

Sjömat i Sverige 2013.

En rapport om fiskkonsumtion och hållbarhet.





Innehåll.

Förord.	3
1. Fiskkonsumtion.	4
2. Fisk och matlagning/fisk som livsmedel.	16
3. Konsumentens syn på miljö och hållbarhet.	24
4. Miljö och hållbarhet i norskt fiske och havsbruk.	26





Förord.

Från det kalla, klara vattnet i Norge kommer fisk och skaldjur som ger mat till miljoner människor världen över – varje dag. Norge exporterar fisk till 130 länder och är världens näst största exportör av fisk och skaldjur. För oss är det viktigt att ha goda vänner ute i världen och Sverige är en av våra allra bästa – totalt exporterar Norge fisk och skaldjur för 2,5 miljarder norska kronor (2012) över gränsen i öst. Detta gör Sverige till Norges femte största exportmarknad.

Konsumtionen av fisk i Sverige har legat på en jämn nivå under en längre tid, samtidigt som konsumtionen av kött har ökat stadigt under de senaste decennierna. Enligt Food and Agriculture Organization (2009) så äter svensken 80 kg kött och 32 kg fisk om året.¹ Det finns därmed en stor potential för att öka konsumtionen av fisk i Sverige.

Till Sverige exporterar vi särskilt mycket lax, torsk, sill och räkor. I den här rapporten redovisar vi många insikter om hur svenskarna helst äter fisk och skaldjur, vem som äter mest och vilka skillnader som finns mellan kön, åldrar och regioner. Visste du till exempel att personer över 50 år är de som äter fisk mest frekvent eller att västsvenskarna är de som oftast äter fisk till lunch?

Vi har också fått bekräftat att några av anledningarna till att så många svenskar äter norsk fisk till både vardag och fest är att de värdesätter kvalitet och hälsosam mat som är producerad på ett skonsamt sätt för miljön. Kvalitet, miljöhänsyn och hälsa har varit i fokus bland norska yrkesfiskare i generationer, fram till dagens moderna fiskeindustri.

Fisk är sund mat som ger fantastiska smakupplevelser. Det är oerhört viktigt att denna ovärderliga resurs tas till vara på, så att även framtida generationer kan njuta av den. Vi vet att havet är sårbart och kommer alltid att ha internationellt erkänd forskning som grund för att säkerställa att vi tar vara på livet i havet. Världen behöver ständigt mer mat och Norge vill med sitt hållbara fiske och sitt hänsynsfulla nyttjande av haven bidra till detta.

Line Kjelstrup

Line Kjelstrup
Sverigechef
Norges sjömatråd



Statistik i rapporten

Statistiken i Fiskrapporten 2013 kommer, om inte annat anges, från fyra separata undersökningar genomförda under 2013 på uppdrag av Norges sjömatråd:

Seafood Consumer Insight 2013, genomförd av TNS Gallup. 2 011 respondenter i Sverige.

Consumption of Seafood 2008-2012, Sweden, genomförd av GFK. Konsumtionsdata från panel bestående av svenska hushåll.

Undersökning om fiskvanor september 2013 – allmänheten, genomförd av Cint/Snabba Svar. 1048 respondenter.

Undersökning om fiskvanor september 2013 – föräldrar, genomförd av Cint/Snabba Svar. 1011 respondenter (föräldrar med barn upp till 13 år).

¹<http://faostat.fao.org/site/610/DesktopDefault.aspx?PageID=610#ancor>. FAO utgår från vikten av hela fisken, d.v.s. inte bara slutprodukten.

1. Fiskkonsumtion.

Människor har ätit fisk och skaldjur i alla tider. Dess betydelse och status har varierat genom århundradena, men idag är fisk och skaldjur viktiga och uppskattade inslag på de svenska middagsborden – både till vardags och fest. Med tanke på att nära hälften av Sveriges befolkning bor inom en mils avstånd från havskusten² är det kanske inte så konstigt att den svenska matkulturen har många fisk- och skaldjursinslag. Men hur mycket fisk och skaldjur äter svensken? Hur ofta äts det? Och vilka är favoritfiskarna?

1.1. SÅ OFTA ÄTER SVENSKEN FISK OCH SKALDJUR

Så många som 7 av 10 svenskar (70 procent) uppger att de äter fisk eller skaldjur minst en gång i veckan och fler än var tredje person äter det minst två gånger i veckan. Jämfört med norrmännen, så äter svensken dock fisk betydligt mer sällan. 85 procent av norrmännen äter fisk minst en gång i veckan och drygt varannan (53 procent) äter det minst två gånger i veckan.³

Ju äldre, desto mer fisk och skaldjur på menyn

Även om konsumtionen av fisk och skaldjur är stor inom samtliga åldersgrupper går det att se skillnader. Ett tydligt mönster är att ju äldre man är, desto mer fisk och skaldjur äter man. Bland personer som är 50 år eller äldre äter nästan 8 av 10 (77 procent) fisk eller skaldjur minst en gång i veckan. Det kan jämföras med personer i åldersgruppen 20-29 år, där motsvarande siffra är 6 av 10 (64 procent).⁴

Lax och torsk är favoriterna

Laxen är svenskens absoluta favoritfisk. Det är den fisk som föredras mest och också den fisk som äts oftast – oavsett om det är vardag eller helg, hemma eller på restaurang. Fler än tre av fyra svenskar (78 procent) äter lax i någon form minst en gång i månaden. Framförallt är det kvinnorna som äter lax ofta. Var tredje kvinna (34 procent) äter lax minst en gång i veckan, medan bara var femte man (21 procent) gör det.⁵

Torsken är den fisk vi äter näst oftast. 2 av 3 svenskar (66 procent) äter torsk minst en

gång i månaden. Till skillnad från lax, som svensken gärna äter både på vardagen och helgen, är torsk en typisk vardagsfisk. 7 av 10 uppger att de brukar äta torsk i hemmet på vardagar, medan bara 3 av 10 uppger att de brukar äta torsk på helgen.⁶

1.2. FISK I HEMMET

Fisk är snabbt, enkelt och gott! Kanske är detta bidragande orsaker till att det äts så mycket fisk i de svenska hemmen. Men till vilka måltider äter svensken fisk i hemmet? Skiljer sig beteendet åt mellan vardag och helg?

Fisk på vardagar

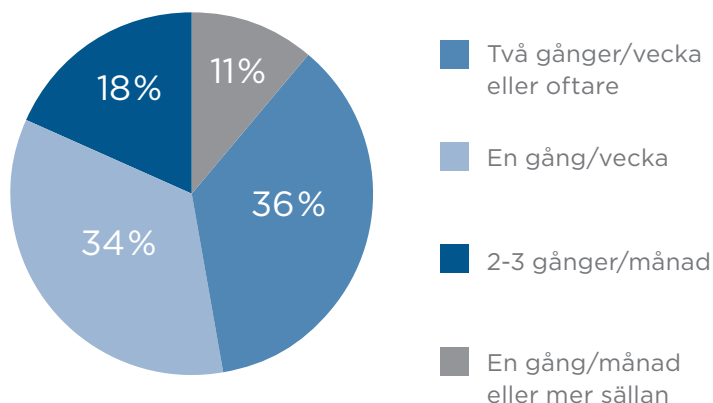
När svensken äter fisk eller skaldjur på vardagarna är det vanligast att man äter det till middag. 6 av 10 (57 procent) svenskar uppger att de brukar

98 procent av all lax som äts i Sverige kommer från Norge. 2012 motsvarade detta totalt 38 300 ton.

