

Den inre resan

Charlotte Birnbaum

Den

En kokbok

inre

om matlagning

resan

med inälvor

Bilder av
Christa Näher

Ersatz

En konst som tyvärr nästan har fallit i glömska är matlagning med inälvor. Godare mat finns inte, och den som är beredd att utforska denna i dag nästan okända kontinent har ett stort äventyr framför sig. Min egen resa i detta »inre« rike har mer än lönat sig. I den här kokboken försöker jag inte att presentera någon djupsinnig kulturhistoria, bara en samling recept på enkla, men synnerligen välsmakande, rätter. Jag har provlagat dem till familjen, men också till kräsna gäster från hela världen. Drivkraften bakom boken var min egen nyfikenhet, men också mitt intresse för kokkonstens mångfald, som i dag hotar att gå förlorad - och framför allt var det övertygelsen om att ingenting är så gott som en skiva kalvlever stekt i riktigt god olivolja!

Inälvor provocerar. Varför? Har det möjligen med själva ordet att göra?

Eller med den äckliga stekta levern som serverades i skolbispisningen? Är det för att inälvor är organ och inte muskler? Eller hänger det ihop med inälvornas konsistens, eller med blodet? Eller har det att göra med att inälvor inte syns, för att de är okända och kanske därför känns obehagliga?

En orsak är säkert okunskap. De här delarna av djuret är i dag sällsynta och svåra att få tag i. De små slakterierna har i stor utsträckning trängts undan av de stora, och det är uppenbarligen inte längre lönsamt att ta vara på inälvorna. Ofta sorteras de bort som avfall – eller har

lyckan att hamna i en korv. Som vår legendariske Tore Wretman skriver, så kan alla de delar av djuret som kräver fantasi och arbete för att förädlas till läckerheter hur lätt som helst röras ner i korvsmeten, och alla vet hur en korv ser ut men hur många känner igen en kalvnjure? Inställningen till inälvor varierar mycket från land till land. I Frankrike finns det fortfarande särskilda butiker, *tripe-rier*, som är fyllda med delikata korvar och pastejer. Här erbjuds ett stort sortiment färska inälvor, *morceaux de goût*: hjärta, njure, kalvbräss, hjärna och kanske rentav mjälte och *vita njurar* (en elegant omskrivning för specifika manliga organ).

Det finns ingen kokboksförfattare av vikt, från Marcus Gavius Abicius, författaren till *Om kokkonsten* (ca 300 e. Kr.) till Charles Emil Hagdahl, vår store svenske gastronom, som förbigått recept på mage, kalvfötter, grisöron eller tuppkam. Det var förr en självklarhet att ta tillvara hela djuret.

Det är fascinerande hur matvanorna varierar mellan olika länder. I det kinesiska köket uppskattas inälvorna i högsta grad och tillagas ofta vid festliga tillfällen. Inälvorna anses där vara de mest exklusiva godbitarna. De inre organen är förvisso en förhållandevis liten del av djuret – kanske är det också detta, förutom att de är så goda, som gör dem så eftertraktade. I det europeiska köket är det svårt att urskilja ett generellt mönster. Men man kan nog hävda att inälvor är mer uppskattade söder

om Alperna och att skepsisen gentemot dessa djurdelar verkar vara ett i huvudsak protestantiskt problem. Självfallet kan man hantera problematiken som engelsmännen, vilka bestämt bestrider att deras *steak and kidney pie* har något som helst med inälvor att göra. Njuren är liksom levern en delikatess och ingenting annat!

På franska finns ett vackert uttryck: *manger s'apprend*. Det betyder ungefär »man lär sig att äta«. Hur vi värderar olika sorters mat har inte bara med tradition utan också med fördomar att göra. Den som är beredd att ifrågasätta sina egna förutbestämda åsikter, kan möta nya smakupplevelser, nyanser och konsistenser. Bara så vidgar man sina horisonter och lär sig att uppskatta rätter, som kanske först verkade alltför främmande och omöjliga att tycka om.

Många recept på inälvor kommer från en tid, då dagens slöseri var otänkbart. Jag tror att det är hög tid att tänka om – och att våra slaktare återigen måste lära oss att använda hela djuret, vilket också betyder att vi borde ge det »inre riket« en ny chans. Om djuren får leva ett värdigt liv smakar köttet också bättre. Förr hade djuret inte bara ett anständigt liv, det respekterades också efter slakten, eftersom varje kroppsdel togs tillvara.

