

Mat | **text**
Hans Johansson
bild
Mare Toomingas

Det doftar grill *från Boden*

Sommarens dofter är många och starka. De skapar en symfoni för oändlig orkester. Första satsen är hägg, nyutslagna björkar, liljekonvalj och syren. Bäst tycker vi om de doftkonserter, som varar ända till pukeslaget från surströmmingsburken. Allt liv rymms där emellan. Våtvarm och ångande asfalt, nyklippt gräs, solstekt barrskog; all människans och naturens verksamhet spelar sina stämmor och solon. När verksamheten förändras, så komponeras symfonin om. Vem minns solisten Nylutad Grusväg?

Den doftstämma som dominerat de senaste säsongerna, är en som kommit tillbaka. I hundratals år försökte man dölja och glömma den. Grilldoften är lika gammal som människans sociala liv och i grunden lika överraskande påtaglig som ett lätt slag under knäskålen. Att grilla är inte en del av en pågående amerikanisering. Det är grunden för vårt ursprung, driven av en ovillkorlig reflex. När det osar och ryker från grannarnas grill, så vattnas det i munnen på oss. Jag har sett de mest beslutsamma veganer slicka sig om läpparna och kasta glasartade blickar mot mitt kylskåp, innan tändvätskan ens har slocknat.

”Meauqui – så är det”, sa indianen som eldade under blekansiktet. Allt, som går att tugga och svälja, kan grillas. Det är tiden, värmen och förberedelserna som avgör om det blir gott och näringsrikt. Det behöver inte vara dyr oxfilé eller billig, sotig flintastek av fläsk. Ett rengjort grillgaller eller halster tillhör grundförutsättningarna liksom en jämnt glödande kolbädd. Det blir en del pyssel. Spara på diskmedel och vatten. Använd en torr handduk eller trasa att gnida och putsa rent gallret/halstret. Se till att gallret/halstret är varmt innan ni lägger på maten.

Som goda grannar och moderna, miljömedvetna människor, så försöker vi naturligtvis att hålla grilltiden så kort som möjligt. Det kanske räcker med hälften så mycket kol?! Räcker glödtiden till om vi inte vill ha dyr oxfilé eller vill ha köttet väl genomstekt? Svaret är att vi kan variera tiden efter behag med hjälp av lite förberedelser.

”Man uppfostras till kock, men man föds till stekkonstnär”, skrev finsmakaroraket Brillat-Savarin på 1820-talet. Det är möjligt, men med ett moment i taget kan vi alla åstadkomma ett ”stekkonstverk”. Alla våra råvaror består av vatten, cellvägar, bindväv och olika varianter av närings- och smakämnen. Stekkonsten består av att värma vattnet i cellerna så att närings- och smakämnen frigörs och så att bindväven går att tugga med våra förhållandevis slöa tänder och svaga käkar. Ju jämnare värmen har spritt sig i råvaran desto färre söndersprängda celler,

desto mindre viktninskning, desto mer näring och naturlig smak och desto mörare eller mjällare blir maten.

När det gäller smaktillsatser – dvs. kryddning – så skall vi komma ihåg att det är värmen och bara värmen som rör sig inåt; vätskan och smakämnen strävar efter att komma ut på grund av tryckökningen i de uppvärmda cellerna. Så smaken, den får vi lägga på ytan med hjälp av i första hand fett, som kan lösa och ”bära” de flesta ämnen. Det kallar vi grillolja.

Att förbereda kött för snabbgrillning

Köp inte skivor, köp hela bitar och köp någon dag innan ni skall grilla. Senast kvällen före ställer ni ugnen på 90°–100°. Ni tar fram köttbitarna ur kylan, putsar av alla synliga hinnor och senor och låter den vila medan ni ser på Bolibompa eller klipper gräsmattan. Pensla sedan biten med lite olja eller smält osaltat smör och skicka in den i ugnen. Jag glömde visst stektermometern. Den är oundgänglig för *blivande* stekkonstnärer. Först kontrollerar ni er ugn, så att termostatknappen visar rätt och sen sätter ni den i köttstycket. In i ugnen som sagt och sedan ser ni på Rapport eller läser en saga och lägger barnen. Momentet är klart när termometern visar enligt tabellen nedan. Låt biten svalna, slå in den i papper eller plast och ställ den i kylskåpet. Nästa dag skär ni skivor efter tabellen och penslar dem med grillolja någon timme före grillning.

köttslag	kärntemperatur	skivtjocklek
bifftrad	45°-50°C	ca 12 mm
hel entrecôte	50°-55°C	ca 10 mm
fransyska	55°-60°C	ca 6 mm
lamm- och viltstekar	50°-55°C	ca 8 mm
benfri fläskkotlett	65°-70°C	ca 12 mm
benfri hel fläskkarré	75°-80°C	ca 10 mm

Ett enda lager glödande kol, ett upphettat galler/halster ca 15–20 cm ovanför kolen ger ca 10 sekunder grilltid per mm skivtjocklek för nötkött, lamm och vilt och ca 15 sekunder per mm för fläskkött. Vänd efter halva tiden med hjälp av tång och/eller stekspade – aldrig med gaffel.