Andel som äter fisk minst en gång per vecka

20-29 år	64 %
30-49 år	66 %
50 år eller äldre	77 %

Så ofta äter svensken fisk eller skaldjur



Därför kallar vi lax för laks

Svenska konsumenter blir allt mer medvetna och många efterfrågar tydligare ursprungsmärkning på fisk. Därför har Norges sjömatråd valt att döpa om norsk odlad lax till laks. Genom att använda den norska stavningen kan just norsk odlad laks särskiljas från övrig lax. I Norges kalla och klara vatten lever fisk och skaldjur som fångas och odlas på ett hållbart och miljövänligt sätt.

²http://www.scb.se/Pages/Article_334172.aspx
³⁻⁶Seafood Consumer Insight 2013

Till vilka måltider svensken normalt sett äter fisk eller skaldjur (vardagar)

Middag	57 %
Lunch	43 %
Kvällsmat	22 %
Mellanmål	10 %
Frukost	6 %

äta fisk eller skaldjur till middag. Även till lunch är fisk populärt – 4 av 10 (43 procent) brukar äta fisk till lunch.

En tydlig skillnad mellan könen är att kvinnor i betydligt större utsträckning än män brukar äta fisk eller skaldjur till både middag och lunch. Av kvinnorna brukar 62 procent äta det till middag och 47 procent till lunch. Motsvarande siffror för männen är 51 respektive 38 procent.⁷

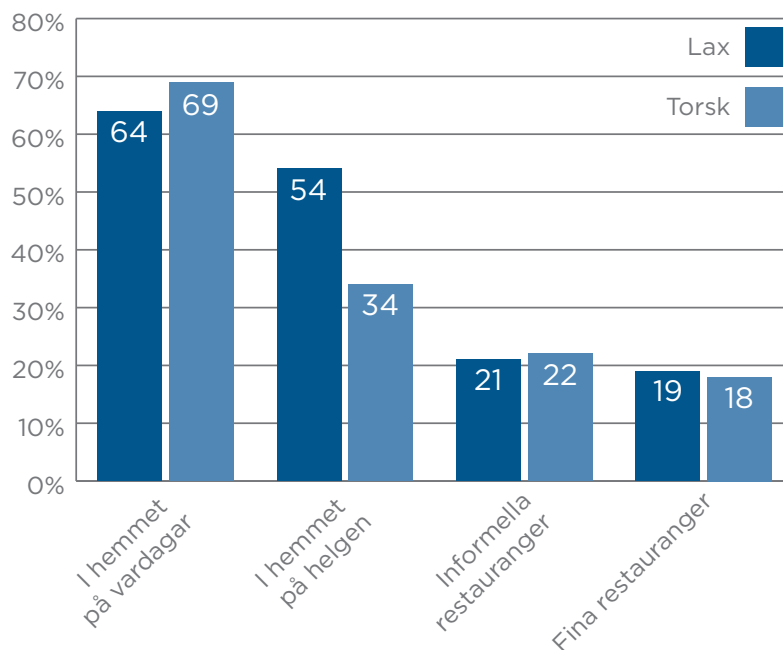
Det finns också tydliga regionala skillnader vad gäller till vilka måltider svensken äter fisk. Det är till exempel betydligt vanligare att äta fisk till lunch i västra (51 procent) och mellersta (46 procent) Sverige än i övriga delar av landet (38-40 procent).⁸

När svensken äter fisk på vardagarna är lax den absoluta favoriten, följt av torsk och spätta. 43 procent av svenskarna uppger att de föredrar lax, medan 28 procent föredrar torsk och 9 procent spätta.⁹

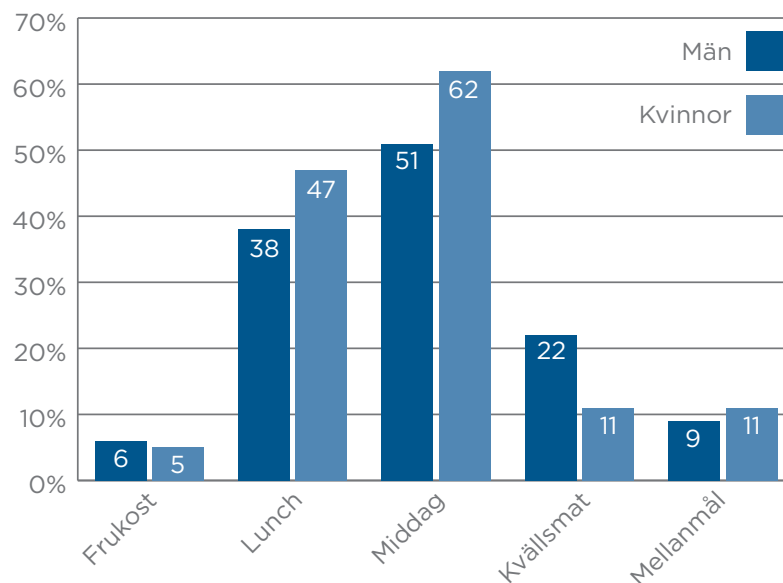
Även om lax, torsk och spätta är favoritfiskarna på vardagar bland både män och kvinnor, så finns det vissa preferensskillnader. Generellt sett har kvinnorna en något mer enad fisksmak än männen. 84 procent av kvinnorna har någon av de tre nämnda fiskarterna som favorit, medan motsvarande siffra bland männen är 75 procent. Följaktligen är det betydligt fler män än kvinnor som föredrar till exempel spätta, sill eller räkor.¹⁰

Det finns också skillnader mellan vilka fiskar personer

Var svensken brukar äta lax och torsk



Till vilka måltider svensken brukar äta fisk på vardagar - kön



i olika åldrar föredrar. I åldersgruppen 20-29 år är lax överlägsen vardagsfavorit – 54 procent uppger detta. I åldersgrupperna 30-49 år och 50 år eller äldre är motsvarande siffror 46 procent respektive 32 procent. Särskilt personer över 50 år har stor variation i vilka fiskar som föredras, till exempel är det nästan lika många som föredrar torsk (31 procent) som lax.¹¹

Fisk på helgen

När svensken äter fisk i hemmet på helgerna är mönstret ungefär detsamma som på vardagarna. Det är vanligast att man äter det till middag – 58 procent uppger att de brukar äta fisk eller skaldjur till helgmiddag. En tydlig skillnad från vardagarna är att nästan dubbelt så många, 41 procent, brukar äta fisk eller skaldjur till kvällsmat på helgerna (22 procent på vardagarna).¹²

⁷⁻¹²Seafood Consumer Insight 2013



Vad svensken föredrar i hemmet på vardagarna

Lax	43 %
Torsk	28 %
Spätta	9 %
Sill, makrill, räkor m.fl.	2 %



Vad svensken föredrar i hemmet på helgerna

Lax	41 %
Torsk	12 %
Spätta	11 %
Räkor	7 %
Tonfisk	4 %

Det finns tydliga skillnader mellan olika regioner vad gäller till vilka måltider man äter fisk på helgerna. Boende i Västsverige är de som brukar äta fisk oftast till både lunch och middag. 43 procent av västsvensarna brukar äta fisk till lunch på helgerna, vilket kan jämföras med boende i norra Sverige, där bara 26 procent brukar välja fisk till lunch. Till middag är det 63 procent av västsvensarna som brukar äta fisk, medan 53 procent av de boende i södra Sverige och 54 procent av de boende i norra Sverige gör det.¹³