*Om inget annat anges,
är recepten avsedda för
fyra hungriga
personer.*



Vita njurar



Hjärnsoppa



Leber

Lever

Bland inälvorna är levern den största. Den är fantastiskt god och anses därtill mycket nyttig. Kalvlevern, en riktig delikatess, är antagligen den mest omtyckta av inälvorna och en rätt som kalvlever anglais förekommer ofta på bättre restaurangers menyer.

Nöt- och svinlever har inte en lika sublim smak, men passar utmärkt i pastej. Lammlever är bland det godaste man kan tänka sig. Den är delikat och mild och här i Sverige även mycket prisvärd, medan den i Frankrike anses vara en delikatess och kostar därefter. Kycklingevern, med sin milda konsistens som är mjuk som smör, är min personliga favorit. Färsk lever från djur som haft ett bra liv smakar självklart bäst. Om man använder djupfryst lever bör man tina den långsamt i kylskåp för att få bästa resultat.

Lever från andra fåglar och från vilt är även de utsökta delikatesser, men tyvärr ganska svåra att få tag på. Försök undvika lever från gamla djur.

All sorts lever, förutom svinlever, har det gemensamt att den måste stekas mycket försiktigt. Levern är perfekt tillagad om den är rosa och saftig inuti och vackert brunstekt på utsidan. Konsistensen skall vara mjuk som sammet. Det är viktigt att den tillagas snabbt och serveras direkt, helst på uppvärmda tallrikar. Ju längre den steks eller måste vänta på gästerna, desto hårdare blir den. Tänk också på att levern skall saltas först efter att den har stekts, annars blir den lätt torr och tråkig.

I det antika Grekland och Rom ansågs lever vara en särskilt fin delikatess och en symbol för mod, i djur- såväl som i människokroppen. Redan då hade man insett att ett

välgött djur utvecklade en stor lever. Detta öde drabbade inte bara gäss, utan också svin, som göddes med fikon och honung. Det språkliga arvet är fortfarande synligt: *foie* på franska, *fegato* på italienska och *higado* på spanska härleds alla från det latinska *ficatum*. *Ficatum iecur* betecknar en lever smord med fikon.

Förr var levern slaktfestens höjdpunkt. Eftersom det inte fanns kylskåp var man tvungen att tillaga den direkt. Den goda tyska leverkorven, den populära svenska pölsan och korvkakan har en lång tradition, liksom deras avlägsna kusin, den dyra *foie gras*, gåslevern.

Förr i tiden stod lever ofta på menyn i förnäma hushåll och under renässansen uppstod traditionen att skriva leverrim. När levern skulle avnjutas skaldades små, mer eller mindre ekivoka dikter, som till exempel:

*Denna lever är inte från en stör.
Tänk på din ända vad du gör.*

Eller:

*Att denna lever är från en gädda, jag vet.
I början är all älskog het.
Nu rimmar jag med största flit,
min jungfru, flytta dig närmare hit.*

Salvialever på små spett

En enkel liten historia
som smälter som smör på tungan!

250 g kyckinglever
salviablåd
smör
salt och peppar
tandpetare

Putsa levern och halvera den. Fäst ett salviablåd på varje kyckingleverhalva, genom att göra ett »stygn«, med hjälp av en tandpetare. Stek snabbt i smör. Salta och peppra. Servera!

Små spett med äppellever

250 g kyckinglever
2 fasta syrliga äpplen
inlagd ingefära
smör
salt och peppar
tandpetare

Putsa levern och halvera den. Skär äpplena, utan att skala dem, i tunna skivor och ta bort kärnhusen. Fäst äppelskivorna och den inlagda ingefäran på levern med hjälp av tandpetarna. Stek snabbt i smör. Salta och peppra. Servera omgående!

Kalvlever med calvadosäpplen

500 g kalvlever i
centimetertjocka
skivor
100 g rökt fläsk i
skivor
smör
salt och peppar

För calvadosäpplena:
2 syrliga fasta äpplen
2 msk smör
3 msk calvados

Gröp ur kärnhusen och skär äpplena i tjocka skivor. Stek försiktigt äppelskivorna i smör. Tillsätt calvados och låt sjuda ett par minuter. Salta. Håll äpplena varma. Stek fläskskivorna knapriga och lägg åt sidan. Stek levern på medelstark värme, till dess att de fått en vacker brun färg. Inuti skall de fortfarande vara rosa! Salta och peppra. Tänk på att fläsket kan vara tämligen salt. Lägg upp och servera leverskivorna med fläsket och äpplena på varma tallrikar. Garnera med lite persilja. Kokt potatis smakar bra till.

