



Hvernig á að útvatna saltfisk?

Söltun og saltfiskur

Söltun er ævaforin aðferð til þess að lengja geymsluþol matvæla. Við söltum fiskinn til að lækka vatnsvirkni hans, en hvað þýðir það? Minni vatnsvirkni þýðir að minna verður af vatni á nýtanlegu formi fyrir örverur. Þar af leiðandi eru lífsskilyrði örveranna verri sem er gott fyrir okkur sem viljum geyma matinn lengur. Saltfiskur er ýmist verkaður flattur, flakaður eða í bitum. Saltmagn í fullverkuðum saltfiski er mjög mikið, eða á bilinu 17-21%, sem þýðir að þó hann geymist mun lengur en ósaltur fiskur þarf að útvatna hann fyrir neyslu.

Útvötnun

Við útvötnum á saltfiski lækkar saltstyrkur hans niður í um 1%. Þegar saltstyrkurinn lækkar minnkar sjálfkrafa rotvörnin sem saltið gaf og því er mjög mikilvægt að útvatna í kæli og helst í lokuðu ílát.

Þumalputtareglur við útvötnun

- ❖ Notið ferskt kalt vatn til útvötnunar
- ❖ Notið hreint ílát
- ❖ Gott er að koma fyrir grind nokkuð frá botni ílátsins og leggja fiskinn þar á til að tryggja betri útvötnun (styrkur salts í vatni eykst þegar neðar dregur)

Útvötnunartími gæti verið 4-5 sólahringar í kæli miðað við eftirfarandi forsendur:

4-5 L af vatni á móti 1 Kg af fiski og skipt um vatn eftir um 2 sólahringa í hlutföllunum 3 L af vatni á móti 1 Kg af fiski á um sólarhringsfresti 2-3 sinnum.

Það getur verið gott að lengja útvötnunartíma til þess að koma betra jafnvægi á saltmagn milli þunnra og þykkra bita, sérstaklega ef skipt er oft um vatn.

Einnig mætti skera flak í hnakkastykki og stirtlu fyrir útvötnun en stirtlan þarf þá nokkuð skemmri tíma í útvötnun.



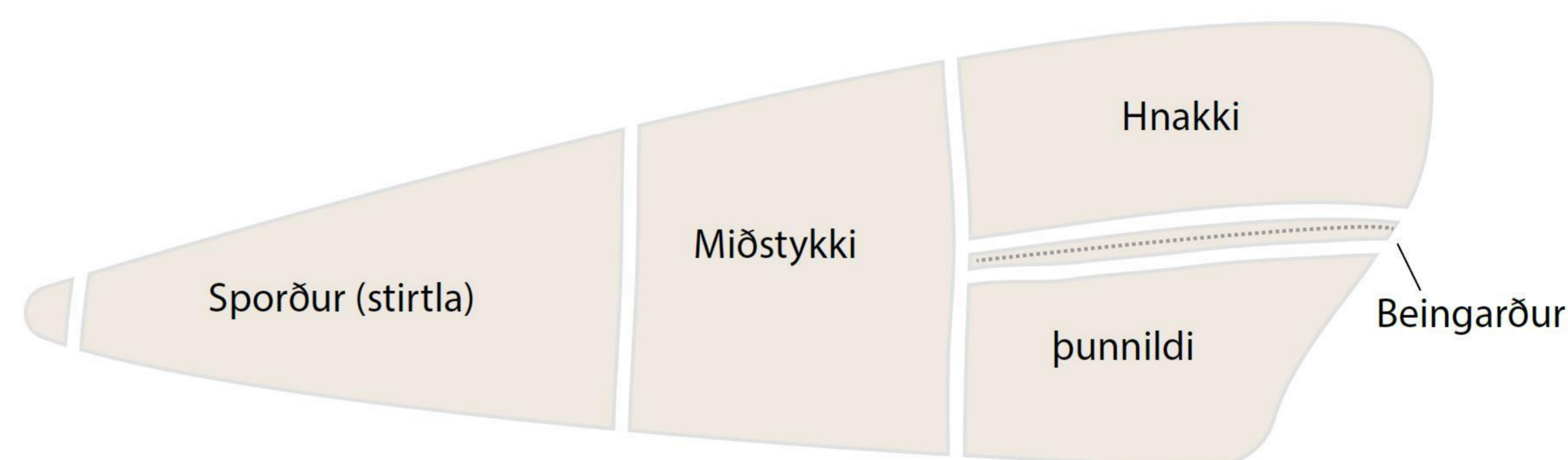
Hafa skal í huga

- Afar mikilvægt er að **smakka fiskinn** við útvötnun. Bæði þunnan og þykkari bita því rétt eins og með málfræðireglurnar þá eru þumalputtareglurnar um útvötnun aðeins til stuðnings en ekki lögmál.
- Eðli málsins samkvæmt þurfa þynnri stykki styttri tíma í útvötnun.
- Athugið að **útvatnaður saltfiskur á ekki að vera mjög saltur heldur hafa milt saltbragð.**
- Það skiptir máli **hvernig elda á fiskinn**, t.d. ætti að útvatna saltfisk meira sem á að steikja, samanborið við ef sjóða á saltfiskinn.
- Ef fiskurinn sem verið er að útvatna er mjög **misþykkur** er betra að nota meira vatn og skipta sjaldnar. Þannig jafnast saltstyrkur betur út og minnkar hættu á að þynnri stykki séu saltlaus en þykkari mjög sölt.
- **Fullútvatnaður fiskur hefur stutt geymsluþol.**

- Meiri saltfiskfróðleik má finna á

www.sjomat.org

www.fiskbokin.is



Algeng aðferð við að skera og skilgreina bitaskurð fiskflaka. Hnakk, miðstykki, sporður og þunnildi.



Myndarlegur þorskur að ofan, flattur fiskur að neðan til hægri og flak til vinstri

Samstarfsaðilar

