



# FÖR SPECIELLA STUNDER



FRÅN SKOG TILL BORD



## REGISTER

|                                                 |       |
|-------------------------------------------------|-------|
| För viltets bästa i 50 år .....                 | 3     |
| Viltkött på klassiskt eller trendigt sätt ..... | 4-5   |
| Ett bättre och klimatsmartare val .....         | 6     |
| Polarica – säkra kvalitetsprodukter .....       | 7     |
| Renskötsel – en kultur och livsstil .....       | 8     |
| Recept på ren .....                             | 9     |
| Polaricas vilda sortiment .....                 | 10-11 |
| Älgen, skogens konung .....                     | 12    |
| Recept på älg .....                             | 13    |
| Kronhjort från Nya Zeeland .....                | 14    |
| Recept på kronhjort .....                       | 15    |
| Styckningsdetaljer av ren, älg och hjort .....  | 16-17 |
| Säsongsrecept .....                             | 18    |





# FÖR VILTETS BÄSTA I 50 ÅR

Polarica grundades år 1972 i Haparanda, vid gränsen mellan Sverige och Finland. Företaget har sedan dess varit den ledande bär- och viltaktören i Norden. Polarica har kontinuerligt utvecklat marknaden när det kommer till utbud och kvalitet.

Allt började med vilda skogsbär och viltkött från Norden – den lokala maten från naturens skafferier. Under 1980-talet utökades sortimentet med viltkött från länder utanför Norden för att möta de tidsenliga trenderna. Kronhjort från Nya Zeeland fick ett starkt fäste på den nordiska marknaden och är idag en av de ledande produkterna inom viltsegmentet. Skogsfågel har alltid varit en del av vår produktportfölj och vi introducerade även det exotiska vilda sortimentet, exempelvis struts, känguru och antilop till den nordiska restaurangmarknaden.

Viltsäsongen ska inte begränsas till typiska säsongsmånader. Man ska kunna njuta av vilt-

kött året runt. Vår fokus har därför alltid varit att utveckla produkter för att passa alla årstider; sommarens grillsäsong, höstens viltveckor, jul och nyårsfirande och den kalla vintern.

Kvalitet och produktutveckling är kärnan i vår verksamhet där vi arbetar med viltets hela värdekedja - från samarbetet med jägare och renägare, till slakt, förädling och försäljning. Från skog till bord helt enkelt!

Förutom förädling och marknadsföring av viltkött har Polarica tagit en aktiv roll i bevarandet av den traditionella matkulturen och rennäringen i Sverige och Finland. Vi vill fortsatt främja viltköttets fantastiska egenskaper och goda smaker så att världens bästa kött får behålla sin plats på de svenska matborden även i framtiden.

**50 år som vägvisare på viltmarknaden - det är en bra start, vi fortsätter härifrån tillsammans!**



# VILTKÖTT PÅ KLASSISKT ELLER TRENDIGT SÄTT

För restauranger med fokus på skandinavisk mat är viltkött ett välbekant inslag. Men i övrigt kan viltköttet, och då framförallt renen, upplevas som en exotisk lyxråvara, även av proffsen. Smaken på vilt är karaktäristisk, och framförallt ren- och älgkött har en tydlig viltsmak. Rekommendationen är att tillaga ädla detaljer av vilt som medium eller medium rare med en innetemperatur på cirka 57–65 grader beroende på hur pass rosa du vill ha köttet. De ädla detaljerna på renen, det vill säga filéerna, rostbiff och innanlår blir bäst genom att tillreda på traditionellt vis. Bryn köttet så det får en fin stekyta, minska värmen och låt steka en stund till i stekpannan, eller i ugn, tills du fått rätt temperatur. Slutligen ska köttet vila en stund. I kryddskåpet är salt viltets bästa vän.

## Nya trender

En trend i dagens matlagning är att hitta nya sätt att ta tillvara på och tillreda de mindre kända styckdetaljerna. Några av dessa detaljer på ren och älg är bland annat tunga, lägg och sida. Streetfood i asiatisk stil är de senaste årens stora trend, och där passar viltkött alldeles utmärkt som råvara. Heta och kryddiga smaker med bland annat soya, ingefära, vitlök och chili. Ren- och vilt-

skav kan med fördel användas i bowls, skållrätter i asiatisk stil. Kryddorna från matkulturerna i Asien, Mellanamerika och Medelhavsområdet piggar upp viltet. Våga prova torkad och rökt chili, som till exempel poblano och chipotle. Dessa chilisorter passar även bra med många viner, bara maten inte blir för stark. Även en liten gnutta kanel tillför en intressant ton i viltkött.

## Nordiska smaker tillsammans med vilt

För att framhäva viltköttets smak kan du hämta idéer och inslag från råvarans livsmiljö – skogen. Ren- och älgköttets smaker passar bra ihop med bland annat lav, granskott, tallkvistar, björklöv, enbär, enbärskvistar, svamp och bär. Köttets karaktäristiska smak står alltid i centrum, men blir bara ännu bättre med andra tillbehör som till exempel pickels, marinad eller en krydda i lag. Timjan, som traditionellt används med många olika slags kött, är en krydda som passar utmärkt för ren och älgkött. Testa till exempel att ösa ett timjan- och vitlökssmör över köttet under stekningen.

Ät gott med ren-, älg- och kronhjortskött!







# ETT BÄTTRE OCH KLIMATSMARTARE VAL

Miljöfrågor och klimatförändringar har tagit plats i media och Människornas liv. Konsekvenserna av våra val – vad vi äter, köper och konsumerar – blir en allt viktigare fråga för de miljömedvetna i samhället. Ju mer information vi bombarderas med, desto fler av oss är det dock som undrar vad det egentligen betyder att leva och äta på ett klimatsmart sätt.

De allra flesta konsumenterna vill göra smartare val när de handlar mat. Många håller med om att vi bör äta mindre kött. En del kanske tror att klimatsmart innebär att helt skippa kött på tallriken. Det är dock skillnad på kött och kött. Bäst är att äta mindre men bättre kött.

