

# Et annerledes ernæringskurs

Av tannlege Torbjørn Guldseth

I oktober kom det en hyggelig invitasjon fra Trondhjems Tannlegeselskap: Vi tar for oss viltkjøtt på Rica Nidelven Hotell med Food & Beverage manager Lars Erik Vesterdal som kursgiver.

**D**u har sikkert hørt om dette hotellet som hvert år vinner førsteplassen når Norges beste hotellfrokost kåres. Et slikt kurs måtte være midt i blinken for oss som har drevet med all slags jakt siden ungdommens dager. Programmet var:

- nedskjæring av reinsdyr/hjort
- marinering av viltkjøtt
- gravning av reinsdyr fileten
- kraftkoking og sauser til forskjellig vilt
- tilberedning av skogsfugl
- diverse typer sopp

Under vår første elgjakt i 1972 i Selbu så vi med store øyne på at elgoksen ble partert i biter med ei stor øks samme dag som den ble skutt. Kjøttet var fremdeles varmt, men det viktigste var en rettferdig deling mellom jegerne.

I Tydal lot de hele elgen gå gjennom kjøttkverna, og da kunne man dele likt på kiloet. Mørbrad, biff og indrefilet var fremmedord den gangen. Læringspotensialet på kurset burde derfor være stort for vår del.

**PARTERING AV STORVILT** • Kursdeltakerne fikk slippe inn på kjøkkenet til gourmetkokk Lars Erik Vesterdal og hans to assistenter. En halv hjort lå på benken. Selvfølgelig mønnet under kontrollerte former. Med et glass champagne i hånda kunne deltakerne følge kokken som med rutinert og kyndig håndtering av kniven parterte dyret. Han forklarte navnet på de ulike deler



Fornøyde kursdeltakere. Mette Mari Svendsen (t.v.) og Marianne Vist

som flatbiff, lårplomme, mørbrad, entrecôte, bankekjøtt og lårtinge. Mørhetsgraden og muskeltypen avgjør hva kjøttet best kan brukes til.

Et godt råd fra Vesterdal var at i stedet for å skjære ut ei diger «konfirmasjonssteik», så er det bedre å dele den opp i mindre stykker. Da blir de lettere å steike jevnt og lettere å skjære opp i delikate skiver. Ryggen kappes mellom 5. og 6. ribbein, der slutter indrefilet. Når du tar ut fileten, så la fettsette sitte på. Det kan du fjerne etter stekingen, for da blir jo smaken mye rikere.

**RYPEBRYST** • Siden det er min oppgave å lage rypemiddagen i vennelaget på nyttårsaften, så meldte jeg meg i den gruppen som skulle tilberede rype. Å skjære ut brystet har jeg jo gjort i alle år, det er bare å la kniven følge benet rundt. Men den indre fileten som henger halvveis løst, har alltid bydd på vanskeligheter i stekepanna. Det enkle

triks er å rive den av og steke den til slutt. Rypebrystene skal bare saltes, vi venter med pepper til slutt. Å strø på bittelite sukker gir en penere farge. Fuglen skal brunes i Kviteseidsmør, margarin er bannlyst på et mesterkjøkken. Dessuten skal du høre en fresende lyd i panna, det betyr sterk varme og steking maks ett minutt. Den tynne indrefilet som har voldt oss så mye brytidligere, legges i panna bare noen sekunder. Rett før servering stekes brystene fire minutter i forvarmet ovn. Da blir de rosa og saftige. Som tilbehør kan vi bruke rosenkålsalat. Kålen deles i fire deler og forvelles i lettsaltet vann før den stekes i smør. Rips- eller rognebærgele er obligatorisk tilbehør. Referenten gleder seg allerede til å utprøve denne oppskriften på nyttårsaften.

**INDREFILET OG SOPP** • Hovedretten på kurset var indrefilet av elg. Den gnis inn med salt og brunes jevnt rundt



Mesterkokk Lars Erik Vesterdal.

i stekepanna. Pepper venter du også her med til den er ferdigstekt. Rull så fileten i timian blandet med kjørvæl og persille- og sett den i ovnen på 125° C. En mesterkokk bruker ikke steketermometer, der er det erfaring og fingerfølelse som teller. Og rosa skal kjøttet være. Vi amatører med termometer vil tro at 55° C betyr lite stekt, og 60° C medium.

Kantarell er vel den soppen som er best egnet til vilt, den er vakker, gul og lett å finne i skogen. Vår kokk hadde valgt å sylte kantarellene. Det er en enkel oppskrift der du tar like deler vann, sukker og eddik. Tilsett litt løk og en krydderblending av hel pepper, salt, laurbærblad, stjerneanis og frisk ingefær. Kok i et par minutter, ha i soppen, og la alt koke et minutt til. Avkjøles og lagres på rene sylteglass. Da har du et syrlig-søtt tilbehør til viltmiddagen.

**VINVALG ER VANSKELIG** • En ung og dyktig dame var ansvarlig *sommelier* eller vin-kelnerinne som yrkestittelen antakelig blir på norsk. Kursdeltakerne fikk fire forskjellige viner å smake, og så kunne man velge den man syntes passet best til maten. Det var en spansk, en fransk og to italienske. Indrefilet er mager og smaksrik. Det gir en tilhørende vin spillerom når det kommer til frukt og konsentrasjon, men tanninstrukturen må være av det balanserte slaget. Sammen med sopp vil det passe med en klassisk rød burgunder. Altså valgte vi den franske til indrefilet.

Rype er også magert kjøtt, men det er rikt og aromatisk. Til rypen trengs en fruktig rødvin med fylde og tydelig tanninstruktur. Frukten støtter rypekjøttet, mens tanninene hamler opp med meieriproduktene i sausen – og

gjør totalopplevelsen mer harmonisk. Da passer det bra med en italiensk Barbaresco til.

Referenten mistenker Rica for å bruke skotsk oppdrettsfugl. Den norske rype varierer mer i smak etter om den er ung eller gammel, og ut i fra hva den spiser. Vinterskutt rype kan være skikkelig stram ettersom kosten består av einerbar og bjørkeskudd, og da er det veldig vanskelig å velge riktig vin.

Trondhjems Tannlegeselskap har planer om kurs neste år med *Havets delikatesser* på programmet. Vi gleder oss allerede, og da skal vi også nyte den norgesberømte frokosten på Rica Nidelven. Referenten må tilstå at det dessverre ble et lite glass rødvin for mye under kurset, slik at vi denne gang spiste bare brød og syltetøy til frokost.