

# Tevling i Sild



Hefte er revidert av  
Norges Bygdeungdomslag.

<u>INNHOLDSFORTEGNELSE:</u>	<u>side</u>
Tevling i sild	3
Tevlerens oppgave	3
Tevlerens utstyr	3
Motto for sildetevling	3
Teorispørsmål	4
Gjennomføring av tevlingen	4
Arrangørens oppgave	4
Råvarer til tevlingen	5
Vurdering	6
Arbeidsmåte	6
Økonomi	6
Helhetsinntrykk	6
Tid	6
Poengs skala	7
Oppskrifter	8-13
Sild med glede	14
Tilvirkning av sild	15
Innkjøp og stell av sild	16
Filetering	17
Sild har vi bare godt av	17
Næringsstoffer i fisk	17
Fettinnhold i fisk	18
Matvaretabell	19

## **TEVLING I SILD**

Tevling i sild er enkelt å arrangere, krever ingen varme og relativt få redskaper. Rensing av sild har trolig holdt mange vekk fra sildetevling. I dag kan rensingen overlates til fiskeindustrien. Det kan skape større interesse for sildetevling og ikke minst større interesse for bruk av sild. Tevlingen skal skape interesse og gi praktisk erfaring i komponering av silderetter til hverdag og fest og dessuten øke kunnskapen om sildas betydning i kostholdet.

### **TEVLERENS OPPGAVE:**

Tevlerens oppgave er å komponere en silderett av 500 g (ca. 6 fileter) saltsildfilet eller kryddersildfilet på 30 minutter.

Tevleren skal også besvare 10 teoretiske spørsmål skriftlig i løpet av 10 minutter.

I tevlingen skal tevleren vise riktig stell og tilberedning av sild ut fra motto eller forhåndsinformasjon.

Retten skal presenteres på fat som tidligere eller i bolle, dette orienteres om i forhåndsinformasjon fra arrangøren.

### **TEVLERENS UTSTYR:**

Tevleren må ta med nødvendig arbeidsredskap, skjærefjøl, arbeidsboller, kniver, slikkepott, gaffel, skje osv. Det er en fordel å ta med skjærefjøl i respatex (plast) - da er det unødvendig med avispapir/matpapir rundt fjøla.

Tevleren skal ha med rent forkle.

## **MOTTO FOR SILDETEVLING**

- Middagsanretning
- Selskapssild
- Ungdomssalat
- Påskesild/hyttesild
- Sommersild

Tevleren får først vite motto for tevlingen ved forhåndsinformasjonen like før tevlingen starter.

(Dersom tevleren skal holde serveringsfat/bolle må de vite hvilken av de to grupper «sildeanretning på fat/sildeanretning i bolle» de skal tevla i.)

### **TEORISPØRSMÅL**

Tevleren skal besvare 10 teorispørsmål om sild og fisk. Disse spørsmålene formuleres ut fra dette heftet eller opplysninger/orientering før tevlingen. Andre kilder, «Fiskeretter, greit, sunt og godt», «Liten kostlære», - fra Opplysningsutvalget for Fisk.

## **GJENNOMFØRING AV TEVLINGEN**

- 1) Tevlerne får først anledning til håndvask og får tildelt plass med nummerskilt.
- 2) Tevlingsleder orienterer om tevlingen, om råstoffet (sild), om tema (dersom det er tema for tevlingen), om praktisk gjennomføring av tevlingen, o.l. Tevlerne har anledning til å komme med spørsmål.
- 3) Tevleren forsyner seg av råvarene før tevlingen starter og har anledning til å forsyne seg en gang til.
- 4) Tevlingen starter først når alle har forsynt seg en gang og tevlingslederen gir beskjed om det.

## **ARRANGØRENS OPPGAVE**

En vellykket tevling forutsetter grundig forarbeid fra arrangøren.