Kalvlever med avokado och färska kryddor

Denna rätt smakar också utmärkt
med kycklinglever.

500-700 g kalvlever
i centimetertjocka
skivor
2 mogna, men fasta
avokador
1 citron
färska kryddor efter
smak, förslagsvis
timjan och persilja
mjöl till panering
salt och peppar
smör

Skala avokadofrukterna och skär dem på längden. Pressa hälften av citronen över avokadofrukterna så att den vackra gröna färgen bevaras. Vänd leverskivorna försiktigt i mjöl och sautera dem snabbt i stekpannan. Så fort kötsaften börjar rinna ut, tillsätt avokadoskivorna, citronsaften och de färska kryddorna, samt lite smör. Skaka stekpannan försiktigt. Servera på varma tallrikar, gärna med jasminris.

Ljummen kyckingleversallad med akaciahonung och valnötter

Kombinationen av varmt och kallt är sympatisk.

En fantastisk huvudrätt för två personer
eller en förrätt för fyra.

500 g kyckinglever
200 g blandsallad
100 g valnötter
akaciahonung (eller
annan god flytande
honung)
smör
salt och peppar

Dressing:

1 finhackad vitlöks-
klyfta
1 msk balsamvinäger
3-4 msk olivolja
salt

Putsa och halvera levern. Rosta valnötterna i en torr stekpanna. Tänk på att de lätt blir brända! Blanda salladen med dressingen i en skål. Lägg upp på tallrikar. Stek levern ett par minuter på vardera sidan. Låt levern vila i stekpannan på spisen ytterligare ett par minuter. Lägg upp levern på salladen. Strö nötterna och ringla honungen över salladen. Servera med baguette.

Omelett med kyckinglever och mynta

Smakar mycket bra tillsammans med en tomatsallad
med vinägretsås. En lunch för två eller en förrätt
för fyra personer.

300 g kyckinglever
4 ägg
färsk mynta
olivolja
salt och peppar

Förbered levern. Stek snabbt i olivolja. Salta och peppra. Håll den varm. Blanda äggen med salt och peppar i en skål. Stek omeletten försiktigt i olivolja. Strö över myntablåd. Dela i fyra delar. Servera på fyra tallrikar med tomater. Garnera med ett par myntablåd. Gott bröd därtill!

Rödlöksrisotto med kycklinglever, persilja och rivet citronskal

En del av buljongen kan om så önskas
ersättas med vitt vin.

500 g kycklinglever Förbered levern och halvera den. Stek snabbt i olivolja. Salta och peppra. Håll den varm. Hacka löken och vitlöken och fräs hacket glansigt i olivolja. Tillsätt ris och rör om. Under det att Du hela tiden rör om i riset, häll över buljongen (eller vinet) och koka upp. Efter 18-20 minuter blir risotton krämig, men fortfarande al dente. Lägg försiktigt smöret och parmesanosten i risotton och rör om. Lägg på locket och låt vila ett par minuter. Servera risotton med levern på varma tallrikar. Strö över parmesanost, citronskal och rikligt med färskmald peppar.

400 g avorioris
2 stora rödlökar
2 vitlöksklyftor
8 dl kycklingbuljong
100 g färskriven parmesanost
rivet skal av en citron
olivolja
smör
salt och peppar

Lammlever med pepparrotspuré och stekta plommon

500 g lammlever Skär plommonen i halvor och ta bort kärnorna. Stek försiktigt i smör. Strö i skivor över sockret och låt det smälta. Ställ åt ett par msk mjöl smör sidan. Koka potatisen, låt den ånga av lite och mosa den sedan med en mosstöt. Tillsätt varm mjölk, äggula, smör och pepparrot och vispa så länge att moset blir riktigt vitt och skummande. Håll det varmt. Vänd leverskivorna i mjöl och stek omgående i sjudande varmt smör 2 minuter på varje sida. Salta och peppra. Servera på varma tallrikar med moset och plommonen. Strö över persilja.

Pepparrotsmoset:
6 stora potatisar
5 cm riven pepparrot
2 dl varm mjölk
2 äggulor
50 g smör

Plommonen:
10 mogna plommon
2 msk socker
smör
persilja
salt och peppar