Vi hör till de som tror att viltkött kan vara en klimatsmart lösning. Och vi är inte ensamma. Världsnaturfonden klassificerar viltkött som ett bra alternativ jämfört med traditionellt uppfött kött.\* Viltkött, till exempel älg, kommer från djur som är helt frigående, naturligt betande och ekologiska. Frigående djur behöver inte uppvärmda lador eller foder. Detta gäller till stor del även för ren, även om de under hårda vintrar får extra foder.

Dessa djur lever helt naturliga liv och är ett utmärkt alternativ för den som vill ha det bästa av båda världar: vara klimatsmart och samtidigt njuta den unika smaken av viltkött!

\*Källa: Kottguiden.se

## VÄRLDNATURFONDENS KÖTTGUIDEN OM VILTKÖTT

### VILTKÖTT 😊

Hållbart jagat viltkött är ett utmärkt alternativ när du vill äta mer miljövänligt kött.

Viltkötten i Världsnaturfondens köttguide kommer från vilda djur som lever i våra skogar och som jagas under den reglerade jaktsäsongen. Största delen av svenskt viltkött kommer från älg, vildsvin, hjort och rådjur.

### RENKÖTT

Renkött räknas inte som vilt i och med att renarna ägs av renskötare. De föds dock upp som frilevande djur i stor utsträckning, och när underlag finns kommer Köttguiden även att presentera en bedömning av renkött.

### IMPORTERAT VILTKÖTT

Även importerat vilt finns på listan över köttslag som Världsnaturfonden vill utveckla i kommande upplagor av Köttguiden.

### Klimat 😊

Då det inte går åt extra odlingsmark eller foder för vilda djur som "producerar" viltkött bedöms de extra växtgasutsläppen som små.

### Kemiska bekämpningsmedel 😊

Inga bekämpningsmedel används för viltkött.

### Djurvälfärd 😊

Begreppet djurvälfärd är svår att tillämpa på vilda djur, då vi människor inte sköter eller kontrollerar dessa djur. Frågor som rör jaktetik är idag allt viktigare och därför diskuteras inom jägarkåren till exempel olika jaktmetoder och tekniker för att undvika onödig stressbelastning på djuren under jakt och för att på så sätt också undvika köttkvalitetsproblem.

### Biologisk mångfald 😊

Ingen mark går åt till foderproduktion i de fall viltet inte stödutfodras eller äter från åkrar.

### Antibiotika 😊

Ingen antibiotika används för viltkött.

Källa: Världsnaturfonden WWF Köttguiden (wwf.se)





## POLARICA – SÄKRA KVALITETSPRODUKTER



För att alltid garantera en hög och stabil produktkvalitet följer vi stränga normer och föreskrifter i vår tillverkning. Till våra produkter använder vi bara kontrollerade, högklassiga råvaror och material, och processerna sker med modern produktionsutrustning. Som exempel kan nämnas att alla slutprodukter kontrolleras med röntgen för att upptäcka och avlägsna främmande föremål. Våra medarbetare förstår kundens krav och förväntningar och arbetar enligt de kvalitetssystem vi är certifierade för; *ISO-standard 9001 för kvalitetsledningssystem, ISO 14001 för miljöledningssystem och FSSC 22000 för livsmedelssäkerhet.*

Vilt som råvara – ren, älg och hjort – är till största delen naturligt betande, frigående och hållbart

uppfödda vilket gör produkterna till ett ansvarsfullt och bra val jämfört med många andra produkter. Magert, smakrikt, näringsrikt och nyttigt på en och samma gång. Vi beaktar att allt förpackningsmaterial vi använder är vettiga ur ett miljö- och hållbarhetsperspektiv och eftersträvar att använda så lite som möjligt utan att äventyra produktsäkerheten.

Som kund kan du alltid känna dig trygg med oss. Vi eftersträvar att alltid leverera välsmakande produkter av hög kvalitet – produkter du gärna använder igen.







# RENSKÖTSEL – EN KULTUR OCH LIVSSTIL

Renen är ett halv domesticerat hjortdjur som lever i det arktiska Europa och Asien. Renen strövar fritt på fjällets, tundrans och taigans betesmarker, där de lever av det som naturen bjuder: lavar, gräs, kvistar och svampar.

De strövar i hjordar av olika storlekar, från ett fåtal individer till hundratals djur. Renen vandrar ofta en lång sträcka varje dag i jakt på nya betesmarker. Renen är väl anpassad till det hårda arktiska klimatet. Den tjocka pälsen skyddar dem från kylan, och deras breda klövar gör det lätt för dem att röra sig genom snön. Renar av båda könen har horn som de tappas en gång om året och sedan växer ut igen.

Renskötseln är den samiska ursprungsbefolkningens traditionella livsföring och utgör

en viktig del av deras kulturarv. Polarica vill bevara denna livsföring och kultur. Vi vill stödja unga renskötare så att de ska kunna leva av renskötseln och utveckla näringen. På så sätt ser vi samtidigt till att det unika renköttet får finnas även i framtiden.

Polarica köper sitt renkött, beroende på tillgång, från Sverige, Finland, Norge och Jamalhalvön i Ryssland.



## RENNEN ÄR ALLT FÖR OSS

För Lennart Stenberg var det självklart att bygga vidare på kulturarvet i släkten, direkt från nian gick han ut i skogen och renskötseln. Han hoppas nu att fler ska upptäcka det lokalproducerade viltköttet. "Fler borde få smaka renkött. En renskavskebab som du stekt på en murrikka ute i skogen är ju fantastiskt gott."

Lennart Stenberg bor i Rentjärn, 16 kilometer från Malå. Han är 52 år och har hela sitt yrkesliv jobbat med renskötseln. Det kom sig naturligt, direkt från grundskolans nionde klass bar det av ut i vildmarken.

I dag är han 52 år och tänker tillbaka på sitt livsval:

"Det var nog självklart... Renen är allt för oss, utan renen finns varken kultur eller språk. Renen är navet i allt det samiska."

"Skulle man tänka på lön och så skulle man kanske inte hålla på med det här. Det är ett kulturarv. Det är en viktig del av mitt liv. Jag kanske har tiugo år kvar i det här yrket, säger han fundersamt."