- 1) Forberedelse:  
Tevlingslederen har ansvar for at arbeidsplassen er i orden. Tevleren må ha minst 70 cm bred bordplass, ha anledning til å sitte og ha riktig arbeidshøyde. Tevleren må ha anledning til å vaske hendene under tevlingen.
- 2) Utstyr:  
Tevlingslederen skaffer følgende:
  - fat, brett til råvarer
  - plastfilm, papirhåndkle
  - stor fjøl til oppdeling av råvarer
  - anretningsfat/anretningsbolle (glass)
  - brett eller tallerkener til å forsyne seg på pluss nødvendige skjeer/gafler
  - oppvaskutstyr
  - nummerlapper til fat/tevler/arbeidsplass

- 3) Dommere:  
kan være husstellærere, heimkunnskapslærere, erfarne husmødre/husfedre eller tidligere tevlere. Tevlingslederen må gi dommerne veiledning om utfylling av skjemaer, regler for tevlingen og hvilken informasjon tevlerne får før tevlingen.  
Tevleren får nummer. Navnet på tevleren påføres skjema etter at bedømmingen er avsluttet og dommerskjema underskrevet. Dommerne skal gi tevlerne en vurdering av arbeidet og resultatet når tevlingen er over.

## RÅVARER TIL TEVLINGEN

Sild: Til hver tevlere trengs ca 500 g - 6 fileter, avhengig av størrelsen.

Påse at innkjøpt råstoffer av god kvalitet (se innkjøp og stell av sild).

Utvanningen må være skånsom. Merk at fileter trenger betydelig kortere utvanningstid enn hel sild. Spør forhandler om saltsilda er skarpsaltet eller lettsaltet. Tevleren bør få opplysning om råstoffet før tevlingen starter, bl.a. om det er kryddersild eller saltsild.

**Annet tilbehør:** Kokte eller rå grønnsaker og frukt er naturlig tilbehør til sild. Dersom det er motto for tevlingen bør det i noen grad komme til uttrykk i valg av råstoff, for eksempel middagsanretning/påskesild. Det er også naturlig å la sesongens grønnsaker og frukt gjenspeiles i tema/råvarevalg.

Epler, appelsiner, hermetisk frukt, bananer, mango, kiwi, paprika med flere er velsmakende til sild. Fruktens søthet mildner sildas skarphet. Issalat, stilselleri, slangeagurk, tomater, reddiker, kokte poteter, kålrot og gulrot, løk, purre m. m. passer godt til sild.

Sauser og dressinger til sild kan utelates, men en mager saus til sildeanretninger smaker alltid godt. Kefir, letrømme, fruktlake er god basis for saus.

## VURDERING

Dommerne skal ta hensyn til:

- a) Arbeidsmåte
  - i) arbeidsstilling
  - ii) bruk/valg av redskaper/arbeidsrutiner
  - iii) orden
- b) Økonomi
- c) Helhetsinntrykk
- d) Tid

### a) ARBEIDSMÅTE:

- i) Arbeidet kan gjerne utføres mens tevleren sitter. Om en står er det viktig å stå riktig. Tevlingsleder bør bestrebe at alle tevlere får riktig arbeidshøyde enten de sitter eller står. Dommeren tar hensyn til bordhøyden i forhold til den enkelte.

- ii) Det er viktig at tevlerne planlegger arbeidet og innretter seg praktisk. Dommerne vurderer om tevlerne har praktiske og riktige arbeidsredskaper og om arbeidsrutinene er hensiktsmessige. For eksempel bør tevlerne vurdere, i hvilken rekkefølge arbeidsoppgavene bør gjøres, om noe skal stå og trekke el. l.
- iii) God orden på arbeidsbordet og i råvarene er viktig, likeledes renslighet og rydding.

### b) ØKONOMI:

God utnyttelse av råvarene er viktig. Mengde råvarer i forhold til sild vurderes, likeledes rester. Dersom tevleren har rester som kunne vært brukt i anretningen, trekker dommeren poeng. Matnyttige rester skilles fra avfall.

### c) HELHETSINNTRYKK:

Helhetsinntrykket er svært viktig. Resultatet skal vise at tevleren har bestrebet seg på å presentere silda på en delikat, smakfull måte. Silda er hovedpunktet og de tilhørende råvarene skal være en delikat ramme, fargemessig og smaksmessig, rundt silda.

