Topp mat på lavt vann

Bjørn Godal, Salten Friluftsråd

Nordland er møtet mellom land og hav. Lys, vær og landskap er omskiftelig her, naturen produktiv og variert. I dette gavmilde rommet er fjæra. Her finner vi noen av de beste delikatessene naturen har å by på. Når vinteren banker på døra, blir landet bak mindre tilgjengelig i en overgang. Da er fjæra fortsatt lett å nå.

Restaurantene i Norge og Norden har ikke mange Michelin stjerner til sammen, men to har tatt godt for seg. Noma i København og Maaemo i Oslo scorer stjernehøyt. Her betaler du dyrt for ferske kråkeboller, hjerteskjell, eller strandsneiler. Mye av dette er hentet fra vår kyst, så hvorfor ikke ta turen ut og kreer selv?

Tar du med deg bålsteikepanne, bålgryte, litt ved, opptenning, fyrstikker, ferskvann, pasta, smør, pepper, chili, paprika, vårløk, dill, ingefær, lime, en klunk hvitvin, fløte og spiseredskaper, så er mye gjort. Salt kan du ta med om du ikke vil hente det i sjøen. Til høstingen er det fint med en bøtte og blomsterspade.

Skal du finne hjerteskjell, er hvite strender med skallrester best. Hjerteskjellet har som du skjønner god smak. Dette lille, stripete, nærmest kulerunde, hjerteforma skjellet er utrolig velsmakende. Du finner det et støvelspark eller blomstarspadetak under sandoverflaten nederst på stranda ved fjære sjø. Høstingen blir som en skattejakt. Du må grave litt på lykke og fromme og plutselig så ligger de

der i sanden. Skyll skjellene for sand og la de stå i reint sjøvatn en time eller to for å gå seg reine. Da blir det mindre sandknasing mellom tennene. Hjerteskjellene kan du spise hele året, men de er best på vinteren. På sommeren gyter de og blir litt mindre kjøttfulle. De har en flott konsistens og mild, litt søtlig god smak. Vil du spe på retten med O-skjell, kråkeboller, blåskjell, albueskjell eller strandsnegler, kan disse også plukkes, men vær obs på at o-skjell og blåskjell kan være giftige deler av året. Strandsnegler er en stor delikatesse i mange land og er en av de beste kildene til omega-3. De kan behandles på samme måte som hjerteskjellene, men det er en fordel å ha med knappenåler for å få dem ut av skallet.

Når maten skal lages fyrer du opp bålet på et sted det ikke gjør skade. For at bålet skal bli best mulig til matlaging, er det lurt å fyre litt godt på bålet i starten og la det brenne nesten ned, slik at du får en god glohaug. Glørne gir den beste matlagingsvarmen. Vil du fortsatt ha flammer, kan du fyre med ved på ene siden av bålet og koke på glørne på den andre siden.

Når bålet er klart, setter du pastavannet over og tilsetter ca 1/3 sjøvatn eller passelig med salt. Når pastavannet koker og du har hevet pastaen i, så smelter du godt med smør i panna, og hiver krydderet i det. Hell så skjellene i det smelta smøret sammen med grønsaker og hvitvin/lime. Skjellene er ferdige når de åpner seg. Da heller du over fløte. Smak til med sjøvann eller medbrakt salt. Dryss til slutt den ferske dillen over skjell og saus. Ta pastaen over på tallerkenene og hell skjell og saus over. Høster du kråkeboller, så tar du rogna fra dem som en forrett. Uansett om du velger denne eller et restaurantbesøk på en av Nordens beste restauranter, kan jeg love en smak og opplevelser du seint vil glemme. Bon appetitt!

Er du nysgjerrig på hva fjæra ellers har å by på, finner du mye informasjon og oppskrifter på nettet. Skal du spise blåskjell eller o-skjell, bør du sjekke blåskjellvarselet om skjellene er giftfrie. Varselet finner du på www.matportalen.no/verktoy/blaskjellvarsel. Oversikt over flo og fjære finner du i avisa, på sehavniva.no eller yr.no.