



## VARFÖR GJUTJÄRN?

Information om gjutjärn, sammanställd av **RONNEBY BRUK AB**.

Gjutjärn leder och håller värme mycket bra. Samspelet, i **Ronneby Bruks** produkter, mellan godsets tjocklek och den mjuka övergången från botten till sida, ger bästa möjliga förutsättningar för lyckat stekresultat. Professor **Sigurd Perssons** design baseras på hans mångåriga erfarenheter från optimal utformning av kok- och stekkärl.

**Ronneby Bruk** "grundinsteker" alla produkter. Det innebär att matfett bränns in i godset under hög temperatur, och ditt stekkärl är färdigt för

omedelbar användning. Från och med nu blir egenskaperna i din panna/gryta bara bättre och bättre, ju mer den används.

**Rengöring** sker som regel endast med hjälp av ljummet vatten och diskborste. Ju snabbare efter stekning rengöring sker, desto lättare är det. *Diskmaskin ska inte användas*, eftersom det förstör den instekta ytan och din panna lätt börjar rosta. *Används diskmedel vid något tillfälle, är det viktigt att omgående gnida in pannen med matfett.*

Alla gjutjärnskärl går utmärkt att använda i ugn. Undantag är pannor med träskaft, eftersom trä kan spricka i ugnsvärme. Man bör även undvika högre temperatur än 175-200° för glaslock med plastknoppar, om man är osäker på om det är plast eller bakelit i knoppen. Bakelitknopp kan användas till ca 350°.

En rätt skött gjutjärnspanna/ -gryta håller praktiskt taget hur länge som helst. Det är inte ovanligt att det blir en slätklenod, som går i arv i generationer. Det är alltså det ojämförligt mest ekonomiska köpet. **Ronneby Bruk** garanterar att våra produkter kontrollerats noggrant för att uppfylla våra höga krav på kvalitet. Skulle det trots det uppstå sprickbildning i godset, eller annat fabrikationsfel upptäckas, ersätter vi dig kostnadsfritt med en ny produkt. **Ronneby Bruks** plansvarvade produkter lämpar sig för alla slags värmekällor, från vedspis till induktionshäll. Plansvarvningen garanterar plan anläggning när kärlet blivit uppvärmt, vilket ger jämn värmefördelning och bästa stekresultat.

Vid matlagning i gjutjärnskärl berikas maten med järn, ett bra och nyttigt tillskott för att täcka det dagliga behovet. Mest järn utvinns vid långkok, och särskilt om t ex tomat, vin eller andra syrliga ingredienser tillsätts.

**Bästa stekegenskaper** har fett avsett för stekning. S.k. smörgåsmargariner kan vara direkt olämpliga för stekning, vilket även kan gälla vissa bakmargariner. Använd gärna flytande stekmargarin.

Förvaring av mat i gjutjärnskärl, är inte lämpligt. Smak- och färgförändringar kan lätt uppstå. *Mat ska absolut inte förvaras i kärlet över natten i kylskåp*, eftersom det medför stor rostrisk. Om rost- eller andra fläckar uppstår, gnids fläcken in med matolja. Oljan tränger då undan oxiden, och kan torkas bort nästa dag.

**Fettsnål stekning.** Stekning i belagda kärl är egentligen inte mer fettsnål än i gjutjärn. Steker man utan fett i en s.k. "teflonpanna", avger köttet först sitt eget fett som det sedan åter suger åt sig innan stekningen avslutats. Detta mättade egna fett är betydligt mindre nyttigt än t.ex. det omättade fett i margarinet. Det är därför ytterst viktigt att välja rätt stekfett, och sedan steka i gjutjärn som ger den bästa stekytan och smaken. (Enligt Köttforskningsinstitutets undersökning 1987, publicerad i "Vår Näring /87.)

**Det fastnar i pannen.** Grundregeln är att allt fastnar när man börjar steka, för att släppa när ytan på t ex köttet är färdigstekt. Är ytan bränd när det släpper, har temperaturen varit för hög. Bra tips vid t ex stekning av falukorv, är att ha låg och jämn temperatur genom hela stekningen.

**Fastnar mat upprepade gånger** trots temperaturreglering, kan det bero på att kärlet "mist sin instekning". Detta kan t ex bero på diskning med diskmedel, eller att matrester bränt fast och bildat ett skikt mellan gjutjärnet och det som ska stekas. Skrapa då ren pannen från inbrända matrester. Klipp sedan bacon i småbitar, som strös över bottenytan i panna/grytan. Stek sedan på **svag** värme tills baconbitarna är knapriga. Häll bort överflödigt fett, och torka av ytan med hushållspapper. Den ska nu åter vara färdig att använda. ( De knaperstekta baconbitarna kan du låta rinna av på hushållspapper, och sedan med fördel använda i en sallad, eller frysa in för senare behov.)

Kontakta oss gärna, om du har frågor om gjutjärnsprodukterna. Adress och tel./fax ser du nedan.



## STEKSKOLA

(Underlaget för stekråden kommer från Carlshamns Mejeri och Margarinbolaget.)  
Att steka "rätt" är en konst. Det tar tid att träna upp känslan för lagom stekvärme och stektid. Vi presenterar här några allmänna regler, tips och stekråd.