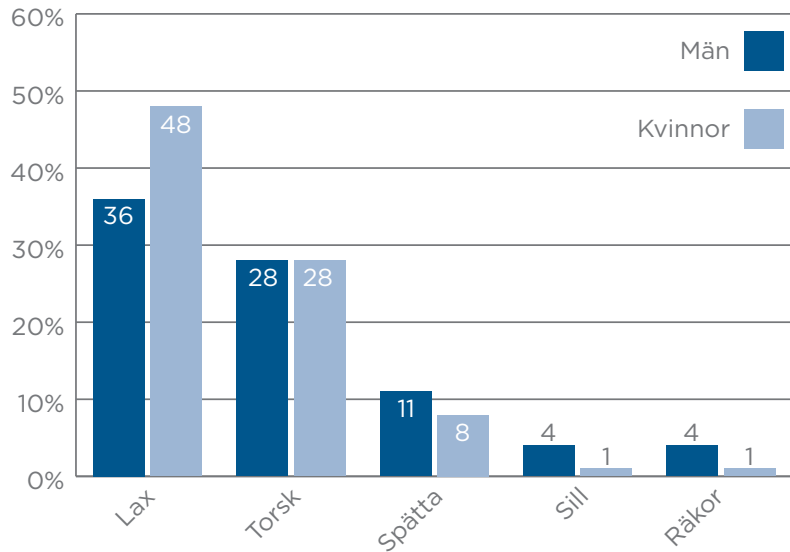
Även på helgen är lax den absolut mest populära fisken – 4 av 10 (41 procent) uppger att de föredrar lax. Det är också, precis som på vardagarna, torsk och spätta som är de näst, respektive tredje, mest populära fiskarterna. Till skillnad från vardagarna är svensken mer öppen för andra alternativ på helgerna, till exempel räkor (7 procent) och tonfisk (4 procent).¹⁴

Även vad gäller vilka fiskar som föredras i hemmet på helgerna så finns det tydliga regionala skillnader. Laxen har sitt starkaste fäste i västra Sverige, där varannan person (50 procent) har det som sin favorit. Det kan jämföras med östra Sverige och södra Sverige, där bara 38 respektive 36 procent har laxen som sin favorit. Torsken är populärast i östra Sverige, där 16 procent har det som sin helgfavorit. Det är dubbelt så många som i södra Sverige, där bara 8 procent föredrar torsken. Spättan har en särställning i mellersta Sverige, där 17 procent har det som sin favorit. I övriga regioner är motsvarande siffror mellan 4 procent (norra Sverige) och 11 procent.¹⁵

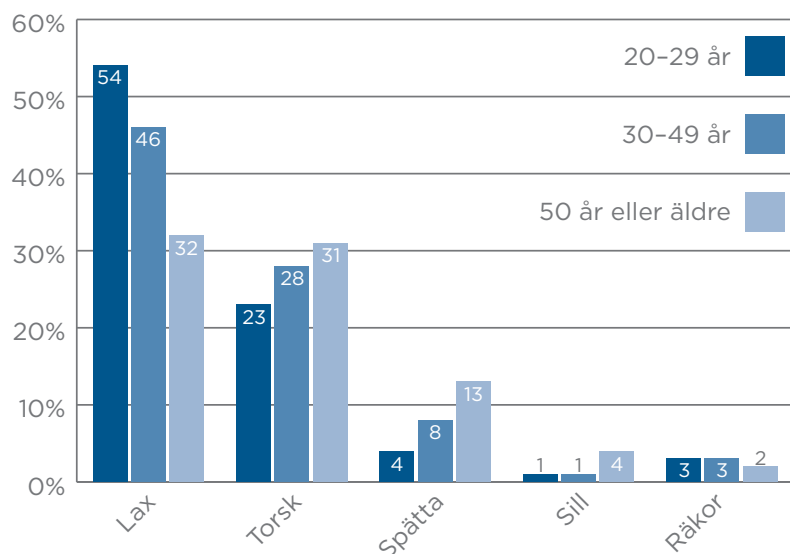
Mest köpta fiskarterna

Lax, torsk och spätta är alltså de fiskarter som svensken helst äter – både på vardagar och helger. Vad man föredrar och vad man faktiskt köper i butik

Vilka fiskarter svensken föredrar i hemmet på vardagarna – kön



Vilka fiskarter svensken föredrar i hemmet på vardagarna – ålder



Till vilka måltider svensken normalt sett äter fisk eller skaldjur (helger)

Middag	58 %
Kvällsmat	41 %
Lunch	35 %
Mellanmål	12 %
Frukost	11 %

Vad svensken föredrar i hemmet på vardagarna

Lax	43 %
Torsk	28 %
Spätta	9 %
Sill, makrill, räkor m.fl.	2 %

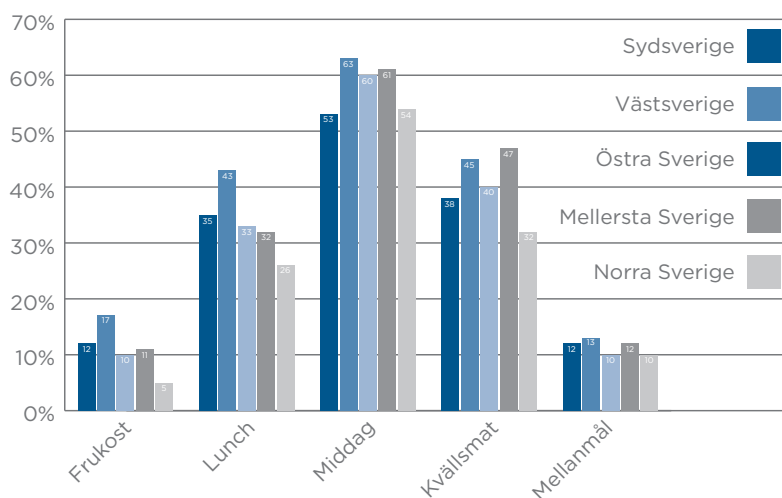
skiljer sig dock åt. Laxen ligger dock i topp även vad gäller de mest köpta fiskarterna. Av all fisk som köps i butik utgör laxen

en tredjedel (34 procent). Näst mest köps sill och strömming (16 procent), följt av räkor (14 procent) på tredje plats.¹⁶

¹³⁻¹⁵Seafood Consumer Insight 2013

¹⁶Consumption of Seafood 2008-2012, Sweden

Till vilka måltider svensken äter fisk på helgerna - region



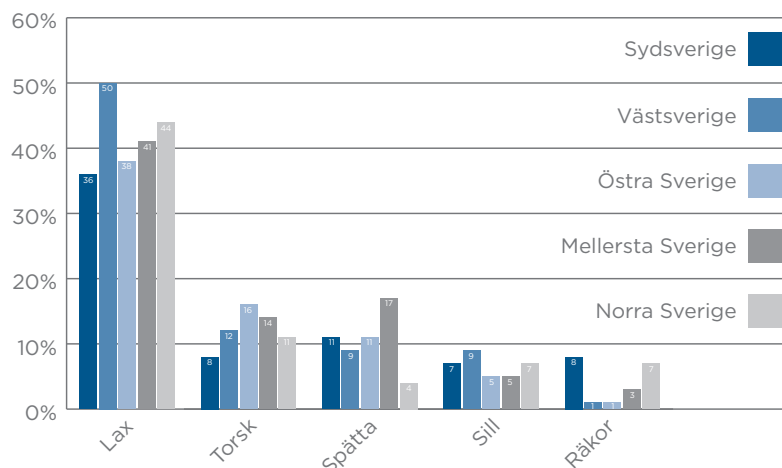
Vad svensken föredrar i hemmet på helgerna