Renskötseln rymmer sina utmaningar, klimatförändringarna slår dubbelt, vissa vintrar med extremt mycket snö, andra med blida och isbildning som hindrar renen från att hitta mat. Att stödfodra har blivit en nödvändighet.

Men, han tycker sig ändå ha ett bra jobb.

"Det är fritt, man är ju sin egen arbetsgivare. Och att få vara ute i naturen så mycket som jag är. Frisk luft. Det är mycket värt."

Han tycker att fler borde intressera sig för renköttet, ja, för vilt i allmänhet, i dessa tider av hållbarhet.

"Man måste väl säga att vilt och ren måste vara det mest naturligt närproducerade vi har. Vi jobbar inte med några kemikalier eller något annat. Det är så nyttigt också, köttet. Det är rätt sorts fett och dessutom inte alls så särskilt fett."

Han menar att debatten om kött ibland blir skev, att det faktum att många grönsaker fraktas enorma sträckor ofta glöms bort.

"Om man ska äta hållbart så borde valet vara renkött och lokalt vilt", säger Stenberg.





Recept och foto: Gabriel Jonsson, Sveriges Mästerkock 2019

# RENYTTERFILÉ MED POTATISGRATÄNG OCH RÖDVINSSÅS MED ENBÄR

FÖR 4 PERSONER | 90 MINUTER

- 600 g Polarica Renytterfilé
- 1 kvist rosmarin
- 1 kvist timjan
- Salt
- Peppar

## Potatiskaka:

- 6 st stora fasta potatisar
- 2 dl riven kryddstark ost
- 1 gul lök
- 2 vitlöksklyftor
- 200 g smör
- Rosmarin
- Timjan
- Salt
- Peppar

## Rödvinsås med enbär:

- 2 st schalottenlök

- 4 dl rödvin
- 4 kvistar timjan
- 1 kvist rosmarin
- 1 liten bit rödbeta (för färgen)
- 3 dl vilt- eller oxfond (utspädd)
- 1 msk smör + 1 klick till stekning
- 8 st enbär
- Rapsolja till stekning
- Salt

## Kål och tomatsallad:

- 4 blad grönkål
- 12 st körsbärstomater
- 1 st schalottenlök
- 1 msk Champagnevinäger
- 1 msk Rapsolja
- Salt
- Peppar

## Sås

Börja med att putsa köttet och spara putsen till såsen. Skär ner schalottenlöken i mindre bitar och bryn den tillsammans med köttputsen tills detta fått ordentligt med färg. Tillsätt vinet, kryddorna och enbären som du krossat lite lätt samt en halv rödbeta. Låt sjuda tills hälften återstår. Tillsätt viltfonden och låt reducera ytterligare till hälften. Sila av allt och smaka upp med salt och peppar. Tillsätt smöret precis innan serveringen.

## Potatiskaka

Smält smöret tillsammans med den krossade vitlöken och den tunt skivade löken samt några kvistar rosmarin och timjan. Skala och skär potatisen så tunt du klarar av, gärna med hjälp av en mandolin. Pensla en form med det smälta smöret och lägg ett varv med potatis i botten. Pensla potatisen med smör och strö lite ost samt ha även i jämt lager av löken. Fortsätt varva så tills kakan är ca 3 cm tjock. Avsluta med ett lager potatis som du penslar med smör. Grädda i ugnen på 220 grader i ca 35 minuter eller tills den är helt mjuk rakt igenom. Låt gärna kakan sätta sig helt i kylan innan du värmer den igen innan servering.

## Kål & tomatsallad

Dela ner tomaterna i mindre bitar, strimla grönkålen samt löken så tunt du klara av och lägg i en bunke. Ha i vinägern samt oljan och massera in den ordentligt, smaka av med salt och peppar.

Servera allt med en genrös portion sås.



# RENSKAVSTACOS MED RÖD- OCH GRÖNKÅLSALLAD OCH KANTARELLMAJONNÄS

FÖR 4 PERSONER | 90 MINUTER

- 480 g Polarica renskav
- 1 msk paprikapulver
- 1 msk torkad timjan
- 0,5 msk cayennepeppar
- 0,5 msk spiskummin
- 3 dl vatten
- salt
- peppar
- olja till stekning

## Majonnäs

- 2 dl majonnäs
- 3 enbär
- 2 msk torkade kantareller

## Röd-och grönkålsallad

- 4 grönkålsblad
- 250 g rödkål
- 0,5 silverlök
- 0,5 kruka persilja
- 1 morot (syns inte i bilden)
- 1 msk vitvinsvinäger
- 1 msk olivolja

## Tillbehör

- tortillabröd

## Majonnäs

Hacka enbären och de torkade kantarellerna fint. Blanda med majonnäsen och smaka av med salt och peppar. Låt stå och dra i kylan fram till servering.

## Röd-och grönkålsallad

Skär grönkålen (skär bort den träiga stammen) och rödkål i tunna strimlor. Skala, halvera och skiva löken tunt. Hacka persiljan. Skala moroten. Hyvla långa remсор av moroten med en potatisskalare. Blanda kål, lök, persilja och morot i en skål. Tillsätt vinäger och olivolja. Smaka av med salt och peppar. Blanda runt väl, massera gärna runt med händerna så mjuknar kålen lite.

## Renskav

Bryn renskaven i olja i en stekpanna. Tillsätt samtliga kryddor och låt steka med någon minut. Håll i vattnet och låt det sjuda tills vattnet nästan helt reducerats bort. Servera den brynta skaven tillsammans med kålsallad och majonnäsen i tortillabröd.