### d) TID:

Maksimaltid for tevlingen er 30 minutter. De som arbeider ut over 30 minutter trekkes 1/4 poeng for hvert påbegynt minutt.

## POENGSKALA

1) Arbeidsmåte	10 x 1 = 10	poeng
i) arbeidsstilling	10 x 2 = 20	poeng
ii) arbeidsrutiner	10 x 1 = 10	poeng
iii) orden	10 x 1 = 10	poeng
2) Økonomi	10 x 1 = 10	poeng
3) Helhetsinntrykk	10 x 3 = 30	poeng
4) Tid	10 x 1 = 10	poeng
5) Teori	10 x 1 = 10	poeng

## Oppskrifter

Alle oppskriftene er beregnet til 4 personer

### FESTSILD (forsidebildet)

6 utvannede saltsild- eller kryddersildfileter (ca. 500g)

¼ slangeagurk i staver 1 rød paprika i skiver 1 grønn paprika i skiver

1 løk

4 hardkokte egg

#### Saus

2 ½ lettrømme

Del eggene i båter og skjær silda i jevnt store biter på skrå.

Anrett silda som hovedpunkt på fatet og de øvrige ingredienser rundt. Server sildeanretningen med nykokte poteter til, eller potetsalat og brød.

### MIDDAGSSILD

6 utvannede sildefileter, saltsild eller kryddersild

3 kokte gulrøtter

6-8 skiver syltet rødhet

1 løk

Salatblader (kan sløyfes)

#### Potetsalat

600–700 g kokte kalde poteter

2 sylteagurk i terninger

1 eple

2 dl rømme

1 dl kefir

Smakstilsetning; salt, pepper, sylteagurklake, dill eller gressløk

Lag potetsalat; skjær potetene i skiver eller terninger. Bland rømme, kefir, sylteagurk og eple i terninger med potetene. Smak til med salt og pepper og eventuelt annet krydder. Skjær silda i strimler, biter eller rull noen fileter sammen. Anrettes på fat med grønnsaker til.

Potetsalaten anrettes på fat eller i egen bolle. Server flatbrød og kaldt drikke til.

### SILDESALAT

6 utvannede sildefileter (ca. 500 g)

1 løk i tynne skiver

1 rød paprika

Three sylteagurker (ca. 1 dl)

½ slangeagurk

2-3 stilker stilselleri

2 hardkokte egg

#### Saus:

2 dl lettrømme

2 ss ravigottesaus

Skjær silda i jevnt store biter. Skjær løk i ringer, sylteagurk og paprika i terninger, slangeagurk i staver og stilselleri i skiver. Hakk kokt eggehvite. Legg alle ingrediensene lagvis i en glassbolle, legg til side noen sildebiter til pynt. Mos eggeplommen med en gaffel og dryss på toppen. Dekorér med sildebiter.

Bland sausen og server ved siden av, med brød og smør til.

### GJESTESILD

6 utvannede sildefileter (ca. 500 g)

5-6 sleiver hermetisk ananas

1 boks hermetiske mandariner eller

2 appelsiner

2-3 kiwi eller 2 bananer eller epler

½ løk

Søt frukt smaker godt til salt sild og er enkelt å tilberede når gjester kommer over' raskende. Annen frukt som fersken, melon, banan, smaker også godt til.

Hell kraften av den hermetiske frukten og del frukten i skiver eller biter. Skjær silda i biter eller strimler og anrett sild og frukt i grupper på fat. Pynt med løk og eventuelt kryddergrønt som persille eller dill. Brød og saus til.

## SOMMERSILD

6 utvannede sildefileter  
(kryddersild/saltsild)  
½ - ¾ issalat  
4 stilker stilkseileri  
6-7reddiker  
1 ss kapers

Skjær sildefileter i jevnt store biter. Anrettes på flatt fat.

Finsnitt issalat og skjær stilkseileri og reddiker. Legg issalaten ved siden av silda og stilkseileri og reddiker over issalaten. Pynt med kapers.

Server grovt brød/rundstykker til, og gjerne en mager saus.

