

Lam er og blir påskemat

Påskepressemelding 2004

Lange late dager med solskinnsturer, båtpuss og byvandring gjerne med en real nistepakke, appelsiner, kvikkklunsi og kakao, er for mange forbundet med påske. Andre forbinder påske med en saftig lammestek og påfølgende påskekrim. I følge en undersøkelse Opplysningskontoret for kjøtt gjorde i samarbeid med MMI i 2003, viser det seg at hele 66 % av de som planla å servere lammekjøtt i påsken, ville spise lammestek.

Men vet du egentlig hvorfor vi feirer påske, og hvorfor nettopp lammet har en så sentral plass i påsken? Påsken er en av de bevegelige høytidene. På kirkemøtet i Nikea i år 325 ble det besluttet at 1.påskedag skulle være den første søndagen etter første fullmåne etter vårjevndøgn. Det betyr at 1 påskedag tidligst kan falle på 22. mars og senest 25. april.

Påskens innhold er hentet fra flere ulike religioner og kulturer, hedenske, jødiske og kristne.

Opprinnelsen til den jødiske påskefesten, som blir feiret til minne om jødernes flukt fra Egypt kan man lese om i 2. Mosebok. Før Moses ledet jødene ut av landet, gav Gud ham oppfordring om at de skulle innta et måltid bestående av lam. Lammekjøttet skulle spises med belte om livet, med sko på føttene og med stav i hånden, måltidet skulle spises i hast, de skulle flykte fra farao. Samme natt skulle Gud gå igjennom hele landet Egypt og slå i hjel alt førstefødt, både folk og fe. Jødene var Guds utvalgte folk, så for å sikre seg at han ikke slo i hjel sine egne merket de sine hus med blod. Gud skulle på denne måten se hvilke hus han skulle spare. Av denne hendelsen stammer ordet påske, på hebraisk pæsach- som betyr forbigang.

Det engelske Easter og det tyske Oster har ingen hebraisk stamtavle. Opprinnelsen finner vi i de gamle naturreligionene, og fra den teutonske vårgudinnen Eostre, også kalt Ostara. Hennes navn er knyttet til påskefeiringen - vårfester rundt påsketider før bibelhistorien var nådd våre breddegrader. I følge mytologien er påskeharen knyttet til denne vårgudinnen. Påskeharen var opprinnelig en fugl som Eostre forvandlet til en hare. Mytologien forklarer at haren hadde slik trang til å legge egg siden den egentlig var en fugl. Ved å kombinere hare og egg, fikk man full uttelling med henhold til vårfestens hovedelement – fruktbarhet og nytt liv.

Eggets innhold - kyllingen - er også med i påskefeiringen, den representerer nytt liv eller gjenfødelse, og kan assosieres med solens farge - den gule påskefargen. At nettopp denne fargen er påskefarge er antageligvis fordi solen - kilden til alt liv, hadde en sentral plass i de gamle naturreligionene.

Selv om vår påskefeiring foregår i atskillig stillere former er den kristne påsken historisk sett en fortsettelse av den jødiske påskefesten, men hovedbudskapet er Det nye testamentets fortellinger om Jesu lidelse, død og oppstandelse.

PRESSEINFORMASJON:

Bilder til oppskriftene under kan lastes ned via matprat.no/presse

Brukernavn: ascii

Passord: tiff

Søk i bildearkiv direkte på filnavn.

Lam i marinade: filnavn: LA265 lam i marinade p 0404.eps

Lammefrikassè: filnavn: LA066 gartnerens hostf 1097.eps

Lam som er voksne nok til å klare seg selv: filnavn: LA238 lammelar i terra 1102.eps

Lam på klassisk vis, trinnvis: filnavn: LA217 lammestek med po 0902.eps

Rock`n roll lam: filnavn: LA230 kebab med couso 0403.eps

Lam på fransk vis: trinnvis filnavn: LA207 provencalsk lamm 0902.eps

Lam på tur: filnavn: LA264 lam pa tur sandw 0404.eps

Aioli: filnavn: AN053 aioli 0403.eps

Kontaktpersoner:

Merethe Skeie - merethe.skeie@ofk.no - tlf. 22 09 25 64

Maria Sundal - maria.sundal@ofk.no - tlf. 915 19 556

NB! Fra 1. april 2004 får Opplysningskontoret for kjøtt nytt telefonnummer. Det nye er 22 09 23 00.

