

## 9. Hollusta og matreiðsla á kræklingi

### Lesefni – Matreiðsla fyrr á öldum

Lúðvík Kristjánsson 1980.

Íslenskir sjávarhættir I. Menningasjóður.

Fyrr á öldum var kræklingur talin af mörgum hungurfæða, sbr. að lepja dauðann úr skel.

Viðhorf til kræklinga hefur verið að breytast og telja nú margir að hann sé gæðamatur, bragðgóður og heilsusamlegur.

### Nýting á kræklingi fyrr á öldum

Fyrr á öldum var kræklingur mikið notaður hér til beitu en takmörkuð neysla til manneldis og þá helst í hörðum árum. Þó eru dæmi um að kræklingur hafi verið borðaður að staðaldri og talinn veruleg búbot og var jafnvel súrsaður og geymdur. Annars var hann matreiddur ferskur á margvísilegan hátt og talinn af sumum bragðgóður og heilsusamlegur þó flestir leggðu hann sér ekki til munn.

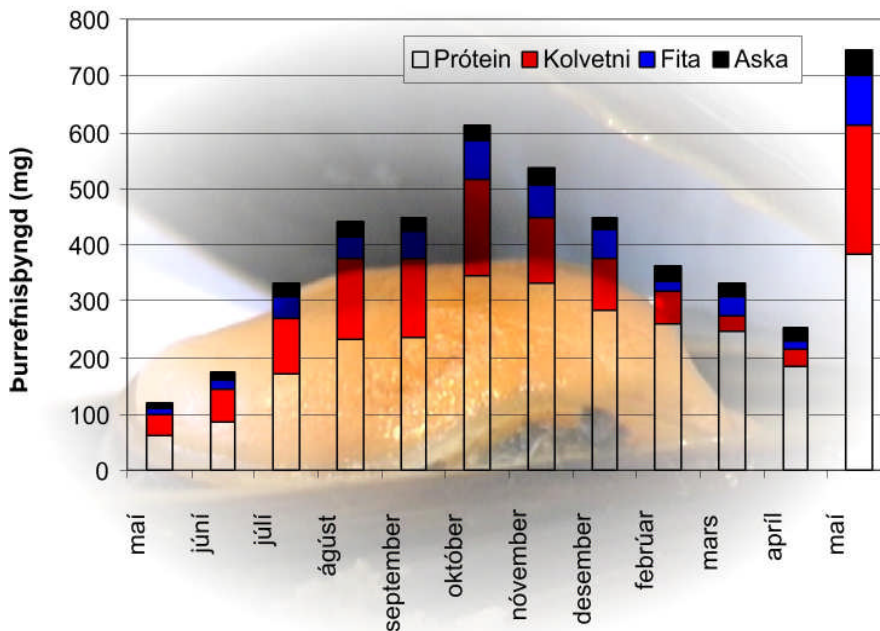
Árið 1916 gaf Fiskifélag Íslands út bækling; Ódýr fæða – leiðbeiningar um matreiðslu á síld og kræklingi. Með útgáfunni átti að hvetja landsmenn til að nýta þessar fæðutegundir meira. Síðan hefur verið gefinn út fjöldi matreiðslubóka þar sem m.a. er tekin fyrir matreiðsla á kræklingi.

### Efnainnihald

Kræklingur hefur hátt næringarinnihald. Flest dýr safna forðanæringu í formi fitu, en kræklingurinn safnar forðanæringu í formi sterkju (glykogen) á þeim árstíma sem mikið er af fæðu í sjónum. Yfir veturinn þegar fæðuframboð

er takmarkað minnkar forðanæringin þar sem hún nýtist sem orkugjafi til viðhalds og uppbyggingu kynkirtla (hrogn og svil).

