



**13**  
sep 2023

## Ostronets dag

Skribent: **Vin & Matguiden**

Ostronets dag firas varje år den första lördagen i september. Dagen har uppmärksammats sedan 2004 då Ostronakademien bildades.



Svenska ostron, *ostrea edulis*, de så kallade plattostronen som finns på västkusten, anses vara några av de bästa i världen. Under vintern smakar de allra bäst, från

oktober fram till april (importerade ostron av olika arter smakar bra året runt). Fransmännen är världens största ostronätande folk men även i Sverige är det åter en uppåtgående trend. Under första halvan av 1900-talet förekom ostron lika ofta som SOS (smör-ost-sill) på stadshotellens menyer. Historiskt åt vi mycket ostron, redan på brons- och stenåldern när södra och västra Sverige hade medelhavsklimat, fanns det massor att plocka. Dessutom är ostron riktigt bra mat, rikt på proteiner, mineraler och spårämnen, nyttiga fetter och vitaminer.



Hur ska ostron ätas?

Det vanligaste är levande med ett par droppar citron, tabasco eller vinägrett. Det är även mycket populärt att tillaga dem, t ex genom att gratinera dem med olika smaker. Vad dricker man till ostron, serverade naturella med citron eller vinägrett?



Champagne - perfekt med en väl kyld, torr och "brödig" champagne så att saltan i ostronen inte tar över. Torrt vitt vin - Chablis, Sancerre eller Muscadet, perfekt match Stout eller Porter - en höjdare, salta möter bränd knäckighet Rökig whisky - sägs



vara en smaksensation Lätt rödvin - utan stor fatkaraktär och tanniner, lätt kylt  
Om man aldrig har testat ostron och är väldigt skeptisk men kanske lite nyfiken ändå,  
hur börjar man?

Vi läste en artikel i GP där ostronvännen Lars Ahlström tipsar om hur man varsamt kan  
lirka in ostronnovisen på rätt bana:

"Att till exempel börja med att smaka på ostronjuicen med några droppar citron, innan  
man går på själva skaldjuret. Och börja med att äta den lite mer stunsiga muskeln först,  
innan man går på ostronet. Man kan strimla ostronet i små bitar också. Ett helt ostron  
kan bli lite mycket för en förstagångsätare. Och sedan bör man tugga ostronet, inte  
svälja allt på en gång."



Källor: Ostronakademien, Ostronguiden, GP