Lammelår og lammebøg har utallige variasjonsmuligheter, enten du har god eller dårlig tid. Hva med en klassisk lammestek, marinert lam, rock`n roll lam for de yngre, eller rett og slett en nistepakke bestående av restene du ikke helt vet hva du skal bruke til.

Lam i marinade

Hvorfor ikke tjuvstarte litt på grillsesongen i hytteveggen? Forberedelsene til total avslapning neste dag, kan du gjøre rett etter at påskekrimmen er unnagjort. Poteter til grillspyd koker du mens du leser en god bok.

4 porsjoner

1 kg lammelår i skiver

1 ½ ts salt

1 ts kvernet pepper

Rødvinsmarinade

1,5 dl rødvin

¾ dl olje

½ sitron, presset

3 båter hvitløk, finhakket

2 ts tørket rosmarin

3 laubærblad, delt i to

½ ts knuste pepperkorn

Grillspyd

16 kokte småpoteter

16 skiver spekeskinke

1 aubergine

4 plommetomater

1 ts salt

1 ts kvernet pepper

1 dl olje

3 dl tzatziki, fås kjøpt i de fleste dagligvarebutikker

Slik gjør du:

1. Bland sammen alle ingrediensene til marinade i en plastpose og legg i kjøttet, sett det kaldt til neste dag. Vend på posen av og til. Lager du marinaden samme dag som du skal grille kjøttet, bør det få ligge minst en time.

Kok potetene.

2. Ca 30 minutt før grilling tar du ut kjøttet, tilsetter salt og pepper og fyrer opp grillen.

3. Grill lammeskivene i ca 4-5 minutter på hver side, avhengig av tykkelsen. La kjøttet hvile litt før servering.

4. Surr 1 skive spekeskinke rundt hver potet. Del auberginen i skiver, tomatene i to, pensle over med olje, dryss over salt og pepper. Trø på stålspyd. Har du trespidd husk å legge disse først i vann slik at de ikke tar fyr.

Pensle også med olje underveis.

Server med tzatziki, nyt solen og ta imot årets første grillskryt.

Lammefrikasse

Nå er våren her, så hvorfor ikke innvie den på reall vis med en god gammeldags lammefrikassè?

4 porsjoner

1 kg lammekjøtt med ben, evt 700 g uten ben

6 dl vann

1 1/2 ts salt

2 gulrøtter

2 persillerøtter

1 blomkål

1 bunt vårløk

1 bunt grønn asparges

Saus:

6 dl kraft

4 ss hvetemel utrørt i litt kaldt vann

3 ss frisk evt 3 ts tørket dill
3 ss rømme
1 ss sitronsaft
1 ts salt
½ ts pepper

Slik gjør du:

1. Del kjøttet i serveringsstykker. Kok opp vannet og legg i kjøttstykkene. La det koke opp igjen og skum godt av. Tilsett salt. La kjøttet trekke, ikke koke i ca 45 min.
2. Rens og del grønnsakene i passe store staver. Ha dem over i gryta og la grønnsakene småkoke videre i ca 10 min, eller til de er møre. Skrell og del aspargesen i to. Kok i lettsatet vann i ca 6 minutter, legg disse over frikasséen ved servering.
3. Saus: Lag sausen i samme gryte eller i en ny kjele. Kok opp kraften og tilsett meljevningen under stadig omrøring. La sausen småkoke i 10 min. Tilsett dill og rømme, smak til med sitronsaft, salt og pepper.
4. Server med kokte poteter.

Lam som er voksne nok til å klare seg selv
Lammelår i terracottagryte

4 porsjoner

1 kg lammelår i skiver
2 store løk
1 grønn paprika
4 båter hvitløk
1 boks flådde tomater
1/2 flaske Hp chilisaus
8 poteter i skiver

Ovn: 200oC, ca 2 timer.

Slik gjør du:

1. Kutt løk og paprika i biter og hakk hvitløk, surr dette i stekepanne sammen med tomater og chilisaus.
2. Legg lammekjøtt og poteter lagvis i en terracottagryte. Hell over blandingen fra stekepannen.
3. Stekes med lokk, i stekeovn på 200oC i ca 2 timer.