## SAUS TIL SILD

Til sild smaker det godt med en saus av kefir/rømme /majones, gjerne smakt til med kryddergrønt, fruktlake eller lignende. Velg saus som passer til ingrediensene i sildeanretningen.

Andre sauser til sild kan blandes av ferdig kjøpte sauser og fruktsaft, juice, kefir etc.

### Noen forslag til saus:

#### Basis:

1. 2 ½ dl rømme

#### Smakstilsetning:

- a) 2 ss sylteagurklake  
2 ss hakket løk
- b) 2 ss hakket persille  
2 ss hakket dill

#### Basis:

2. ½ ål lettrømme  
1 dl kefir/kulturmilk

#### Smakstilsetning:

- a) 2-4 ss fruktlake  
1 ts karri sukker

#### Basis:

3. 1 ½ dl lettrømme  
1 dl majones

#### Smaks til setting:

- a) 2 ss ketchup eller chilisau  
2-3 dråper tobacosaus  
salt, pepper
- b) 1 ss kapers  
2 ss hakket sylteagurk

## SILD MED GLEDE

Blank, skinnende saltsild eller rødgyllen kryddersild frister til god mat og godt samvær rundt matbordet.

Silda kan tilberedes på utallige måter og serveres til nesten alle måltider. Og best av alt, sild har vi bare godt av.

Gjennom sildetevling vil vi stimulere til økt bruk av sild til hverdags og fest. I «Ernæringsmeldingen» (Stortingsmelding nr 32 1975/76) og senere i «Om oppfølging av norsk ernæringspolitikk» (Stortingsmelding nr 11 1981/82) er det klart anbefalt økt forbruk av fisk og særlig fet fisk som sild, makrell, ørret og flere.

Blank, skinnende sildhavets sølv, har vært lovprist i Norge til alle tider. Det norske vintersildefisket var tidligere verdens største sildefiske. Silda i norske fangstområder var sterkt nedfisket i 1970-årene, men strenge reguleringer har bevart bestanden og nå i midten av 80-årene har sildebestanden tatt seg kraftig opp. Vi kan forvente store årlige fangster av sild fremover. Silda som fiskes langs norskekysten består av flere stammer som lever i ulike områder, gyter til ulike tider og fiskes til ulike tider. Slik får vi rikelig fersk sild hele året og råstoff til ulike sildedelikatesser.

### De viktigste inndelingene er:

Storsild fanges fra januar til februar langs Nord-Vestlandskysten og nordover. Det viktigste kjennetegnet er at det er sild som fanges like før gytingen starter og silda har da fast rogn og melke (3-4pr. kilo)

Vårsild. Når storsilda har nådd gytestadiet - under og like etter gytingen - kalles den vårsild. Vårsild fanges i februar-mars i de samme områder som storsilda.

Feitsild og småsild er yngre årsklasser av ikke kjønnsmoden sild. Den er mindre enn storsilda. Fiskes fra mai til desember på strekningen Vestlandet - Nord-Norge.

Nordsjøsild fanges fra sommer og ut året i Nordsjøen og tilgrensende farvann.

Fjordsild fanges hovedsakelig i Skagerrak / Oslofjord / Trondheimsfjord. Fiskes nesten hele året. (3-20 pr kilo)

## TILVIRKNING AV SILD

Salting av sild har lange tradisjoner i Norge, helt tilbake til midten av 1600-tallet da saltet ble vanlig handelsvare. Bruk av salt gjorde det mulig å ta bedre vare på de store fangstene og saltsild ble en rimelig matvare over hele landet.

Under salt modningen utvikles karakteristisk smak og konsistens forskjellig fra den ferske silda. Til salting bør silda være fet, forholdsvis stor og av beste kvalitet. Før saltingen, ganes og magedras silda alt etter når på året den er fisket.

Ganing: Gjellene eller et stykke mellom brystfinnene og gjellelokket fjernes. Blodet renner ut og saltet trenger bedre inn i silda.

Magedra: Dersom mage og tarminnhold er fylt med ufordøyd føde (åte), må mageinnholdet dras ut, ellers vil det gi dårlig kvalitet.