Lax	41 %
Torsk	12 %
Spätta	11 %
Räkor	7 %
Tonfisk	4 %

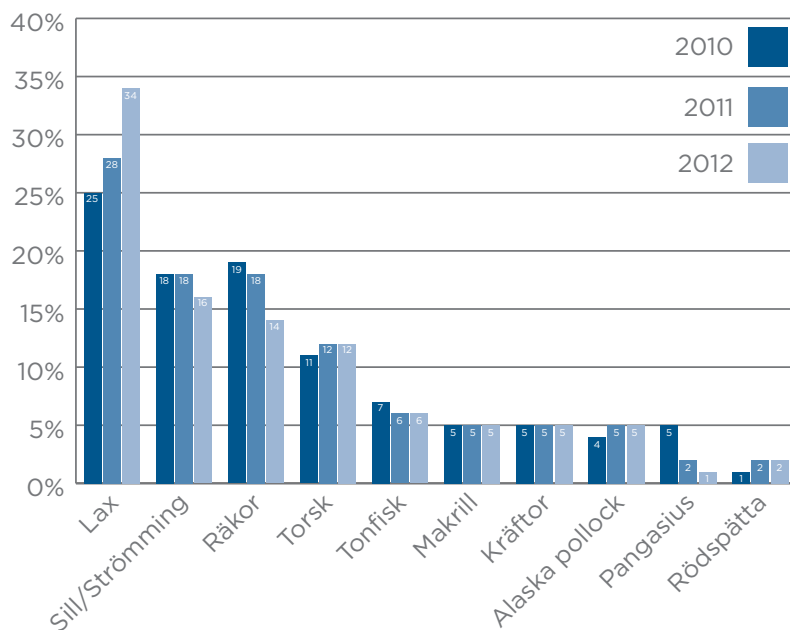
Svensken äter i snitt 5,8 kg lax per person och år. Detta placerar Sverige högt vid jämförelse med andra europeiska länder. Norrmännen äter dock ännu mer - i snitt äter de 7,3 kg lax per person och år.

Källa: Norsk eksportstatistikk.

Vilka fisksorter svensken föredrar i hemmet på helgerna - region



Fisksorterna som svensken köper mest i butik - andel av de totala fiskköpen



1.3. FISK PÅ RESTAURANG

Fisk och skaldjur är ett vanligt inslag på middagsbordet när vi är hemma. Men hur ser det ut när vi är på restaurang eller café?

8 av 10 svenskar äter fisk på restaurang någon gång under året. 43 procent äter fisk eller skaldjur på restaurang minst fyra gånger per år, medan 38 procent äter det en till tre gånger per år. Ungefär var fjärde person (27 procent) äter fisk på restaurang minst en gång i månaden.¹⁷

Vad gäller regionala skillnader så är boende i västra Sverige allra gladast i att beställa fisk på restaurang - hela 88 procent äter fisk på restaurang någon gång under ett år och mer än varannan, 53 procent, äter det minst fyra gånger per år. Det kan jämföras med till exempel norra Sverige där 75 procent äter fisk på restaurang någon gång under ett år och 34 procent äter det minst fyra gånger.¹⁸

Det finns också vissa skillnader i hur ofta vi äter fisk på restaurang mellan olika åldersgrupper. I samtliga åldersgrupper är det ca 80 procent som äter fisk någon gång under året. Det är dock betydligt fler i åldersgrupperna 20-29 år (47 procent) och 30-49 år (46 procent) än bland personer som är 50 år eller äldre (38 procent) som äter fisk minst fyra gånger per år.¹⁹

¹⁷⁻¹⁹Seafood Consumer Insight 2013



Precis som hemma är lax den fisk svensken föredrar på restaurang – nära var tredje svensk (31 procent) äter helst lax. Men när vi är på restaurang är vi öppna för fler sorters fisk och skaldjur än vi är i hemmet. Till exempel kvalar hälleflundra, räkor och röding in bland våra mest populära restaurangfiskar.²⁰

Vad gäller favoritfiskar på restaurang finns det några väldigt tydliga skillnader mellan män och

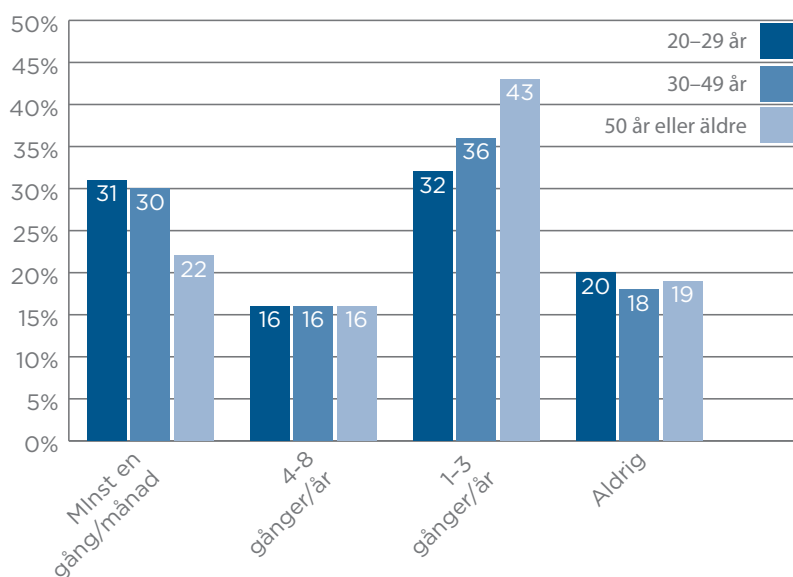
kvinnor, mellan olika åldersgrupper och mellan olika regioner. Till exempel är lax mer populärt hos kvinnor (34 procent) än män (29 procent), medan mer än dubbelt så många män (11 procent) som kvinnor (5 procent) föredrar torsk.²¹

I åldersgruppen 20-29 år är laxen överlägsen favorit – hela 48 procent föredrar lax. I åldersgruppen 30-49 år är laxen favorit hos 31 procent och bland perso-

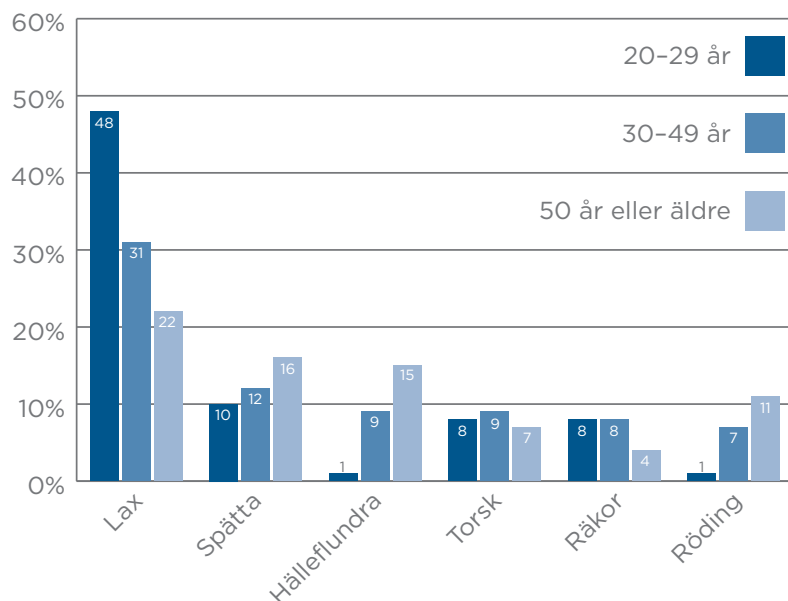
ner som är 50 år eller äldre bara hos 22 procent. I den äldre åldersgruppen (50 eller äldre) är spätta (16 procent) och hälleflundra (15 procent) populära alternativ. Bland personer som är mellan 20 och 29 år är det till exempel bara 1 procent som föredrar hälleflundra på restaurang.²²

Om man tittar på olika regioner så är laxen mest populär i norra Sverige, där 40 procent helst äter lax när de är på restaurang. I östra Sverige är bara 25 procent som helst väljer lax. Torsk är å andra sidan mest populärt i Västsverige, där 17 procent har det som sin favorit. I övriga regioner är det mellan 1 och 7 procent som föredrar torsk på restaurang. Ett annat resultat som sticker ut är att rödingen har sitt starkaste fäste i norra Sverige, där 20 procent har det som sin favorit. Motsvarande siffror i övriga regioner är mellan 4 och 7 procent.²³

Hur ofta svensken äter fisk på restaurang - ålder



Vilka fiskar svensken föredrar på restaurang - ålder



1.4. VARFÖR SVENSKEN ÄTER FISK OCH SKALDJUR

Det sägs att man blir smart av att äta fisk. Kan det vara en av orsakerna till att svensken äter så mycket fisk och skaldjur? Eller är det smaken, enkelheten eller något annat som faller avgörandet?