Serveres med salat og en god rødvin.

Lam på klassisk vis

Du trenger ikke å være mesterkokk for å få til en god og saftig lammestek. Hele hemmeligheten ligger i å bruke riktig temperatur og steketid. Stikk et steketermometer i kjøttet, ikke mot et ben, og du har full kontroll.
(6-8 porsjoner)

1 lammelår, ca 2,5 kg
3 båter hvitløk
2 ts salt
1 ts grovmalt pepper
1 ss frisk rosmarin, eller 1 ts tørket
5 dl kokende vann
1 purre
1 båt hvitløk
3 persillerøtter
2 gulrøtter
1 kg poteter

1 ts salt
1/2 ts grovmalt pepper
1 ts provencekrydder
2 ss olivenolje

Ovn: 125 °C i ca 2,5 time, eller 175°C i ca 1,5 time

Slik gjør du:

1. Sag av den ytterste delen av knoken. Skjær ut isbenet med en spiss kniv, eller kjøp ferdig lammestek. Rens og skjær hvitløk i tynne båter. Stikk de i inn i små, skrå lommer i steken.

2. Krydre steken med salt, pepper og rosmarin. Stikk et steketermometer i steken og legg lammelåret i en langpanne eller ildfast form. Sett steken i ovnen ved 175 °C i ca 1,5 time, eller til steketermometeret viser 65 °C. Hell over det kokende vannet når det gjenstår 30 minutt av steketiden.

3. Skrell og rens poteter og grønnsaker. Hakk hvitløk og skjær poteter og grønnsakene grovt opp. Varm olivenolje i en jerngryte og fres hele blandingen i 5 minutter sammen med krydderet. Legg på lokk og la det ettersteke på svak varme til de er nesten ferdig kokt.

4. Ta ut steken, pakk den inn i aluminiumsfolie og la den hvile i ca. 15 minutter.

5. Hell av 5 dl kraft til sausen og ha grønnsakene over i den ildfaste formen. Stek på 225 °C i ca. 15 minutter mens steken hviler, og du lager sausen.

Saus:

5 dl kraft fra steken
1 1/2 ss maisennamel rørt ut i 2 ss kaldt vann

Tips: Har du planer om en laaang dagstur er det ingen ting i veien for at du kan putte steken i ovnen på morgenen slik at den er ferdig på ettermiddagen.

Slik gjør du:

1. Ta kjøttet ut i romtemperatur, ca 1 time før steking. Forvarm ovnen til 150 °C, krydre etter ønske .
2. Brun kjøttet i panne slik at du får den gode stekesmaken. Legg i ildfast form.
3. Skru ovnen ned til 65 °C. Bruk varmluftknappen om du har. La kjøttet steke i 4-7 timer, alt etter hvor lang tur du tar, til kjernetemperaturen er 65 °C.

Rock`n roll lam

Kebab med couscoussalat

Alt til denne retten kan klargjøres dagen i forveien, alt du trenger å gjøre etter en lang dag i solen er å grille eller steke kjøttet. Eller hvorfor ikke rett og slett ta med maten ut på tur?

4 porsjoner

600 g renskåret lammekjøtt fra stek eller bog
5 sjalottløk
1 løk
1 lite beger yoghurt naturell
1 boks hermetiske tomater
1 dl vann
1 ts salt
1 ts kanel
1 båt hvitløk
2 ss koriander

Slik gjør du:

1. Skjær lammekjøttet i 3-4 cm store terninger. Skrell løken og mos den i kjøkkenmaskinen eller riv den på et råkostjern.

2. Lag marinade av finhakket løk, yoghurt, hermetiske tomater, vann, salt, kanel, presset hvitløk og koriander. Bland alle ingrediensene i en bolle.
3. Legg kjøttbitene i bollen, slik at marinaden dekker kjøttet. La det stå i minst 4 timer, men helst natten over. Når kjøttet er ferdig marinert, settes bitene på grillspyd.
4. Grilles 4-5 minutter på hver side, snu ofte. Har du ikke grill stek spydene i ovn ved 220 °C i ca 15 minutt, eller i stekepanne.