# POLARICAS VILDA SORTIMENT

|                        |                                 | Vikt/stycke | vikt/låda |                          |                                 | Vikt/stycke | vikt/låda  |
|------------------------|---------------------------------|-------------|-----------|--------------------------|---------------------------------|-------------|------------|
| <b>RÖKT/TORKAD REN</b> |                                 |             |           | <b>DETALJER AV ÄLG</b>   |                                 |             |            |
| 322377                 | Reindeer chips, lättrokt        | 30 g        | 10 x 30 g | 324231                   | Älgrostbiff                     | 2,0–3,0 kg  | ca 5 kg    |
| 352960                 | Salamibites                     | 50 g        | 10 x 50 g | 324240                   | Älgstek, benfri nätd            | 2,0–3,0 kg  | ca 8 kg    |
| <b>DETALJER AV REN</b> |                                 |             |           | 324280                   | Älginnanlår, utan kappa         | 1,5–4,5 kg  | ca 8 kg    |
| 321232                 | Renrostbiff                     | 0,3–0,5 kg  | ca 3 kg   | 324350                   | Älghögre, benfri                | 1,5–2,5 kg  | ca 7 kg    |
| 321240                 | Renstek, benfri nätd            | 1,5–3,0 kg  | ca 8 kg   | 324380                   | Älgentrecôte, benfri            | 1,0–2,0 kg  | ca 8 kg    |
| 321280                 | Reninnanlår, utan kappa         | 0,6–1,2 kg  | ca 4 kg   | 324450                   | Älgtytterfilé                   | 1,0–2,0 kg  | ca 6 kg    |
| 321660                 | Renkalvsadel                    |             |           | 324490                   | Älginnerfilé                    | 0,5–2,0 kg  | ca 6 kg    |
| 321680                 | Renkalvinnanlår utan kappa      |             |           | <b>DETALJER AV HJORT</b> |                                 |             |            |
| 321471                 | Renytterfilé                    | 0,4–1,2 kg  | ca 4 kg   | 327233                   | Hjortytterlår                   | 1,0–2,4 kg  | ca 10 kg   |
| 321494                 | Reninnerfilé                    | 0,2–0,4 kg  | ca 3 kg   | 327280                   | Hjortinnanlår utan kappa        | 1,2–2,0 kg  | ca 10 kg   |
| 921232                 | Sibirisk renrostbiff            | 0,3–0,5 kg  | ca 3 kg   | 327471                   | Hjort frenched racks            | 1,3–1,5 kg  | ca 10 kg   |
| 921280                 | Sibirisk reninnanlår utan kappa | 0,6–1,2 kg  | ca 4 kg   | 327471                   | Hjortytterfilé                  | 1,5–2,0 kg  | ca 10 kg   |
| 921471                 | Sibirisk renytterfile           | 0,4–1,2 kg  | ca 4 kg   | 327473                   | Hjortytterfilé shortloin        | 1,2–1,5 kg  | ca 10 kg   |
| 921476                 | Sibirisk renytterfile skinnad   | 0,4–1,2 kg  | ca 4 kg   | 327490                   | Hjortinnerfilé                  | 0,6–0,8 kg  | ca 10 kg   |
| 921494                 | Sibirisk reninnerfilé           | 0,2–0,4 kg  | ca 3 kg   | <b>SKAV</b>              |                                 |             |            |
| <b>RENBIPRODUKTER</b>  |                                 |             |           | 321900                   | Renskav, flingad                | 2,5 kg      | 2 x 2,5 kg |
| 320190                 | Renblod                         | 0,5 l       | 9 x 5 l   | 321902                   | Renskav av bog gourmet, flingad | 2,5 kg      | 2 x 2,5 kg |
| 321344                 | Renbaklägg, portions- styckad   | 320–380 g   | ca 7 kg   | 321915                   | Renskav av bog gourmet          | 400 g       | 10 x 400 g |
| 321540                 | Renmargben                      | ca 8 st/kg  | ca 5 kg   | 324900                   | Älgskav, flingad                | 2,5 kg      | 2 x 2,5 kg |
| 321560                 | Renbuljongben                   | ca 1,5 kg   | ca 8 kg   | 329830                   | Viltmästarskav, färdigstek      | 1,5 kg      | 4 x 1,5 kg |
| 321690                 | Renkalvlever                    | 0,3–0,7 kg  | ca 5 kg   | 329900                   | Viltmästarskav, flingad         | 2,5 kg      | 2 x 2,5 kg |
| 321840                 | Rentunga                        | 0,1–0,3 kg  | ca 6 kg   | 329913                   | Kronhjortskav                   | 500 g       | 8 x 500 g  |



|                          |                             | Vikt/stycke | vikt/låda  |
|--------------------------|-----------------------------|-------------|------------|
| <b>TÄRNADE PRODUKTER</b> |                             |             |            |
| 321950                   | Rengrytbitar, tärnade       | 2,5 kg      | 2 x 2,5 kg |
| 324950                   | Älgrytbitar, tärnade        | 2,5 kg      | 2 x 2,5 kg |
| 327950                   | Hjortgrytbitar, tärnade     | 2,5 kg      | 2 x 2,5 kg |
| <b>FÄRSPRODUKTER</b>     |                             |             |            |
| 324742                   | Älgfärs                     | 300 g       | 10 x 300 g |
| 324760                   | Älgfärs, flingad            | 2,5 kg      | 2 x 2,5 kg |
| 327760                   | Kronhjortsfärs, flingad     | 2,5 kg      | 2 x 2,5 kg |
| 327763                   | Kronhjortsfärs              | 400 g       | 10 x 400 g |
| <b>CHARKPRODUKTER</b>    |                             |             |            |
| 322970                   | Viltpaté                    | ca 1,5 kg   | ca 3 kg    |
| 329770                   | Viltköttbullar              | 2,5 kg      | 2 x 2,5 kg |
| 329850                   | Rencarpaccio                | 10x(4x60g)  | 2,4 kg     |
| <b>RÖKT/TORKAT REN</b>   |                             |             |            |
| 322143                   | Renklubba, varmrökt         | 2,0–4,0 kg  | ca 6 kg    |
| 322220                   | Renstek, i rulle varmrökt   | ca 2,5      | ca 5 kg    |
| 322230                   | Renstek, varmrökt skivad    | 500 g       | 5 x 500 g  |
| 322280                   | Renstek, hel suovasrökt     | 1,0–2,0 kg  | ca 8 kg    |
| 322287                   | Reninnanlår, gravat, skivat | 0,6–1,1 kg  | ca 3 kg    |
| 322380                   | Torrkött av ren, lättrokt   | 0,2–0,8 kg  | ca 4 kg    |
| 322810                   | Renhjärta, varmrökt         | 0,3–0,5 kg  | ca 4 kg    |

