

Högsta kvalitet från Europa med Label Rouge



Stjärnkocken Danyel Couets 9 knep för att laga fågel

Label Rouge-märkningen garanterar den kvalitet konsumenterna förväntar sig hos produkter från hållbar uppfödning med respekt för djurens välbefinnande. Label Rouge-fåglar uppfyller flera viktiga krav: de tillhör lantraser med långsam tillväxt, uppfödningstiden är minst 81 dagar (dubbelt så lång som vid konventionell uppfödning), fodret är helt vegetabiliskt och består huvudsakligen av spannmål och fåglarna har fri tillgång till utomhusvistelse på vidsträckt ängsmarker året runt. Label Rouge är Europas strängast kontrollerade officiella kvalitetsmärkning. Den tilldelas kvalitetskött av nöt, kalv, lamm, gris och fågel sedan 50 år tillbaka av det franska jordbruksministeriet.



Fågel är nyttigt eftersom köttet både har låg fetthalt och är proteinrikt. Dessutom är det lättlagat. Den svenska stjärnkocken Danyel Couet har samlat sina bästa råd och knep för att handla och tillaga fågel.

9 tips när du lagar fågel

1. Titta noga på kvalitetsmärkningen på förpackningen. Välj produkter som är märkta med "Traditionell utomhusvistelse/Uppfödd i full frihet" eller "Label Rouge". Det visar att köttet kommer från fåglar som är uppfödda med respekt för deras naturliga behov och som får växa till sig längre före slakt. Både uppfödningssmiljön och den längre levnadstiden har stor betydelse för fåglarnas välbefinnande, men är lika viktiga för köttets kvalitet.



2. Var inte rädd för att laga **en hel kyckling i ugn**. Det är läckert – och väldigt enkelt! Det räcker att salta kycklingen, lägga på några smörklickar och fylla kycklingen med väldoftande örtkryddor (t.ex. timjan och rosmarin) och vitlök. Ställ sedan in den i förvärmad ugn på 200 °C och sänk temperaturen till 150 °C. Tillagningstiden är ungefär en timme per kilo. Höj temperaturen till 200 °C den sista halvtimmen så att skinnet blir knaprigt. Låt kycklingen vila ca 10 minuter före servering.
3. **Så här styckar du en kyckling:** lägg kycklingen på rygg. Börja med att skära loss vingarna vid leden och skär sedan loss låren vid "höftlederna". Ta därefter ut filéerna genom att först skära med en vass kniv längs kroppen och sedan lossa filéerna vid gaffelbenet (det y-formade nyckelbenet). Om du styckar en rå kyckling kan du spara skrovet och koka en god buljong på det. Det här kanske låter komplicerat, men det finns massor av videor på YouTube och instruktioner med bilder på nätet. Sätt igång bara, det är värt besväret!
4. Eftersom **kycklingfiléer** innehåller väldigt lite fett blir de lätt torra vid tillagning. Mitt råd för att hålla filéerna saftiga är att först bryna dem på hög värme i stekpanna och sedan avsluta tillagningen i ugnen vid 100 °C tills innertemperaturen är högst 64 °C. Temperaturen mäts med kötttermometer mitt i filéns tjockaste del.
5. **Kycklinglår** blir bäst om de får sjuda långsamt. Salta låren och bryn dem kort i stekpanna. Tillsätt tärnade rotfrukter (t.ex. morot, rotselleri, majrova och palsternacka) och låt allt fräsa tillsammans. Tillsätt tomatpuré och vispa ur pannan med lite rödvin om du vill. Låt vätskan reduceras bort helt, täck sedan med kycklingfond och låt puttra i 45 minuter. Du kan också marinera kycklinglåren i vitlök, citrönszest, citronsaft, salt och peppar i 30 minuter. Stek eller grilla dem sedan och kör dem en stund i ugnen tills de är klara.
6. **Kycklingvingar:** Eftersom Label Rouge-kycklingar är äldre när de slaktas än standardfåglar hinner de få mer kött på vingarna och blir väldigt läckra. Krydda dem hett, panera dem med uppvispat ägg och ströbröd och stek dem i massor av skirat smör – det blir delikat och fungerar både till fördrinken och som huvudrätt!
7. **Låt kycklingen (särskilt filéerna) vila några minuter efter tillagningen.** Då hinner fibrerna suga upp kokvätskan igen, så att köttet blir mört och smakrikt.
8. **Hygien – Knep nr 1:** det är viktigt med hygien när man hanterar fågel. Det börjar redan med kylkedjan. I märkningen på de produkter som säljs i livsmedelsaffärerna står alltid ett "bäst före"-datum eller en "sista förbrukningsdag". Det gäller vid förvaring mellan 0 och 4 °C. Hemma i kylskåpet är det oftare runt 7 °C. Därför är det bäst att tillaga och äta fågelkött så snart som möjligt.

9. **Hygien – Knep nr 2:** redskapen (kniv och skärbräda m.m.) ska rengöras noga efter användning. Diska med riktigt hett vatten. Använd lite diskmedel, skölj efter och torka noga. Detsamma gäller för arbetsytan.

Danyels knep: tänk på det här när du köper fågel



Köp kvalitetsmärkt: då vet du att fåglarna har mått bra och att du får ett kött med ojämförligt mycket bättre smak.

I Sverige är det ganska få som känner till att det finns många olika kvalitetskategorier för fågelkött. Ras, slaktålder, foder, om fåglarna får vistas utomhus eller inte – allt beror på uppfödningssättet, som definieras på europeisk nivå.

I andra kategorier än ”traditionell utomhusvistelse” och ”uppfödd i full frihet” ligger fokus ofta på en effektiv produktion, vilket många gånger innebär både sämre förhållanden för fåglarna och sämre smak på köttet. Kycklingar som slaktas relativt unga

har ofta ett ganska smaklöst och mycket mörkt kött som saknar textur och inte sitter kvar på benet. Då måste man kompensera med kryddor och marinering.

En smak med karaktär kräver tid. Det är därför en långsam uppfödning med respekt för fåglarnas naturliga behov har så stor betydelse för köttets kvalitet. Om du tycker om smakrikt fågelkött råder jag dig att välja kvalitetskategorierna ”Traditionell utomhusvistelse” eller ”Uppfödd i full frihet”.

Det är fåglar av lantras med långsam tillväxt som får vistas utomhus på ängsmark året om och har ett kött som uppfyller höga krav på smakkvalitet. All fågel som föds upp i Frankrike och uppfyller de kriterierna är märkt med ”Label Rouge” och finns att köpa året runt.

PRESSKONTAKT:

Barbara Peters, barbara.peters@sopexa.com, 072 7394138, www.labelrougefagel.se

Upphovsrätt till receptbilden:

Bilden får användas fritt förutsatt att källan anges: Denise Schuster, foodlovin.de (Label Rouge)