Meiri sveiflur eru í efnainnihaldi kræklinga eftir árstímum en flestra annarra sjávardýra. Það er því erfitt að gefa upp nákvæmt næringarinnihald í kræklingi sem er lýsandi fyrir allt árið. Ætilegi hlutinn getur innihaldið 10-20% prótein, 0,5-3% fitu og 1-7% sterkju mismunandi eftir árstímum og svæðum. Þegar bornar eru saman breytingar í holdfyllingu og efnasamsetningu eftir árstíma virðast vera meiri sveiflur hjá ræktuðum kræklingi en þeim



Breytingar á þurrefnis- (holdfyllingu) og efnainnihaldi (eggjahvíta, kolvetni, fita og aska) í skoskum kræklingi. Í upphafi mælinganna var kræklingurinn rúmlega árgamall og 25 mm að lengd en ári seinna hafði hann náð rúmlega 50 mm lengd.

villta.

### Mælingar á efnainnihaldi kræklinga í Skotlandi

Í Skotlandi var fylgst með breytingu á þurrefnainnihaldi (holdfyllingu) og efnainnihaldi kræklinga í rúmt ár og eru niðurstöður að sjá á myndi hér til hliðar. Í upphafi mælinga var kræklingurinn árs gamall og 25 mm að lengd. Hann óx



Hold ræktaðs kræklinga er mýkra en þess villta og í honum finnast yfirleitt ekki perlur.

### Lesefni – Matreiðsla

Nanna Rögnvaldsdóttir 1998. *Matarást.*  
Íðunn.



Kræklingur sem farið hefur í suðu lifandi.



Kræklingur sem farið hefur í suðu frystur.

vel yfir sumarið og fram á haust en holdfylling minnkaði þá vegna minnkandi fæðu. Þegar líða fór á veturinn minnkaði hlutfall sterkju og fitu verulega. Í mars jókst fæðuframboðið aftur en kræklingurinn jók ekki við þyngd sína fyrr en að lokinni hrygningu en þá jókst hlutfall sterkju og fitu mest. Hafa skal í huga að þurrefnainnihald (holdfylling) og efnainnihald kræklinga hér á landi eftir árstíma er frábrugðið því sem kemur fram á myndinni þar sem hrygningartími kræklinga við Ísland er annar en við Skotland.

### Bragðgæði

Hátt innihald sterkju ásamt fríum amínósýrum gefa kræklingnum gott bragð á haustmánuðum, en minnst eru bragðgæðin rétt eftir hrygningu. Bragð af kræklingi er breytilegt eftir fæðusamsetningu og hold mismjúkt eftir ræktunarsvæðum. Í flestum tilvikum er ræktaður kræklingur bragðbetri og mýkri en sá villti. Perlumyndun á sér oft stað í villtum kræklingi en yfirleitt ekki þeim ræktaða.

### Matreiðsla

#### Undirbúningur fyrir matreiðslu

Fyrir matreiðslu er skelin hreinsuð og spunapræðir skornir af ef þess er þörf. Gallaðar og dauðar skeljar eru tíndar frá. Varast skal að geyma krækling lengi í vatni en við það missir hann bragð. Krækling skal geyma í hreinum sjó eða söltu vatni (30-35 g salt í lítra).

U.þ.b. 20-30% af þyngd dýrsins er innmatur en getur verið minna á þeim árstímum þegar kræklingurinn er horaður. Ef miðað er við að hver neytandi fái um 200 grömm af kræklingi þarf að sjóða til þess tæpt kíló af kræklingi með skel.