Couscoussalat
4 porsjoner

300 g couscous
2 ss hakket persille
2 ss hakket mynte
2 båter finhakket hvitløk
1 1/2 dl olivenolje
2 sitroner, saften
1 ts sukker
1 ts salt
1 ts nykværnet pepper

Slik gjør du:

1. Tilbered couscous etter anvisning på pakken og avkjøl.
2. Tilsett finhakkede urter og hvitløk.
3. Bland olje, sitronsaft, sukker, salt og pepper sammen, hell over couscousen og bland godt. La det hele trekke smak i minst en time.

Server med en god rømmedressing, eller tzatziki

Lam på fransk vis

Dette er den klassiske måten å steke lammestek på i Frankrike. Svært mange oppskrifter har poteter og/eller grønnsaker under steken, slik at den gode kraften fra steken drypper ned på disse.

6-8 porsjoner

1 lammestek uten bein, ca 2 kg
3 ss sitronsaft
12 poteter
7 tomater
6 ss olivenolje
3 ss smør/margarin
2 bunter persille
6 båter hvitløk
1 1/2 dl strøkavring
100 g revet parmesan eller revet hvitost
ca. 2 ts salt
ca. 1 ts pepper

Ovn: 175°C- ca 1,5 time
225°C- ca 15 minutter

Slik gjør du:

1. Skjær poteter og tomater i skiver. Bruk 2 ss av oljen til å smøre langpannen eller en ildfast form og legg i poteter og tomater. Krydre med salt og pepper. Legg 2 ss smør i små klatter oppå potetene og tomatene.
2. Finhakk persille og hvitløk og bland med strøkavring. 2/3 av denne blandingen blandes med 4 ss av olivenoljen. Det som er igjen blandes med nyreven ost og settes til side.
3. Gni steken inn med sitronsaft, salt og pepper. Smør persillemassen jevnt på hele steken. Legg steken på potetskivene, sett i steketermometer og stek i ca. 1,5 time på 175 °C til termometeret viser 55-60 °C.
4. De siste 15 minuttene av steketiden skrur du opp varmen til 225 °C. Dryss på persille/osteblanding og fordel 1

ss smør i klatter over. Gratinér til det er sprøtt og steketermometeret viser ca. 65 - 70 °C.

Gratinere vil si å sette en ferdig rett, i en godt varmet ovn til den får farge.

Lam på tur

Ingenting er vel så godt som en real tursandwich. Hvorfor ikke lage en med lammekjøttet du har fra middagen i går?

1 porsjon

6 skiver lammekjøtt

4 skiver bacon fra frokosten

3 skiver finbrød eller loff

2 ss hvitløksmajones eller aioli, kjøpes ferdig i de fleste butikker

4 salatblad, det du har tilgjengelig

4 tomatskiver

4 ringer rødløk

Oljedressing

½ ss olivenolje

½ ss balsamico

¼ ts salt

¼ ts pepper

Slik gjør du:

1. Smør loffskivene med hvitløksmajones, mellom disse legger du lammekjøtt, bacon, tomat og løk, salat vendt i oljedressing - selvfølgelig i den rekkefølgen du ønsker.

2. Pakk i matpapir.

Husk kakao på termos.

Tips: Rister du brødet litt først får du ekstra god smak

Hurtig hvitløksmajones

1 dl majones

2 båter presset hvitløk.

Slik gjør du:

1. Majones og presset hvitløk blandes

Har du lyst til å prøve deg på en aioli laget fra bunnen av, er det ingen ting som smaker bedre til real brødmatt og alle typer kjøtt.

Aioli

2 porsjoner

1 eggeplomme

2,5 dl olivenolje

1 ts eddik

2 båter hvitløk, presset

½ ts salt

½ ts kvernet pepper

1 ts sitron

Slik gjør du.

1. Egg og olivenolje bør ha samme temperatur.

2. Press hvitløken, ha den sammen med eggeplommer og eddik i en bolle.

3. Pisk kraftig mens du tilsetter et par dråper olje i blandingen, visp til eggene har tatt opp oljen.

Gjenta dette 2-3 ganger. Spe forsiktig videre med en så tynn stråle olje som mulig.

4. Smak til med salt og pepper, og gjerne litt presset sitron om du har det.

Holder seg flere dager i kjøleskapet.

Pictures available at: <http://www.newsonline.nu/imgway/index.asp?pmid=36887>