Smak och hälsa viktigast

När svensken bestämmer sig för att äta fisk och skaldjur är det framförallt två faktorer som ligger bakom – smak och hälsa. 8 av 10 konsumenter anser att smaken är en viktig anledning till att välja fisk, medan 7 av 10 anser att hälsa är en viktig anledning.²⁴

Vad svensken föredrar på restaurang

Lax	31 %
Spätta	13 %
Hälleflundra	10 %
Torsk	8 %
Räkor	7 %
Röding	7 %

²⁰⁻²⁴Seafood Consumer Insight 2013

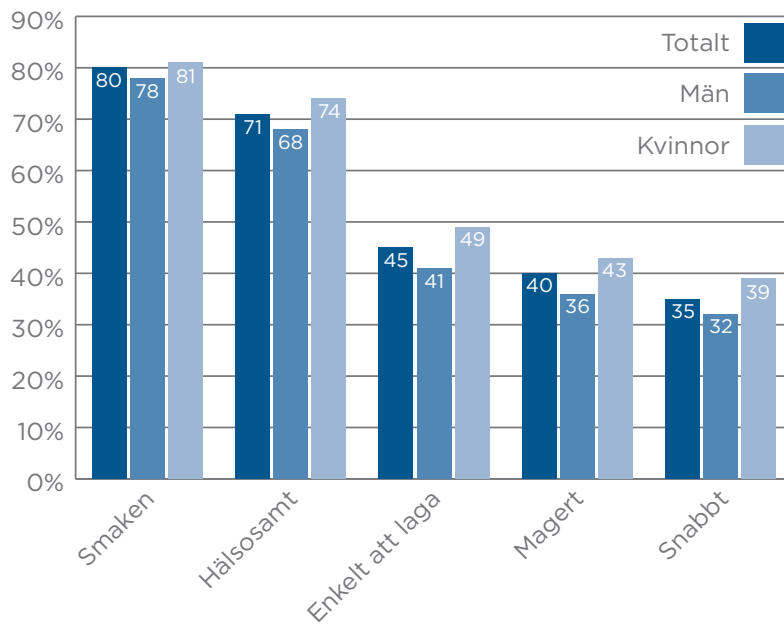
Både män och kvinnor uppskattar främst smaken och hälsan, men kvinnor fäster något större vikt vid dessa faktorer än vad männen gör. 81 procent av kvinnorna och 78 procent av männen anser att smaken är en viktig anledning, medan hälsan är en viktig aspekt för 74 procent av kvinnorna och 68 procent av männen.²⁵

För yngre personer, i åldrarna 20-29 år är hälsoaspekten faktiskt något viktigare än smaken - 70 procent uppger hälsa som en viktig anledning, medan 68 procent uppger smaken. Det kan jämföras med personer som är 50 år eller äldre, där 86 procent uppger smaken och

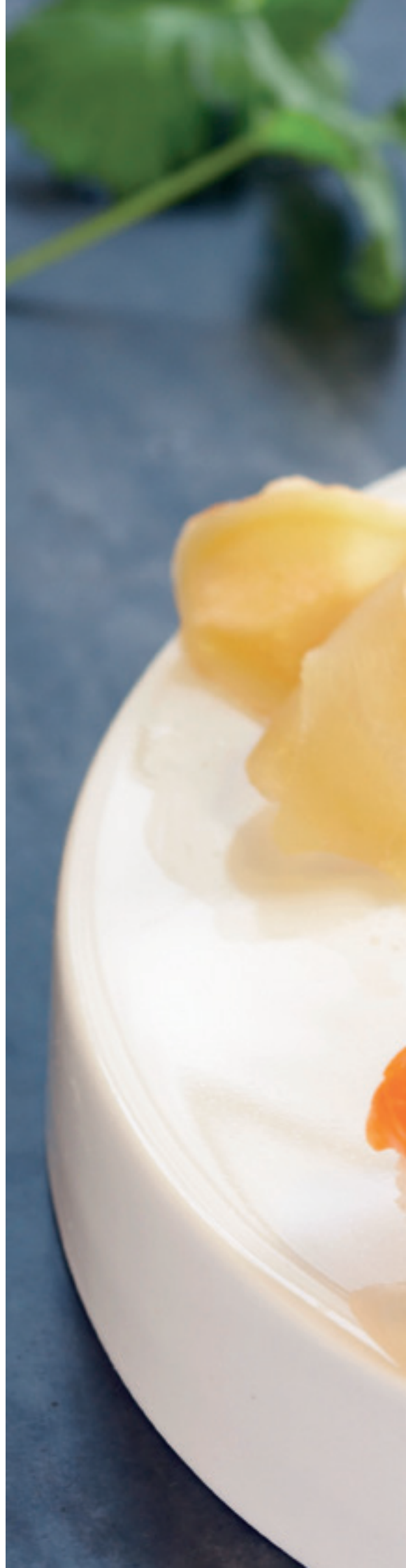
75 procent hälsan som viktiga anledningar till att äta fisk och skaldjur.²⁶

Enkelhet viktigt för barnfamiljer, äldre par och kvinnor. För många svenskar är att det är enkelt att laga en viktig anledning till att äta fisk - 45 procent uppger detta. För barnfamiljer (47 procent) och för par över 45 år (48 procent) är enkelheten särskilt viktig. Även kvinnor fäster stor vikt vid enkelheten - och detta i betydligt större utsträckning än män. 49 procent av kvinnorna och 41 procent av männen uppger "enkelt att laga" som en viktig anledning till att äta fisk och skaldjur.²⁷

Viktigaste anledningarna till att äta fisk



²⁵⁻²⁷Seafood Consumer Insight 2013





2. Fisk och matlagning/ fisk som livsmedel.

Möjligheterna med fisk i matlagning är nästintill oändliga. Den kan grillas, gravas, stekas, kokas eller ätas rå. Men hur ser det egentligen ut i de svenska köken? Hur tillagar man helst fisk? Hur tillagar man oftast fisk? Vilka rätter är populärast? Vad är avgörande vid köp av fisk? Skiljer sig fiskvanorna åt mellan unga och gamla, män och kvinnor eller norrlänningar och skåningar? De här frågorna och några till besvaras i det här kapitlet.