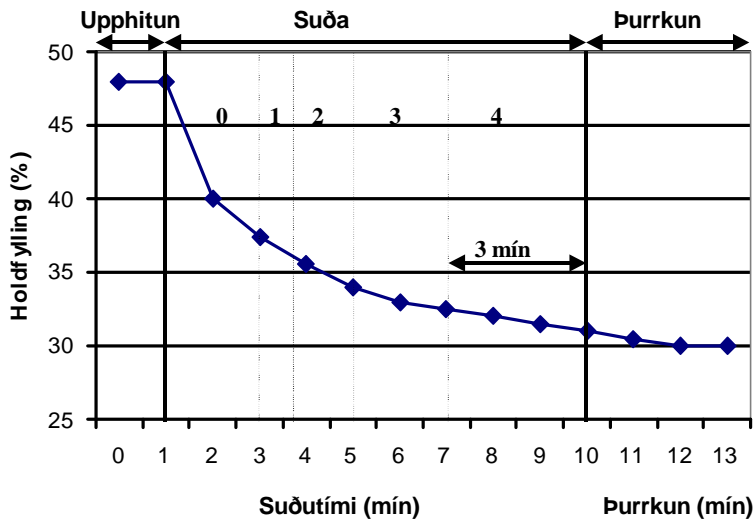
#### Mikilvægt er að skelin sé lifandi við suðu

Þegar ferskur kræklingur er matreiddur skal aðeins nota lifandi einstaklinga með lokaðar skeljar. Opin lifandi skel lokar sér ef bankað er létt á hana. Sömuleiðis opnast lifandi skel við suðu, en opnast hún ekki skal henni hent.

Þegar kræklingur og annar skelfiskur er soðinn lifandi herpist vöðvinn saman og við það myndast ílangur biti. Ef kræklingurinn er aftur á móti dauður (t.d. frystur) fyrir suðu á sér ekki stað herping í vöðvanum og innmaturinn er jafn dreifður um alla skelina.

#### Mikilvægt að skelin sé fyllt vökva við suðu

Mikilvægt er að nægilegur vökvi sé í skelinni á meðan á suðu stendur. Ef lítill vökvi er í skel er hætt við að hún verði þurr og seig. Ef skelin hefur fengið harkalega meðhöndlun og verið geymd lengi er alltaf hætt á að hún hafi misst vökva. Þar sem því er hægt að koma við er gott að setja skelina í hreinan sjó láta hana fylla sig áður en hún er matreidd, þar sem vökvinn í skelinni gerir kræklinginn bragðbetri.



Suða á kræklingi í vatni. Suðuferlinu er skipt í fimm hluta:

- 0; Skeljarnar ennþá lokaðar og fiskurinn að öllum líkindum lifandi
- 1; Möttull byrjar að soðna, dregst saman og losnar frá skel.
- 2; Lokunarvöðvi losnar frá skel.
- 3; Innmatgur soðinn að utan en hrár að innan.
- 4; Kræklingur soðinn.



Kræklingur tilbúinn til neyslu.

### Suða

Kræklingur má borða hráan en sé hann eldaður þarf hann skamma suðu. Á myndinni hér til hliðar kemur fram að við suðu í vatni í um 6 mínútur er kræklingaholdið soðið að utan en ennþá hrátt að innan. Ef kræklingurinn er soðinn lengur soðnar hann fljótt að innan og í framhaldi af því þornar hann og verður seigur. Eins og fram kemur á myndinni minnkar holdfyllingin hratt á suðutímanum. Hröð suða í hæfilegan langan tíma er lykilatriði við eldun til að fá safaríkan krækling sem er mjúkur undir tönn. Algennt

er að kræklingur sé soðinn í 5-8 mín en þessi tími er breytilegur s.s. eftir magni sem sett er í pottinn, stærð skeljanna og aðferðum við suðu.

### Uppskriftir

Margir telja að kræklingur bragðist best eftir að hafa verið soðinn í eigin soði, það er án vökva. Soðið er þar til skejarnar opna sig. Þetta var áður fyrr kallað „að kæfa skel“. Einnig má sjóða krækling í svolitlu hvítvíni eða nota aðeins smjör og hvítlauk við eldunina. Kræklingur *á la marinière* er gufusóðinn með víni, sítrónusafa og hvítlauk og *moules á l'anversoise* (kræklingur að hætti Antwerpenbúa) er soðinn í hvítvíni með lauk og kryddjurtum. Fjölmargar kræklingauppskriftir eru til sem finna má í ýmsum matreiðslubókum.