|                         |                         | Vikt/stycke | vikt/låda |
|-------------------------|-------------------------|-------------|-----------|
| 322830                  | Rentunga, varmrökt      | 0,1–0,3 kg  | ca 5 kg   |
| 322890                  | Renkalvlever, varmrökt  |             | ca 5 kg   |
| 322900                  | Renkorv, rökt ca 600g   | ca 0,6 kg   | ca 5 kg   |
| <b>ÖVRIGT RÖKT VILT</b> |                         |             |           |
| 322151                  | Vilthack, varmrökt      | 500 g       | 5 x 500 g |
| 322160                  | Älgstek, rökt skivat    | 500 g       | 5 x 500 g |
| 322190                  | Älginnanlår, flatrökt   | 1,7–2,3 kg  | ca 6 kg   |
| 322902                  | Älgkorv, rökt           | ca 0,6 kg   | ca 5 kg   |
| <b>FÅGLAR</b>           |                         |             |           |
| 325265                  | Fasanfilé               | ca 0,3 kg   | ca 5 kg   |
| 325365                  | Rapphönsfilé            | ca 0,24 kg  | ca 5 kg   |
| 325450                  | Ankbröst, benfri        | 0,3–0,4 kg  | ca 5 kg   |
| 325465                  | Vildandbröst benfri     | ca 0,4 kg   | ca 5 kg   |
| <b>PRESENTARTIKLAR</b>  |                         |             |           |
| 325700                  | Reindeer hide (refined) |             | 1 st      |

Se hela vårt vilda sortiment på [Polaricavilt.se](https://polaricavilt.se)



# ÄLGEN, SKOGENS KONUNG

Älgjakt är en tradition med långa anor i Norden. Den sociala aspekten är mycket viktig, då det krävs flera jägare med hundar för att hitta och skjuta en enda älg.

Höstnaturen, kamraterna i jaktlaget och samtalen kring lägerelden är alla viktiga delar av upplevelsen. Och när bytet fångas förbättras samtidigt säkerheten på vägarna, det blir mindre skada på ungträden i skogen, och älgpopulationen hålls livskraftig och frisk.

Sverige har en fin och livskraftig viltstam, eftersom landets jägare i årtionden idkat viltvård. Med lagstiftning som gäller jägare säkerställs att antalet som jagas står i balanserad proportion till antalet djur är i naturen. I Sverige fälls varje år cirka 90 000 älgar. Genom jakt produceras varje år cirka 12 000 ton älgkött i Sverige.

## Naturligt älgkött är en näringsrik och mör delikatess

Älg är den största arten i familjen hjortdjur och finns överallt i Nordens barrskog. Den majestätiska älgturen kan väga över 600 kilo, och korna väger 240–450 kg. Bland älgarna är det endast tjurarna som har horn. Älgarna strövar i skogen

och områden kring skogskanten, oftast en i taget, och ofta vid skymningen. De äter gräs, växter, löv, och under vintern även bark.

Det mörka, rustika älgköttet har en diskret viltsmak. Det är mycket magert och innehåller massor av proteiner, mineraler och vitaminer. Det är även naturligt mörkt och behöver oftast inte marineras. Salt och peppar räcker långt. Bara att grilla och njuta!

Jämfört med kött av produktionsdjur har älgkött en lägre fetthalt, eftersom skogens djur rör sig mycket. Man kan säga att älgkött därför är bättre för din hälsa. Älgarna lever fria i naturen och väljer själva vad de äter. Deras kött är antibiotikafritt och utan färgämnen, nitriter eller andra tillsatta ämnen.

Enligt WWF:s köttguide är älgkött det mest klimatsmarta köttet. Djuren vandrar fria i naturen och behöver inte transporteras långa sträckor.

*Källor till texten är bland annat Svenska Jägarförbundet och Sveriges lantbruksuniversitet.*



# ÄLGSTEK MED NORDISK CHIMICHURRI OCH POTATIS- OCH PALSTERNACKSPURÉ

TILLAGNINGSTID 80 MIN | CIRKA 4-5 PORTIONER

## Älgstek

- 1 älgstek, ca 1 kg
- salt och svartpeppar
- 25 g smör

## Potatis- och palsternackspuré

- 600 g palsternacka
- 600 g mjölig potatis
- 2,5 dl mjölk
- 50 g smör
- salt och vitpeppar

## "Nordisk" chimichurri

- 0,5-1 torkad röd chili, urkärnad
- 1 msk torkade enbär
- 2 vitlöksklyftor, finhackade
- 1 dl färsk persilja, finhackad
- 0,5 dl färsk timjan, finhackad
- 1 msk torkad oregano
- 1,5 dl olivolja
- 1,5 msk rödvinsvinäger
- 0,5 tsk salt
- 0,5 tsk nymalen svartpeppar

## Älgstek

1. Tina köttet långsamt, helst i kylskåp över natten. Sätt ugnen på 125° C.
2. Krydda köttet med salt och nymalen svartpeppar. Smält en klick smör i en het stekpanna och bryn köttet runtom, lägg på en plåt och baka till en innertemperatur på 64° C för medium (ca 60 min-1 tim och 10 min) och 66° C för genomstekt (ca 1 tim och 10 min).
3. Ta ut steken och låt vila under folie i 15 min innan servering.
4. Skiva upp steken och servera tillsammans med potatis- och palsternackspurén och chimichurri.

## Potatis- och palsternackspuré

1. Skala och skär rotfrukterna i mindre bitar, koka i lättsaltat vatten tills de är mjuka.
2. Koka upp mjölk och smör i en kastrull.
3. Häll av rotfrukterna och pressa genom en potatispress ner i grytan igen. Rör ned mjölk- och smörblandningen, blanda till en puré och smaka av med salt och vitpeppar.