2.1. FÄRSK ELLER FRYST FISK?

När svensken köper mat från havet är det vanligast att köpa den fryst. Även om fryst är

vanligast oavsett om det gäller lax, torsk eller räkor så finns det vissa skillnader. Det är till exempel betydligt vanligare att köpa färsk lax än färsk torsk och färska räkor.²⁸

Om man tittar på hur mycket fryst och färsk fisk svensken äter så är det tydligt att det är den frysta fisken som dominerar. Men trenden är att svensken äter mer och mer färsk fisk, samtidigt som konsumtionen av fryst fisk har minskat något under de senaste åren.²⁹

Ett annat tecken på att den färska fisken är på frammarsch är att "bättre utbud av färsk

fisk" är det näst vanligaste svaret (17 procent) på frågan om vad som skulle få hushållet att äta mer fisk. Endast "billigare fisk" är ett vanligare svar (20 procent).³⁰

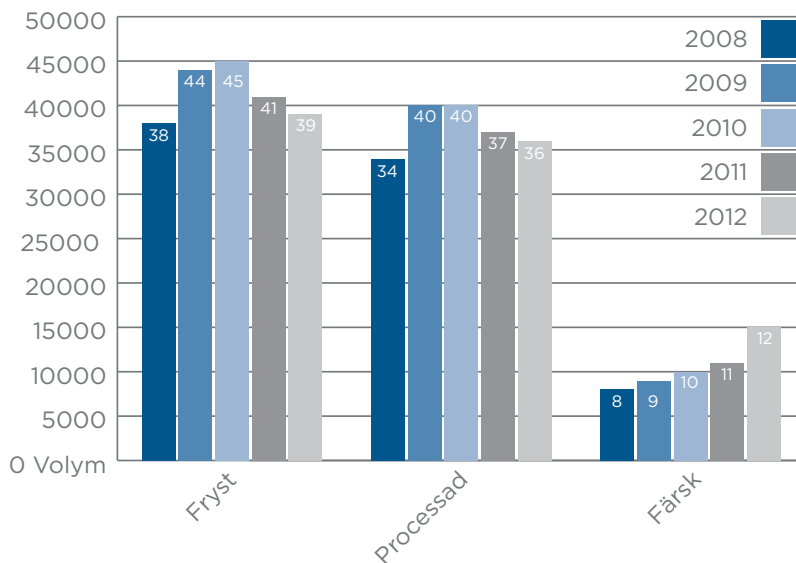
Vad gäller färsk fisk uppger 39 procent att de oftast steker den, 33 procent att de oftast ugnsteker den och 6 procent att de oftast kokar den. När det är fryst fisk som ska tillagas är det 41 procent som oftast ugnsteker den, 31 procent som steker och 13 procent som kokar. Andelen som uppger att de oftast grillar färsk fisk är betydligt större än andelen som uppger att de oftast grillar fryst fisk – 5 procent jämfört med 1 procent.³¹

Vad som skulle få hushållen att äta mer fisk

1. Billigare fisk	20 %
2. Bättre utbud av färsk fisk	17 %
3. Mer kunskap om tillagning och recept	13 %
4. En livsstilsförändring	8 %

Det finns tydliga skillnader mellan män och kvinnor vad gäller tillagningsmetoder för färsk respektive fryst fisk. Män lägger gärna både färsk och fryst fisk i stekpannan, medan kvinnor helst steker färsk fisk och ugnsteker fryst fisk.

Hur svensken brukar köpa fisk och skaldjur



Hur svensken brukar köpa lax

1. Fryst	66 %
2. Färsk	42 %
3. Rök	24 %

Hur svensken brukar köpa torsk

1. Fryst	76 %
2. Färsk	26 %
3. Upptinad	5 %

Hur svensken brukar köpa räkor

1. Fryst	72 %
2. Färsk	34 %
3. På burk	12 %

²⁸Undersökning om fiskvanor - allmänheten

²⁹Consumption of Seafood 2008-2012, Sweden

³⁰⁻³¹Undersökning om fiskvanor - allmänheten



Vilken tillagningsmetod som används skiljer sig åt, i viss utsträckning, beroende på om det är färsk eller fryst fisk. Den största skillnaden är att svensken oftast lägger färsk fisk i stekpannan, medan den frysta fisken åker in i ugnen.



Även mellan olika åldersgrupper finns det skillnader. Vad gäller färsk fisk så är det, till exempel, i åldersgruppen 20-29 år lika populärt att steka (34 procent) som att ugnssteka (34 procent), medan personer som är 56-80 år steker (46 procent) i betydligt större utsträckning än ugnssteker (31 procent). Vad gäller fryst fisk så är det i åldersgrupperna 20-29 och 56-80 år nästan lika vanligt att steka och ugnssteka, medan det i åldrarna 30-55 är betydligt vanligare att ugnssteka än att steka.³²

2.2. MATRÄTTER

Vanligaste rätterna

När svensken lagar fisk är det två rätter som är särskilt vanliga - ugnsstekt fisk och panerad fisk. Allra vanligast är ugnsstekt fisk - nästan 2 av 3 (63 procent) uppger att det är en rätt de brukar laga.

Näst vanligast är panerad fisk - 44 procent uppger att de brukar laga det. Andra populära rätter är fiskgratäng (29 procent), fisksoppa (24 procent) och rätter med räkor (23 procent).³³

Vilka rätter svensken brukar laga skiljer sig dock åt beroende på ålder och geografisk hemvist. Ugnsstekt fisk är vanligast i mellersta och övre Norrland, där 63 respektive 64 procent brukar laga det. I till exempel Stockholm och Småland är motsvarande siffror betydligt lägre - 49 respektive 44 procent. Boende i Sydsverige lagar betydligt oftare panerad

³²⁻³⁵Undersökning om fiskvanor - allmänheten

fisk än boende i till exempel mellersta Norrland - 44 procent respektive 26 procent uppger att de brukar laga det.³⁴

Några rätter som är vanligare i vissa åldersgrupper än i andra är till exempel sushi, som framförallt lagas av personer under 40 år, fiskgratäng och gravad fisk, som i huvudsak lagas av personer över 56 år, samt grillad fisk som inte alls är lika populärt bland personer över 56 år som i övriga åldersgrupper.³⁵