Det går lika bra med selleri

Statistiskt sett finns det i varje sällskap på tio personer ett par vegetarianer. Låt dem slippa nöja sig med sallad och bröd. Köp en rotselleri, en papaya och en kålrot. Skala rotsellerin och kålroten och skär dem i 15 mm tjocka skivor som ni blancherar

till Skanör

tills de är nästan genomkokta – ca 10 respektive 15 minuter. Låt dem kallna. Skär papayan i 15 mm tjocka skivor och strö lite socker på båda sidor. Pensla rotfruktsskivorna med grillolja någon timme före grillningen. Pensla papayaskivorna med ren olja/osaltat smör. Grilla rotfrukterna ca 3 minuter på vardera sidan och papayan högst 2 minuter på vardera sidan.

Att grilla fisk

Fiskköttet skiljer sig främst från t ex nötkött genom sin mycket tunna och lättluckrade bindväv. För grillmästaren innebär det att fisken är den svåraste råvaran. Den går lätt sönder och den är lagom grillad bara under några få sekunder av momentet. Så låt oss fuska lite här också. Det går varken att försteka eller förkoka fisk. Vi tar och marinerar den! Blanda saften från 1 citron med 1 tsk olja, ett kryddmått salt och ett kryddmått socker (det räcker till drygt 500 g fisk). Lägg de rensade och fjällade abborrarna på rygg i en skål och häll lite marinad i buköppningen på varje fisk. Se till att fiskarna ligger så tätt att de inte välter. Dra plast över skålen och låt den stå kallt ett par timmar. Om vi tillagar kotletter av t ex lax eller hälleflundra, så lägger vi dem på ett djupt fat och häller marinaden över etc. När vi sedan skall grilla, torkar vi av fisken ordentligt, penslar den med grillolja och lägger den helst i ett förvärt halster. Sedan grillar vi den 2-3 minuter på vardera sidan, lyfter den ur halstret eller från gallret till ett varmt fat och kontrollerar att fisken är genomstekt (köttet lossnar från benen respektive köttet har övergått från glasaktigt till pastell). Om inte kan fatet stå kvar över grillen ett par minuter.

Grillolja

En bra grillolja löser tre uppgifter: den fördelar värmen jämnt över råvarans yta, den ger läcker färg till ytan och den tillför de smakämnen vi tycker om. Det finns gott om färdiga varianter på butikshyllorna. Har ni någon favorit så duger det bra. För regniga dagar och miljöer där grillkol inte passar finns det två substanser som lyfter grillpannans, grillugnens och stekjärnets prestationer, om de ingår i er grillolja. Det vi vill få fram är ju en lätt bränd rökighet. Den första substansen heter chipotle, en rökt variant av chilifrukter jalapeño. Den ingår i en del färdiga grilloljor. Den andra substansen är filtrerat stekflott från rökt bacon.

Jag brukar blanda mina grilloljor i en kastrull. Jag tar 4 delar majs- eller rapsolja, 1 del kinesisk soja och 1 del torr sherry och



värmer
blandningen
försiktigt. Jag tillsätter 1

tsk salt, 1 msk Dijonsenap, 1 tsk socker, 1 msk tabasco och 2 krossade vitlöksklyftor för 3 dl färdig grillolja. Om jag skall använda grilloljan till fläskkött lägger jag till ett par skivor färsk ingefära, till nötkött 3 lagerblad och till lamm och vilt ett halvdussin krossade enbär. Till fisk nöjer jag mig med grundolja. Jag häller oljan på burk och låter den stå ett par dagar innan jag silar av och använder den. Grilloljan skall inte förvaras i kylskåp, möjligen i svalen och den har lång hållbarhet.

Att äta grillat

Barbequesåser finns det lika många som det finns grillmästare. Själv nöjer jag mig med Dijonsenap till kött, citronklyfta till fisk och crème fraîche till grönsaker. Sallad, olivolja och varmt bröd gör tallriken komplett. •