Att steka kött och fisk i panna blir gott, och det går fort. Det är därför ett vanligt tillagningssätt. Men ibland kanske det fastnar i pannan för dig, eller kanske maten smakar bränd. För att inte tala om att köttet ibland blir hårt och torrt. Allt detta kan undvikas med rätt stekmetod.

**Stek** i en gjutjärnspanna, vilket vi tillsammans med många professionella kockar anser ger bästa resultat.

**Stek** på lägre värme!! **Stek** på kortare tid – det är när man "översteker" t.ex. biffen, som den blir torr, hård och seg. Detta beror på att köttsafterna och fettets pressas ur. Man kan steka utan fett – "grilla" i pannan brukar det kallas. Passar för t ex biff eller entrecôte. Man kan steka i olja, smör eller margarin. Smör och margarin är lättare än olja, eftersom de ger ifrån sig "temperatursignaler", i form av färgförändringar i den s.k. bottensatsen vid olika temperaturer. Nedan ger vi några grundrecept, biff, strömmingsflundra och ägg. Stek i vanligt margarin, gärna flytande. Använd inte smörgås- eller lättmargarin. I texten står det margarin, men detta kan givetvis bytas mot smör om så önskas.

### **Stek rätt så här.**

Lägg i det som ska stekas, när smöret är lagom brynt. Lägg inte i för mycket åt gången, eftersom pannan då kyls ner för mycket och det blir svårare att hålla jämn värme och få en fin stekskorpa.

Sänk värmen något. Håll jämn värme under stektiden. För svag värme ger en kokt yta istället för stekskorpa, för hög värme ger en bränd skorpa som smakar mindre gott. Så fort något är färdigstekt, lyft upp det ur pannan. Om du bara drar pannan åt sidan, och låter fisken eller köttet ligga kvar, fortsätter det att steka och resultatet försämras. Håll inte något stekfett över maten. Slutligen, diska ur stekpannan varje gång med varmt vatten och borste.

### **Att steka biff.**

Fint kött är dyrt, man vill gärna lyckas med det. Biffen ska på samma gång bli lagom genomstekt och fint brynt. Pannan ska helst vara av gjutjärn, och väl instekt. Biffarna ska vara ca 1 cm tjocka. Låt dem ligga och få rumstemperatur, eftersom det är svårare att steka kallt kött. Skär små snitt i kanten med fett och senor, annars drar biffen ihop sig i pannan. Låt fettrandan sitta kvar på biffen under stekningen, skär bort den på tallriken istället. Vänta tills fettets "skummat", och blivit tyst och brunt, ca 165°. Lägg i biffarna, helst inte mer än två i taget, om du inte har en ovanligt stor panna. Sänk värmen något. Stek biffarna ca två minuter. Salta och peppra. Vänd och stek andra sidan två minuter. Nu är köttet just genomstekt och fortfarande saftigt. Får det ligga i längre blir det hårt och torrt. Yrkeskocken känner med fingret på biffen – känns den mjuk är den fortfarande röd inuti. Vill du ha en blodig eller ljusröd biff, minska stektiden.

### **Att steka strömmingsflundror.**

Rensa strömmingen. Ta bort huvud och ryggben. Skölj och lägg strömmingen att rinna av. Salta därefter, lägg ihop strömmingarna två och två, med lite hackad dill och persilja mellan. Vänd strömmingsflundrorna i fint ströbröd. (Eller grovt rågmjöl eller grahamsmjöl.)

Hetta upp pannan med lite margarin, vänta tills fettets brynt, ca 165°. Lägg i 3-4 strömmingsflundror i taget, beroende på stekpannans storlek. Håll dem varma på ett fat medan du steker de övriga. Servera med potatismos och tomatsallad.

Fiskkött bränns lätt under stekning. Därför brukar man skydda ytan med panering, d.v.s. att vända fisken i ströbröd eller mjöl. Tjock panering, som man får genom att doppa i ägg före paneringen, tar upp onödigt mycket fett vid stekningen. En panerad yta bryns fort. Håll jämn, låg värme i stekpannan, för att undvika att bränna ytan. Använd aldrig lock på en panna med panerad fisk, eftersom den knapriga ytan då blir våt och mindre smaklig. Stekpannans botten bör inte täckas mer än ca 2/3 under stekningen.

### **Att steka ägg.**

Steka ägg är något helt annat än att steka kött. Ägget ska inte brynas, snarare kokas i hett margarin. För hög värme ger en torr och hård vita. Ju färskare ägg, desto bättre stekresultat. När äggen fått ligga försämras smaken, vilket märks när man serverar dem stekta. Ett färskt ägg har en tjock och geléartad vita runt en hög, kupolliknande gula. Man får ett väl samlat ägg i stekpannan. Ett gammalt ägg flyter ut i pannan, och har mist spänst och fasthet.

Lägg margarin i kall panna. Vänta tills det slutat skumma, och blivit aningen brynt (ca 155°). Slå i äggen. Minska värmen, så att inte temperaturen stiger. Låt äggen steka ca 3 minuter, vitan ska stelna, bli vit och ogenomskinlig. Vill du vändsteka ägget, ska det vändas just efter att vitan stelnat undertill. Salta äggen efter stekningen.

För löst stekt ägg, lägg i ägget när margarinet fortfarande skummar. Skruva ner värmen, stek till vitan stelnat.