## "Nordisk" chimichurri

1. Stöt chili och enbär i en mortel till ett grovt pulver. Blanda med resten av ingredienserna och häll upp en väl rengjord glasburk.



# VILDA ÄLGBULLAR

TILLAGNINGSTID 45 MINUTER | 4 PORTIONER

30-50 köttbullar beroende på storlek

- 500g Polarica älgfärs eller annan viltfärs
- 1 gul lök
- 1 dl grädde
- 1 dl mjölk
- 1 dl ströbröd
- ägg
- 4 st enbär (finhackade)
- 1 tsk kryddpeppar (malen)
- 1 msk timjan (torkad eller färsk)
- Smör
- Salt och svartpeppar

1. Hacka löken fint och bryn den i rikligt med smör.
2. Blanda grädden och mjölken med ströbrödet, låt det stå och dra till sig något.
3. Blanda samtliga ingredienser i en skål och rör till en jämn smet.
4. Rulla färsen till jämna bullar. Om du blöter händerna med vatten så blir det enklare att rulla smeten.
5. Provstek en köttbulle och justera smakerna så att du blir nöjd.
6. Stek klart alla köttbullar i stekpannan eller lägg dem på en ugnsplåt och kör i ugnen på 220 grader till köttbullarna är gyllenbruna.

Servera med en god sallad, kokt potatis eller ugnstrostade grönsaker, samt rårörd lingon.





# KRONHJORT FRÅN NYA ZEELAND

Kronhjorten är ett stort hjortdjur, något mindre än älgen, som huvudsakligen livnär sig på gräs och löv. De trivs bäst i tempererade lövskogar, där det finns fält och vattendrag i närheten. Kronhjorten lever i större hjordar bestående av endast hanar eller honor.

Polaricas hjortkött importeras från bergen i Nya Zeeland, där kronhjorten infördes i det vilda i mitten på 1900-talet. Eftersom de saknade naturliga fiender växte populationen okontrollerat, och därför började man föda upp dem på betesmarker för att minska populationen. Hjortköttet, med dess diskreta viltsmak, blev en populär exportvara. Mycket arbete läggs ned på att skapa en stressfri och naturlig miljö med högkvalitativt bete. Hjorten föds upp på betesmarker i hägn, som ofta är större än 15 000 hektar, där de äter färskt gräs året runt.

## En näringsrik råvara

Hjorten har en rik men mildare viltsmak jämfört med ren och älg. Köttet är magert, med låga halter av fett, kolesterol och kalorier, och har ett högt järninnehåll. Det klassas som en näringsrik proteinkälla, eftersom det innehåller många av de

näringsämnen som är bra för hälsan, till exempel zink och ett flertal B-vitaminer, inklusive B12. Vårt hjortkött är uppfött utan växthormoner eller steroider, och transporteras och hanteras enligt stränga och kontrollerade kvalitetsnormer.

## Silver Fern Farms – Med respekt för djuren

Silver Fern Farms är en av våra långvariga leverantörer av kronhjort. Vi har i över 20 år jobbat med Silver Fern Farms, som är Nya Zeelands ledande distributör, bearbetare och exportör av premiumhjortkött. Silver Fern Farms är ett kooperativ bestående av många olika uppfödare och tillhör de större exportörerna från Nya Zeeland. Precis som vi på Polarica arbetar de hårt på att hela tiden utveckla sina CSR-aspekter, ta väl hand om sina uppfödare och sätta djurvården i första rummet. Respekt kommer från hjärtat.





# WRAP MED SKAV, STOMPAD POTATIS OCH PICKLAD RÖDLÖK

TILLAGNINGSTID 60 MINUTER | 4 PORTIONER

- 1 pkt Polarica kronhjortskav  
240 g eller annan valfri skav
  - 1 gul lök
  - 50 g småbladig sallad
  - 150 g färskost med ört eller  
pepparrotssmak
  - 4 skivor tunnbröd
  - kryddpeppar, salt och svartpeppar
  - smör till stekning
  - rostad lök och finhackad gräslök  
till servering
- Stompad potatis**
- 500 g mjölig potatis
  - ca 1 dl gräddfil eller syrad grädde
  - 1 msk finhackad gräslök
  - 50 g finriven Västerbottensost
- Picklad rödlök**
- 1 stor rödlök
  - 1 msk ättika
  - 2 msk socker

1. Tina skaven enligt anvisning på förpackningen.
2. Skala och skiva rödlöken tunt. Blanda ättika och socker och lägg i löken.
3. Skala och koka potatisen i saltat vatten. Låt den ånga av. Mosa den med gräddfil. Vänd ner gräslök och ost och smaka av med salt och peppar.
4. Finhacka löken. Stek lök och skav i smör enligt anvisning på förpackningen. Krydda med salt, peppar och en nypa kryddpeppar.
5. Bred färskost på brödet och lägg på potatis, sallad, skav, rostad lök och picklad lök. Rulla ihop.

God både ljummen och kall!



# GRÄDDIG HJORTGRYTA

TILLAGNINGSTID MAX 2,5 TIMMAR | 4 PORTIONER

- 1 pkt Polarica Hjortgrytbitar,  
500 g
  - 25 g smör
  - 2 gula lökar, skurna i kvartar
  - 3 dl vatten
  - 2 msk vilt- och kantarellfond
  - 2 dl vispgrädde
  - 1 msk grov dijonsenap
  - 1 msk färsk dragon, grovhackad
- Potatis- och rotsellerimos**
- 500 g rotselleri
  - 500 g mjölig potatis
  - 2 dl mjölk
  - 50 g smör
  - Salt, vitpeppar och svartpeppar
- Snabbpicklade rödbetor**
- 1 dl vatten
  - 0,5 dl strösocker
  - 2 msk ättikspirt (12 %)
  - 4 rödbetor

1. Snabbpicklade rödbetor: Koka ihop vatten, socker och ättikspirt så att sockret löser sig. Låt svalna. Skala och skiva rödbetorna mycket tunt, lägg i en bunke och slå lagen över. Låt stå i minst 10 minuter.
2. Värm en stekpanna och klicka i smöret, stek köttet tillsammans med löken så att allt får färg, krydda med salt och svartpeppar. Tillsätt vatten, fond och grädde, sänk värmen och sjud i 1–2 timmar. Rör ner senap och dragon mot slutet av koktiden.
3. Skala och skär rotfrukterna i mindre bitar och koka i lättsaltat vatten tills de är mjuka.
4. Mos: Koka upp mjölk och smör i en kastrull. Håll av rotfrukterna och pressa genom en potatispress ner i grytan igen. Rör ned mjölk- och smörblandningen, blanda till ett mos och smaka av med salt och vitpeppar.
5. Servera grytan tillsammans med moset och de picklade rödbetorna.