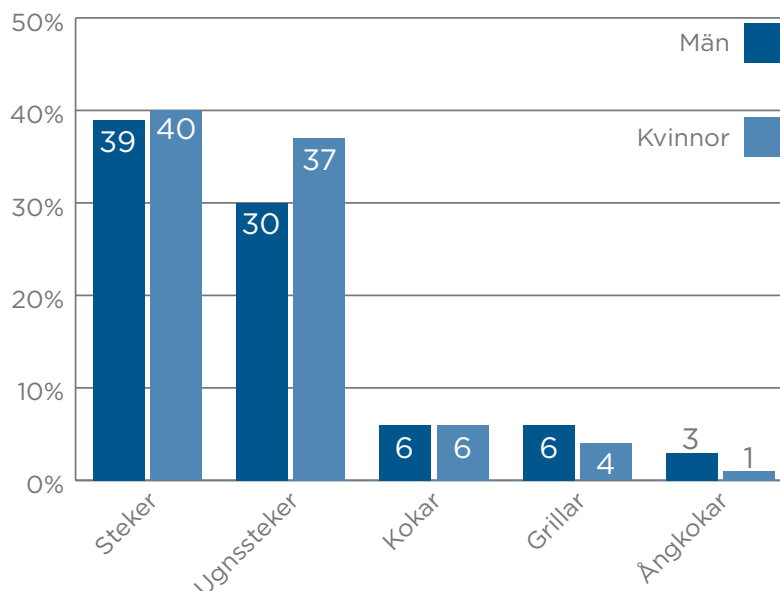
Hur svensken oftast tillagar färsk fisk

1. Steker	39 %
2. Ugnssteker	33 %
3. Kokar	6 %
4. Grillar	5 %
5. Ångkokar	2 %

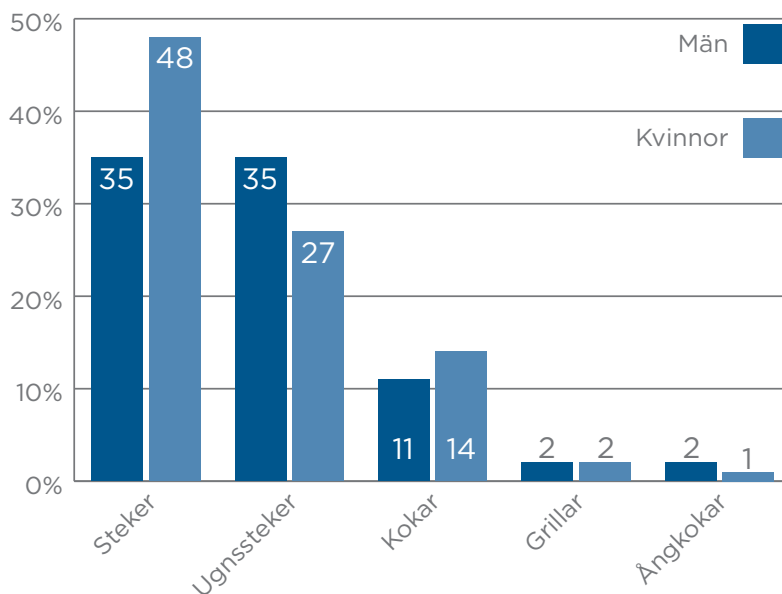
Hur svensken oftast tillagar fryst fisk

1. Ugnssteker	41 %
2. Steker	31 %
3. Kokar	13 %
4. Ångkokar	2 %
5. Grillar	1 %

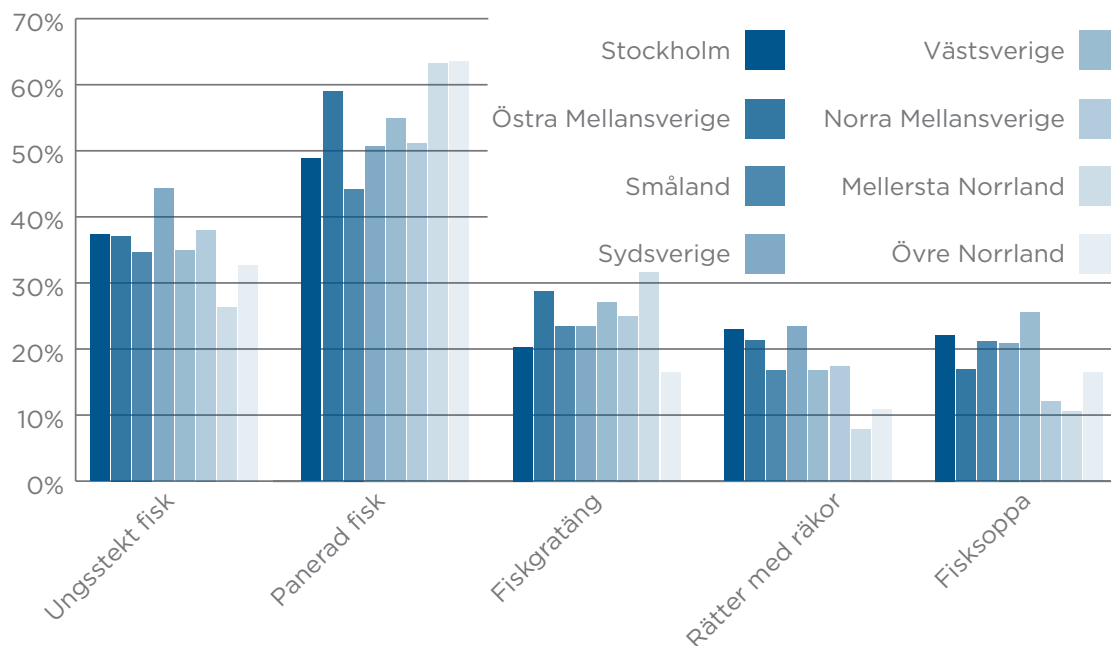
Hur färsk fisk oftast tillagas - kön



Hur fryst fisk oftast tillagas - kön



Fem vanligaste vardagsrätterna - regionala skillnader



Populäraste rätterna

Ugnsstekt fisk, panerad fisk och fiskgratäng är alltså de fiskrätter svensken lagar oftast. Det är även de rätter man gillar bäst. 20 procent har ugnsstekt fisk som sin absoluta favorit, medan 13 procent föredrar panerad fisk och 11 procent fiskgratäng. Andra favoriträtter är sushi (9 procent) och rökt fisk (8 procent).³⁶

Geografiska skillnader som kan vara värda att notera är att ugnsstekt fisk har en särskilt stark ställning i övre Norrland, där 30 procent har det som sin favoritfiskrätt, medan bara 12 procent i norra Mellansverige tycker likadant. Boende i norra Mellansverige är å andra sidan betydligt gladare i räkrätter än vad övriga regioner är. Slutligen har sushin sitt starkaste fäste i Stockholm, där 15 procent har det som sin favorit, medan bara 3 procent av de boende i Mellersta Norrland håller sushin så högt.³⁷

Populäraste rätterna

1. Ugnsstekt fisk	20 %
2. Panerad fisk	13 %
3. Fiskgratäng	11 %
4. Sushi	9 %
5. Rökt fisk	8 %

Potatis favoritillbehöret

Fisk i all ära, men något måste man ju ha vid sidan om också! Trots alla rådande GI- och LCHF-trender så är det fortfarande potatis som är svenskens favoritillbehör. 7 av 10 (65 procent) äter helst potatis till fisk, medan 17 procent föredrar sallad och grönsaker och 10 procent föredrar ris. Bara 4 procent föredrar att ha pasta till fisken.³⁸

Det är framförallt personer i åldersgruppen 56-80 år som håller fast vid potatisen - 72 procent uppger att de helst äter potatis till fisk. Motsvarande siffra i övriga åldersgrupper är mellan 59 och 63 procent. De äldre personerna är däremot inte alls lika glada i ris som övriga åldersgrupper - 7 procent i åldersgruppen 56-80 år och 12 procent i övriga grupper. Sallad och grönsaker är

ungefär lika populärt i de olika åldersgrupperna - mellan 15 procent (30-39 år) och 19 procent (40-55 år) har det som sitt favoritillbehör. Pasta är mest populärt i åldersgruppen 15-22 år, men inte heller där är det särskilt populärt att ha pasta till fisk - 7 procent har det som sin favorit.³⁹

Viktigast vid köp av fisk

1. Kvalitet	84 %
2. Pris	69 %
3. Ursprung	65 %
4. Miljömärkning	55 %
5. Ekologiskt producerad	41 %
6. Varumärke	35 %

Vad gäller regionala skillnader är norrlänningarna de som är gladast i potatis - bland de boende i mellersta Norrland är det 75 procent som föredrar potatis och i övre Norrland är

Rätter som är vanligare i särskilda åldersgrupper

	20-29 år	30-39 år	40-55 år	56-80 år
Sushi	11 %	11 %	4 %	2 %
Fiskgratäng	16 %	17 %	23 %	34 %
Gravad fisk	6 %	5 %	7 %	16 %
Grillad fisk	17 %	15 %	15 %	7 %

³⁶⁻³⁹Undersökning om fiskvanor - allmänheten





motsvarande siffra 74 procent. Stockholmsarna och personer boende i Sydsverige är mest öppna för andra alternativ – här är det 58 respektive 55 procent som föredrar potatis.⁴⁰

Populäraste tillbehören till fisk

1. Potatis	65 %
2. Sallad och grönsaker	17 %
3. Ris	10 %
4. Pasta	4 %

2.3. SÅ MYCKET TID LÄGGER SVENSKEN PÅ MATLAGNING

Att laga mat på vardagar kan ibland vara stressigt och kännas som en belastning. Fisk är ett smart val för den som inte har tid att stå i köket – med några enkla handgrepp kan man på kort tid ha en god och nyttig måltid på bordet. Men hur mycket tid lägger svensken egentligen på matlagning på vardagarna?

