

## Ta hand om fiskrommen

De flesta fiskar har en god rom med trevlig konsistens. En del bereds lämpligen som siklöjerrom (kallas löjrom i affärerna) och stenbitsrom (från sjuryggens hona kvabbson, färgas röd eller svart och ges allehanda namn).

### Din egen rom kan du göra så här:

-Lägg rommen i vatten, ca 2 liter vatten till 250 g rom. Rör med ballongvisp så att romsacken och hinnorna avlägsnas.

-Låt vattnet rinna av i durkslag. Upprepa 10-15 gånger. Sista gången ska rommen rinna av ordentligt i ett dygn. Under tiden förvaras den i kylskåp.

-Salta rommen, 3 g salt/100g rom. Förpackad i portionsförpackningar går den utmärkt att frysa in.

Av de fiskar som finns hos oss passar denna beredningsform bäst för rom från nors, sik och öring, tycker jag.

Men du kan också koka rommen med salt och gärna med dill och använda som smörgåspålägg. Den hänger inte ihop så bra som kaviar på tub, men innehåller å andra sidan inte rapsolja, socker, potatisflingor, tomatpuré, konserveringsmedel och antioxidationsmedel vilket även KRAV-MSC-certifierad kaviar gör(!).

Men det spelar roll vilken art det är och när den är fiskad.

Själv uppskattar jag inte gäddrom alls, men vet att många gör det. Abborrom är inte så rolig när leken närmar sig i slutet av april – maj. Men på hösten och vintern är den OK, men bäst stekt med abborren själv.

Rom från mört, braxen, sarv, id etc. (karpfiskar) är utmärkt. Likaså från gös (finkornigare än abborre). Och strömming. En klassisk maträtt är ju f.ö. stuvad lake med lever och rom. Men levern i våra lakar är nog ett tveksamt livsmedel. Levern i lakar från fiskhandlarna, som kommer från insjöfisket, har f.ö. mycket ofta en parasitmask, som gör anrättningen oaptitlig.

Ja, tyvärr är det här med rom något som man bör fundera lite på. Rommen är fet i förhållande till fiskköttet. Det innebär att den innehåller mer av de gifter, som gör att Livsmedelsverket rekommenderar unga och kvinnor i fertil ålder att inte äta fet fisk från Östersjön (lax, strömming m.fl.) mer än tre gånger per år. För en del år sen gjordes en undersökning på abborrom. Den innehöll mest gifter om den kom från Stockholms närhet och minst i utskärgården.