# STYCKNINGS- DETALJER AV REN, ÄLG OCH HJORT





Kött från ren, älg och hjort är generellt sett mycket mörkt, välsmakande och fettsnålt. Det innehåller mängder av nyttiga proteiner, vitaminer och mineraler. Renen, till exempel, lever i den nordiska vildmarken och lever av naturliga födokällor, vilket gör köttet rikt på selen, en sällsynt mineral i den nordiska kosten.

Enligt traditionen använder man alla delar av renen och älgen – även benen. Filéerna och stekdetaljer som rostbiff och innanlår klassas som de mest ädla detaljerna. Men för viltet så passar alla styckningsdetaljer till perfekta maträtter, det kräver oftast bara lite längre tillagningstid.

### 1. SADEL

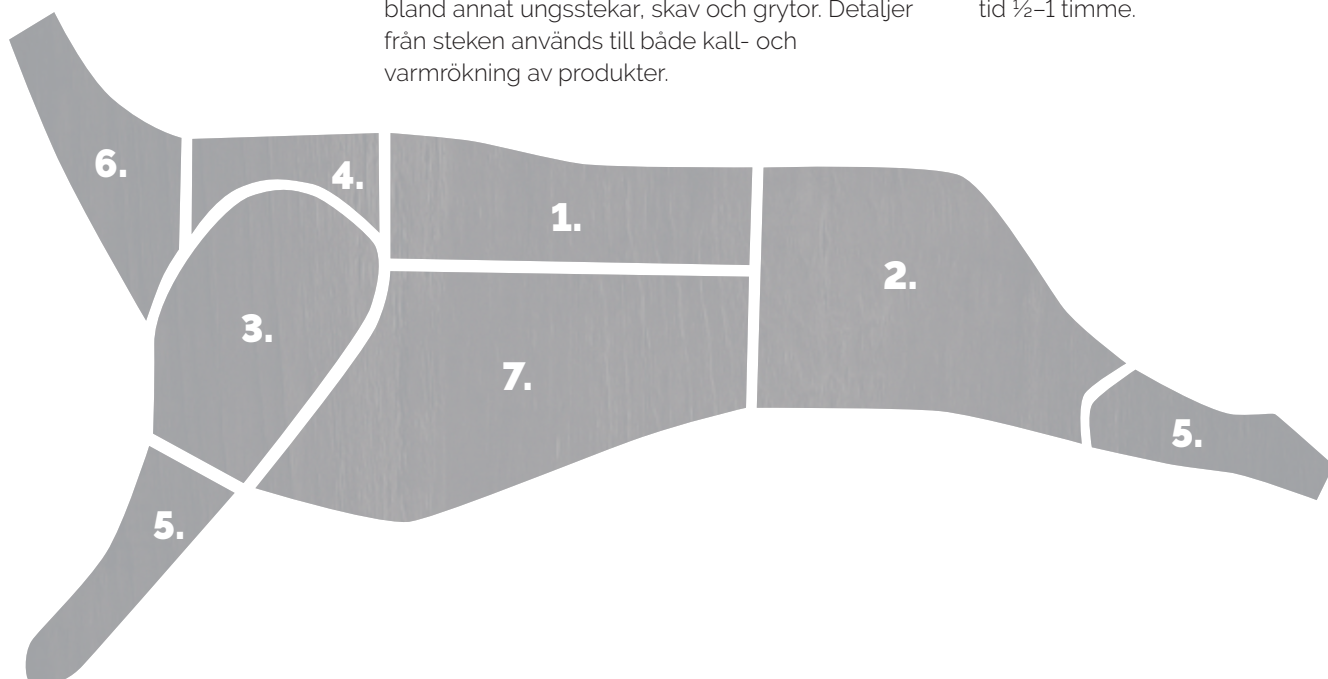
Här finns filé och ytterfilé (ryggbiff). Från sadeln gör man även kotletter och Frenched Racks.

### 2. STEK

Steken består av 4 muskler; innanlår, rostbiff, ytterlår och fransyska. Innanlåret och rostbiffen är mycket möra detaljer och passar utmärkt till fine-dining. Ytterlår och fransyska är prima detaljer för bland annat ungsstekar, skav och grytor. Detaljer från steken används till både kall- och varmrökning av produkter.

### 3. BOGEN

Benfri bog är en utmärkt råvara för skav, men även för soppor och grytor. Tillagningstid ½–1 timme.



### 4. ENTRECODE, HÖGREV

Entrecote är en utmärkt styckningsdetalj för fine-dining medan högreven passar bra till långkok. Många använder både entrecote och högrev för torkning av kött, dvs det traditionella "torrköttet".

### 5. LÄGG

Läggen kan med fördel används till grytor och sous-vide kokas. Från bakdelsläggen sågar man även Osso Bucco. Tillagningstid ca 2 timmar.

### 6. HALS

Används oftast som köttfärs men även till långkok. Tillagningstid ca 2–3 timmar. Används även som köttfärs.

### 7. REVBENSSIDA

Använd revben med ben i soppa. Du kan även göra ribs från revbenssidan. Köttet används också till köttfärs. Tillagningstid 2–3 timmar.





# RENINNANLÅR, HONUNGSSVEDJEROVOR OCH ÄRTER I GRÄDDMOS

TILLAGNINGSTID 120 MINUTER | 4 PORTIONER

## Renstek

- ca 500 g Polarica reninnanlår, utan kappa
- 3 vitlöksklyftor (tillplattade)
- 2 msk rypsolja
- 2 msk smör
- timjan
- salt
- lingon- eller bärpulver

Ta ut steken i rumstemperatur två timmar innan stekning. Rengör rensteken.

