

Forfriskende som rimfrost en decembermorgen. Let og enkel som japansk sushi. Sild på julefrokostbordet giver syndsforladelse efter juleaftens herlige, fedtdrivende gilde med and, gås og gris.

Sild er en hjerteven. En sild er fed. Fedtprocenten kan nå helt op på 25. Sildens olier og omega-3-fedtsyrer er særlig vigtige, fordi vi ikke kan danne dem selv. De modvirker blandt andet hjerte-kar-sygdomme. Oven i hatten får vi A-vitamin, D-vitamin og B12-vitamin, når vi spiser sild.

»Sild er gooooooedt«, lød det op gennem historien, når sildehandlerne falbød deres varer fra trillebøren. Præcis hvor godt var ikke noget, man dengang gik så meget op i. Alligevel har danskerne spist sild som besatte morgen, middag og aften. Seks sild per mand om dagen var ikke ualmindeligt, da sild var en over-

vejende del af kosten i slutningen af 1800-tallet.

»Vi har spist masser af sild, for sild gav både proteiner og fedtstoffer og var langt billigere end kød. Man kunne fodre et helt folkehold med sild. Alle havde denne her tønne stående med saltede sild, som kunne holde sig, så man havde et forråd,« fortæller madhistoriker Bi Skaarup.

Bi Skaarup bor på Falster, hvor →



## Løgomelet med røget *sild*

Nu er der natmad. Omelet og røget sild. Uhm!

**Til 6 personer**

**2 løg**

**Olie**

**8 æg**

**Olie til stegning**

**1 røget sild**

**Rugbrød og salatblade**

**Lidt syltet peberfrugt**

Skær løgene i tynde skiver, og steg dem i olie på en pande.

Pisk æggene sammen og hæld over.

Vend rundt og lad æggemassen stivne helt.

Et tip er at lægge låg på, et andet at stille panden kort tid under ovns grill.

Lad omeletten køle af, så den bliver skærefast.

Anret evt. som på billedet. Det vil sige små stykker plukket sild og omelet på toppen af rugbrød.

Gerne lidt salat og syltet peberfrugt hertil.