Hodekapping: Kryddersild er for størstedelen hodekappet. Saltsild er hodekappet eller med hode.

Saltsild kan være markedsført som skarpsaltet sild (spekesild), lettsaltet sild, matjesbehandlet sild, sukkersaltet sild og som kryddersild.

### De vanligste er:

Saltsild (skarpsaltet): Skarpsaltet sild trenger 10–12 timers utvanningstid. Holdbar: 1 år ved 10 °C.

Saltsild (lettsaltet): Lettsaltet sild trenger 4-6 timers utvanningstid. Må kjølelagres.



Matjesbehandlet sild er litt svakere saltet enn den lettsaltede silda. Matjes betyr jomfru på hollandsk. Matjesbehandling brukes i dag om en måte å behandle silda på. Råstoffet skal være ikke kjønnsmoden sild med lite utviklet rogn og melke. Silda blir først dypfryst og tint opp for å drepe eventuelle larver. Sild og salt blandes godt. Må kjølelagres, 2-4 °C. Matjesbehandlet sild kan brukes uten utvanning. Den egner seg best til middagsretter eller i retter hvor den ikke blandes med lake eller saus. I lake eller saus går silda lett i stykker.

Kryddersild: I tillegg til salt brukes sukker og krydderbehandling av bl.a. sandel (barken på sandeltreet gir den fine fargen), nellik, pepper, ingefær, allehånde. Utvanningstid: 4-6 timer.

Sildefileter: Det er svært vanlig at sildeprodusentene fileterer den krydrede, saltede silda og legger filetene i en lake, saltlake eller salt/ krydderlake før den selges videre i 2, 5 eller 10 kg's spann.

Fileter av kryddersild og saltsild trenger kort utvanningstid, ca 1-2 timers utvanning. Fettinnholdet i silda har også betydning for saltmengden.

Rensede fileter kan vi kjøpe dypfryste, klar til bruk etter kort opptining, eller «i løs vekt» fra delikatesse/fiskeavdelinger og fiskebutikker. Dessuten rensede fileter i glass/boks og plastemballasje klar til bruk.

### **INNKJØP OG STELL AV SILD**

Når vi kjøper inn sild for oppbevaring i spann hjemme, er det viktig at silda settes kjølig og at det alltid er lake over silda. Legg gjerne et lett press på silda slik at den ligger under laken. Gulskjær ved nakke eller buk er tegn på at harskningen har begynt. Gulaktig fett oppå laken skummes av.

### **Porsjonsberegning:**

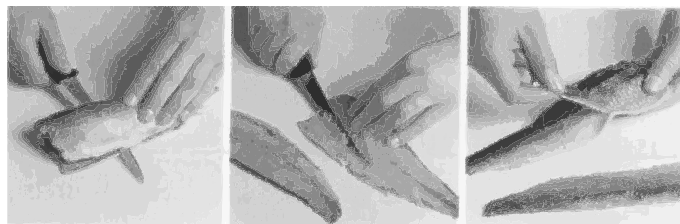
Saltsild, kryddersild, hel 200–250 g pr. person  
Saltsild, kryddersild, filet 100–125 g pr. person

Utvanning: Det er best å vanne ut silda før rensing, men det er ofte lettere å rense før utvanning. Utvanning i skummet melk går raskere enn i vann. Er silda for salt etter planlagt utvanning, legges den i skummet melk en halv time. Skyll godt av etterpå!

### **FILETERING AV HODEKAPPET SALTSILD**

Bruk en skarp, myk kniv.

1. Legg kniven på skrå inntil ryggbenet ved nakken. Skjær på skrå langs ryggbenet mot halen. Snu silda og gjenta.  
Nå har du to fileter og ryggben hver for seg.
2. Skjær ut bukkena slik: Press knivbladet under sildebena og skjær dem ut.
3. Ta tak i skinnet øverst ved nakken og trekk av skinnet.



### **SILD HAR VI BARE GODT AV**

Norsk kosthold har endret seg gjennom; tidene. I dag har næringsmiddelindustrien tatt over mye av foredlingsarbeidet og lettet oss for mye forarbeid. Vi har også et økende antall familier hvor begge ektefeller er utearbeidende, og dette har igjen innvirkning på vårt matvalg.