Salta steken på bägge sidorna. Hetta upp pannan och tillsätt olja, vitlök och timjan. Bryn steken i ca en minut per sida. Vänd steken. Tillsätt smör och smörj steken med det skummande smöret.

Stek i ugn i 140 grader tills stekens innetemperatur är 52 grader. Rulla in steken i folie i tio minuter. Rulla till sist i lingonpulvret.

## Honungssvedjеровor:

- 400 g svedjеровor (rovor)
- smör
- havssalt
- honung

Lägg rovarna på saltbädd i en ugnform. Grädda i ugn i 180 grader i 1,5 timmar.

Skala rovarna, smaksätt med salt och honung.

## Ärter i gräddmos

- 300 g ärter
- 3 dl gräddmos
- salt
- 1 msk smör
- 1 tsk Dijonsenap

Lägg ärtarna i en kastrull, tillsätt övriga ingredienser och koka tills grädden tjocknar.



# REN-LINGONRULLE OCH MARINERAD RÖDLÖK

TILLAGNINGSTID ½ DAG | 4 PORTIONER

- 160 g Polarica rökt renstek
- 1 brk färskost
- 3 msk lingon
- persilja
- svartpeppar

Blanda färskost, lingon, hackad persilja och peppar. Bred ut de röktasteksskivorna till en platta i ca A4-storlek så att de överlappar varandra. Bred ut färskost-lingonmassa jämnt över den kallrökta rensteken. Rulla till en kompakt rulle och lägg i frysen. Skär den frysta renstängen i skivor av lämplig storlek.

## Marinerad rödlök

- 300 g rödlök
- 2 msk rödvinsättika
- 2 msk socker
- 1 msk rypsolja
- svartpeppar
- salt

Skala löken och skär i ringar. Krydda löken och låt dra sig över natten.





# ÄLGFÄRSSPETT MED LJUMMEN POTATIS-SALLAD OCH GRILLAD MAJSTSATSIKI

TILLAGNINGSTID 60 MINUTER | 4 PORTIONER

- 500g Polarica Älgfärs
- 1/2 kruka färsk timjan
- 1/2 kruka färsk oregano
- 2 msk rökt paprikapulver
- 1 msk lökpulver
- 1 tsk spiskummin
- 1 äggula
- salt
- peppar
- 8 st grillspett av tjockare variant

## Grillad majstzatziki:

- 2 dl turkisk yoghurt
- 2 st. majscolvar
- 1/2 gurka
- 1 vittlöksklyfta
- 1 msk salt
- peppar

## Potatissallad:

- 16 st fasta potatisar
- 1/2 st rödlök
- 1 kruka persilja
- 1 kruka oregano
- 65 g bladspenat
- 65 g ruccola

## Dressing:

- 1 äggula
- 1 msk vitvinsvinäger
- 2 tsk fransk senap
- 3 msk olivolja
- 1 tsk citronjuice
- salt
- peppar
- 1/2 st rödlök
- 1 kruka persilja

## Sås:

Börja med tzatzikin. Skölj och riv gurkan med ett grovt rivjärn, lägg i en djup tallrik tillsammans med saltet och låt den stå ca 30 min för att gurkan ska släppa vätskan. Krama ut vätskan och blanda med yoghurten. Pressa i vittlöken och smaka av med peppar och eventuellt mer salt. Grilla en av majscolvarna och skär bort majsen och tillsätt den i såsen.

## Potatissallad:

Koka potatisen försiktigt, behåll skalet men tvätta den noga. Häll av vattnet precis innan den är helt klar. Potatisen ska ha en liten kärna. Låt ånga av i kastrullen, och dela potatisen på mitten.

Hacka ner rödlöken, persiljan samt oreganon fint.

Blanda samman äggula, vinäger, citronjuice och den franska senapen i en bunke och vispa sakta ner oljan, smaka av med salt och peppar.

Blanda dressingen med potatisen med de övriga ingredienserna. Låt vila tills det är dags att servera.

## Älgspett:

Blanda samtliga ingredienser och låt färsen stå och vila i kylskåpen 10 minuter. Forma färsen runt spettet med händerna. Detta kan vara lite knepigt men det ger sig till slut.

Grilla på direktvärme tills spetten fått fin färg. Servera.



# RENSTEK - LÅT DEN LAPPLÄNDSKA STEKEN BLI HÖJDPUNKTEN PÅ JULMENYN!

TILLAGNINGSTID 90 MINUTER | 4 PORTIONER

- Polarica renstek, ca 1 kg
- salt och svartpeppar
- 25 g smör

1. Tina köttet långsamt, helst i kylskåp över natten.
2. Sätt ugnen på 125°C.
3. Krydda köttet med salt och nymalen svartpeppar.
4. Smält en klick smör i en het stekpanna och bryn köttet runtom. Lägg i en form och lägg formen i ugnen.
5. Ta ut steken när den har en innetemperatur på 62°C för medium (ca 40-50 min) och 68°C för genomstekt (ca 50-60 min).
6. Skiva upp steken och servera tillsammans med valfria rotsaker och sallad.







#### KONTAKTUPPGIFTER

##### **Polarica Vilt Ab**

Tel. +46 (09) 22 100 71  
ordervilt@polaricavilt.se

##### **Haparanda**

Box 27 / Järnvägsgatan 35  
953 21 Haparanda

##### **Stockholm**

Gustav III:s Boulevard 34  
(Regus kontorshotell)  
169 73 Solna

##### **Peter Juntti**

Försäljningsansvarig  
peter.juntti@polaricavilt.se  
tel. +46 (0) 70 628 0137

##### **Pauline Risto**

Sälj & marknad, administration  
pauline.risto@polarica.com  
+46 (0) 72 503 6753

##### **Peter Ärlig**

Sälj & marknad  
peter.arlig@polaricavilt.se  
+46 (0) 76 100 2726

