



Svenska Jägarförbundet



På [viltmat.jagareforbundet.se](http://viltmat.jagareforbundet.se) hittar du massor av inspiration och recept.

I **Viltkokboken** finns tips på över 60 vilträtter, både till vardags och till fest. Viltkokboken beställer du i Svenska Jägarförbundets webbutik.



Svenska  
Jägarförbundet

Laga  
**Vilt**

**Chili med öl och choklad.**

FOTO: LENA RUNER



# Jägarna skördar från det vilda

Du kanske fiskar eller plockar svamp och bär och har upplevt glädjen i att själv ta vara på mat från naturen. På samma sätt känner vi jägare tillfredsställelse av att få laga till det kött vi har med oss hem efter en jakt. Att veta att djuren har levt fritt ute i skog och mark och sedan fällts på ett etiskt sätt gör att maten smakar extra bra.

Vi är cirka 300 000 jägare i Sverige som älskar att jaga och laga vilt. Jakten ger oss tillgång till en fantastiska råvara - minst 10 000 ton älgkött varje år, plus nästan lika mycket kött från de andra viltarterna som får jagas, som till exempel vildsvin, rådjur, hare, änder och skogsfågel.

## Jakt är så mycket

Jakt är träning och förberedelse. Det är väntan och förhoppning. Det är naturupplevelser och spänning - och tillvaratagande av bytet. I samma stund som ett vilt fälls förvandlas det till mat. Därför behandlas viltet med omtanke även efter skottet. Det ska bli förstklassiga råvaror med högsta kvalitet.

# Naturligt och klimatsmart

Intresset för viltkött växer och det är inte så konstigt. Det är smakrikt, magert, rikt på mineraler och fritt från läkemedel. Ett helt naturligt kött. Dessutom tillhör viltkött våra mest klimatsmarta livsmedel. I WWF:s köttguide rankas viltkött högst, med hänsyn till klimat, biologisk mångfald och kemiska bekämpningsmedel.

## Är det svårt att laga viltkött?

Nej, viltkött är lika lättlagat som annat kött och du kan tillaga det på samma sätt. Det enda man ska tänka på är att viltkött är magert, så stek inte för länge.

## Var får jag tag i viltkött?

Om du inte jagar finns det säkert en jägare i din närhet som du kan köpa viltkött av. Jägare får nämligen sälja små mängder vilt till privatpersoner utan särskilt tillstånd. Fråga annars din lokala handlare, butiken tar gärna hem det vilt du önskar.

**Gräsand med krämig svamprisotto.**

FOTO: LENA RUNER





# Den perfekta viltsteken

## 1. Rumstemperera

Lägg fram köttet några timmar innan du ska tillaga det. Om det är rumstempererat är det lättare att få köttet jämnt rosa.

## 2. Salta i förväg

Gnid in köttet med salt minst en halvtimme innan tillagningen. Saltet ger en lätt rimning och gör köttet saftigare. 1,5 tsk salt till en stek på 1 kg är lagom.

## 3. Krydda gärna

Klappa gärna in köttet med örtekryddor precis innan du sätter in det i ugnen.

## 4. Sätt in i ugnen

För älg och vildsvin är 125°C en bra ugnstemperatur. För rådjur och dovvilt kan du höja till 150°C-175°C.

## 5. Ta ut vid 56°C

Stick in en kötttermometer i den tjockaste delen av steken. Ta ut köttet när temperaturen är cirka 56°C. För vildsvin cirka 60°C. Tänk på att temperaturen stiger även när du tagit ut köttet.

## 6. Låt köttet vila

När köttet får vila stabiliseras proteinerna och du förlorar mindre köttsaft när du skär upp det. Vänta minst 10 minuter, gärna 20 minuter.