For å få et godt sammensatt kosthold er det i dag viktig bevisst å øke bruk av:

- brød og kornvarer
- poteter
- skummet melk, lettmeik
- fisk
- grønnsaker og frukt,

og redusere bruk av:

- fett
- sukker.

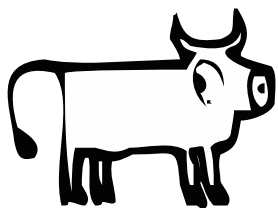
## NÆRINGSSTOFFER I FISK

Fisk har høyt innhold av protein, B-vitaminer og sporstoffer, bl.a. selen.

Fet fisk som sild, inneholder i tillegg A-vitamin, D-vitamin og verdifulle umettede fettsyrer.

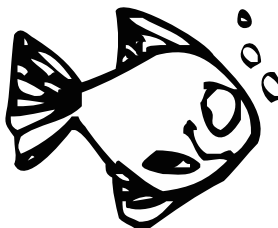
Det vi kaller fett består hovedsakelig av triglyserider, som er en kjemisk forbindelse mellom glyserol og fettsyrer. Vi har tre typer fettsyrer:

Mettet, en-umettet og flerumettet. Alt fett inneholder en blanding av mettede og umettede fettsyrer. Vi kaller fett mettet når det er mest av de mettede fettsyrer og flerumettet når de flerumettede fettsyrer dominerer.



### Mettet fett finner vi særlig i:

Faste margariner (i kjøleskap). Helmelk og melkeprodukter som fløte, ost og smør. Kjøtt og kjøttvarer.



### Flerumettet fett finner vi særlig i:

Myke margariner (i kjøleskap). En del oljer. Fiskefett. Brød og brødvarer.

I Norge dekkes i dag 40–45 % av energitilførselen av fett, og det meste av dette fett er rikt på mettede fettsyrer.

Flerumettet fett som finnes i fisk, er med på å senke risikofaktorene for hjerte/karsykdommer. Økt bruk av sild og annen fet fisk er derfor svært viktig. Flere undersøkelser viser at det er lite hjerte/karsykdommer i befolkninger som spiser mye fet fisk.

Vitamin A og vitamin D er fettløselige vitaminer som det finnes betydelige mengder av i fet fisk. Vitamin D er nødvendig for sterk og normal oppbygging av skjelett og tenner. Vanlig norsk kosthold inneholder lite vitamin D, og det er derfor viktig å bruke mer fet fisk. Margarin er tilsatt vitamin D. Tran inneholder vitamin D.

### Fettinnhold i fisk

Mager: Under 3 % fett - torsk, sei, hyse, hvitting m.fl.

Mellom fet: 3-7 % fett - flyndre, ørret vårmakrell, m.fl.

Fet: Over 7 % fett - sild, høstmakrell, blåkveite, brisling, m.fl.

Utdrag av Statens Ernæringsråds «Matvaretabell», 3. utgave 1984:

	Spise- Hg del %	Vann g	Energi		Pro- tein g	Fett g	Karbo- hydrat g	Kost- fiber g	Kal- sium mg	Jern mg	Ret- inol- kviva- mg	B-vitaminer			
			kj	kcal								Tia- min mg	Ribo- flavin mg	Nia- cin mg	Vita- min C mg
Sild, fiordsild	60	66	853	203	17,3	14,9	-	-	40	0,6	30	0,04	0,30	4,0	-
Sild, krydder	65	58	865	206	20,0	14,0	-	-	60	1,3	30	0,03	0,17	2,5	-
Sild, røkt	60	62	932	222	21,7	15,0	-	-	30	1,1	30	0,03	0,27	4,5	-
Spekesild, hel	50	56	865	206	20,0	14,0	-	-	60	1,3	30	0,03	0,17	2,5	-

Vitamin D-innhold i 100 g spiselig vare, sild: 12,50 mikrogram

40 g sildefilet dekker dagsbehovet for vitamin D for en voksen person



