som oflådda hela kroppar eller som färdighängt och styckat kött.

Till "små mängder" räknas:

1. 25 enheter storvilt och 10 000 småvilt om de levereras som hela djur med päls.

2. Styckat kött som motsvarar:
1 enhet storvilt + 1000 småvilt

1 vuxen älg är 1 enhet, 1 rådjur är 0,1 enheter, en hjort är 0,33 enheter. Till småvilt räknas exempelvis fågel och hare)

Vildsvin och björn är undantag

För försäljning av björn- och vildsvinskött gäller andra regler än för älg, hjort och rådjur. Björn- och vildsvinskött får du inte köpa direkt från en jägare. Vildsvin och björn som säljs ska alltid levereras till en vilthanteringsanläggning enligt Livsmedelsverkets riktlinjer (se www.slv.se). Det är risken för trikiner som ger de skärpta kraven. När jägaren eller någon i jaktlaget behåller vildsvins- eller björnköttet lämnar man själv in ett test till godkänt laboratorium.



Resultatet av jägarnas alla timmar i skogen kan du hitta i din livsmedelsbutik



Det mesta passerar en vilthanteringsanläggning

Det mesta kött som säljs i handeln och serveras på restaurang har passerat en vilthanteringsanläggning. Jägaren lämnar in det skjutna viltet, vilthanteringsanläggningen hänger, veterinärbesiktigar, styckar och paketerar.

Fler och fler vilthanteringsanläggningar

Antalet vilthanteringsanläggningar ökar. Även småslakterier och charkuterier har en renässans. Branschorganisationen Svenskt viltkött har en förteckning över godkända vilthanteringsanläggningar dit man kan vända sig om man vill köpa kött eller leverera vilt, för närvarande finns det cirka 120 st.

www.svenskviltkottef.se

Det talas mycket om NY NORDISK MAT. Enligt danska forskare är en nordisk diet som består av viltkött, bär, rotfrukter, fisk, svamp och rapsolja lika hälsosam som medelhavsmat.



På bilden: Älginnanlår har skurits till en 3 cm hög köttbit, brynts i panna och sedan ugnsteks i 125° till 56° sluttemperatur. Så gott och så enkelt!

I takt med att intresset för naturlig, klimat-smart mat ökar, ökar också intresset för att äta svenskt viltkött – även till vardags. Många efterlyser mer kunskap om viltkött och hur man lagar till det på bästa sätt. I den här broschyren finns fakta om det vilda köttet och matnyttiga tips.



www.jagareforbundet.se

Mer information om viltkött, tillvaratagning av vilt,
recept med mera finns på viltmat.nu