Varannan svensk (50 procent) lägger mer än en halvtimme på att laga mat en genomsnittlig vardag. Vanligast är att man lägger mellan 31 och 45 minuter – nära en tredjedel (32 procent)

av svenskarna uppger detta alternativ. Nära var femte svensk (18 procent) lägger ner mer än 45 minuter.⁴¹

Kvinnor spenderar mer tid i köket än män. 54 procent av kvinnorna och 47 procent av männen lägger mer än en halvtimme på matlagning på vardagarna. Fler personer i åldersgruppen 56-80 år än i övriga åldersgrupper lagar mat i mer än en halvtimme varje dag – 53 procent jämfört med 48-50 procent i övriga grupper.⁴²

Norrlänningar snabbast i köket

Om man tittar på regionala skillnader så är det tydligt att norrlänningarna är snabbast i köket. I mellersta Norrland är det knappt var tredje person (32 procent) som lägger mer än en halvtimme på matlagning på vardagarna och i övre Norrland är siffran 42 procent. Det kan jämföras med 55 procent i norra Mellansverige och 54 procent i Småland, vilka är regionerna där man lägger mest tid på matlagning.⁴³

En annan demografisk grupp som står ut vad gäller den tid man lägger på matlagning är personer med barn upp till 13 år. I denna grupp är det 59

procent som lägger mer än en halvtimme på matlagning varje dag.⁴⁴

2.4. VIKTIGT NÄR SVENSKEN KÖPER FISK

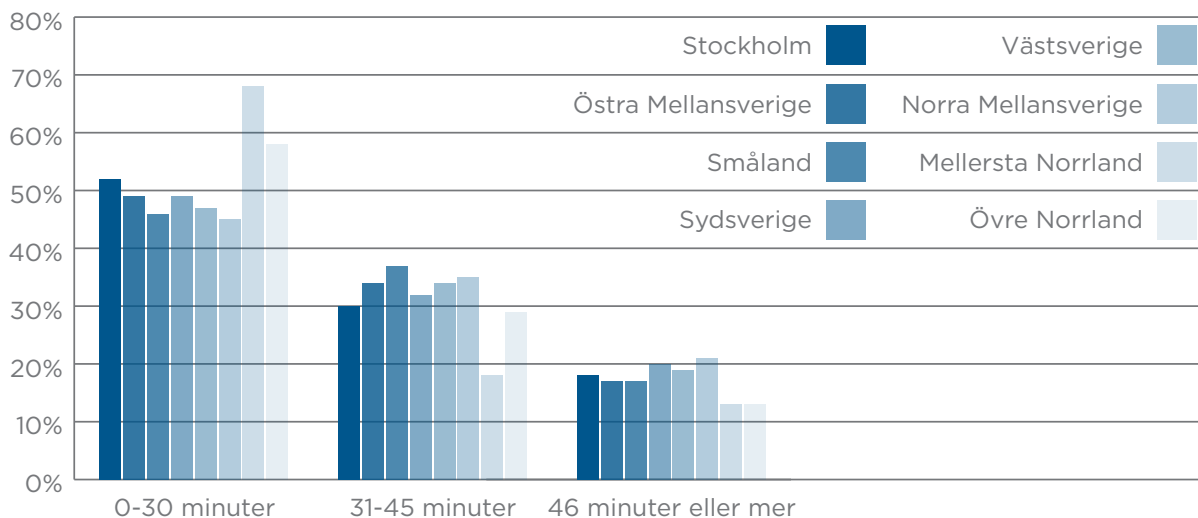
I fiskdisken finns det ofta en uppsjö av produkter av olika kvalitet, varumärken och pris. Men vad är det egentligen som styr vårt val när vi ska köpa fisk?

Kvalitet, pris och ursprung – viktigast när svensken köper fisk

Allra viktigast för de svenska konsumenterna är fiskens kvalitet. Fler än 8 av 10 (84 procent) anser att kvalitet är viktigt eller mycket viktigt. Näst viktigast är priset – 69 procent anser att det är viktigt eller mycket viktigt – följt av ursprunget (65 procent) på tredje plats.⁴⁵

Ju äldre man är, desto viktigare är kvaliteten. I åldersgruppen 56-80 år är det fler än 9 av 10 respondenter (93 procent) som uppger att kvalitet är viktigt eller mycket viktigt. Det kan jämföras med åldersgruppen 20-29 år där 7 av 10 (70 procent) anser att kvalitet är viktigt eller mycket viktigt.⁴⁶

Så mycket tid lägger svensken på matlagning på vardagar – region

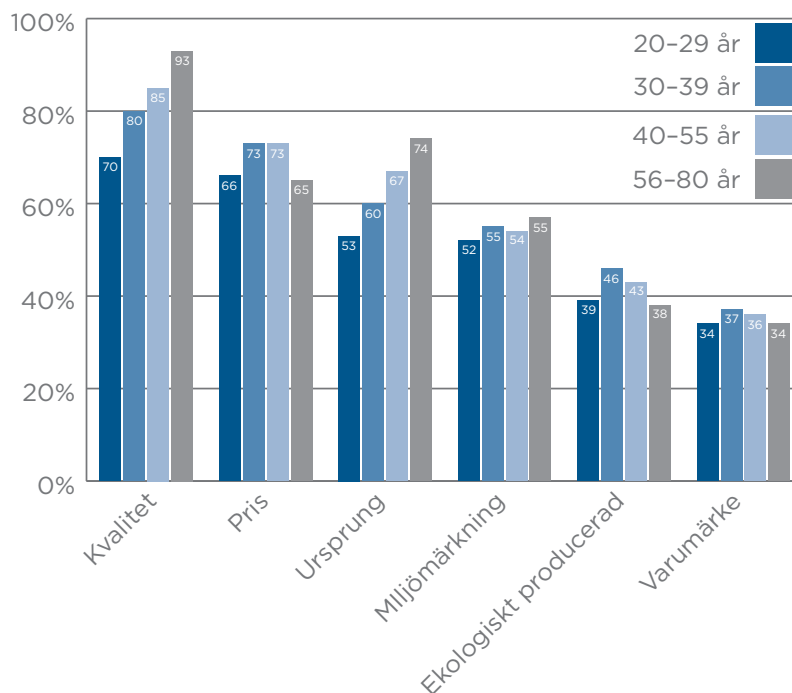


⁴⁰⁻⁴⁶Undersökning om fiskvanor – allmänheten

Fisk, kött och fågel

Ungefär samma faktorer är viktiga för svensken oavsett om det är fisk, kött eller fågel som ska köpas, men det finns några skillnader. Till exempel är miljömärkning viktigare vid köp av fisk (55 procent anser att det är viktigt eller mycket viktigt) än vid köp av kött (50 procent) och fågel (52 procent). Ursprung är viktigare vid köp av kött och fågel (72 procent) än vid köp av fisk (65 procent). Varumärke och ekologisk produktion är viktigare vid köp av fågel (45 procent respektive 44 procent) än vid köp av fisk (35 resp. 41 procent) och kött (36 resp. 41 procent).⁴⁷

Viktigt vid köp av fisk – ålder



2.5 BARNFAMILJER OCH FISK

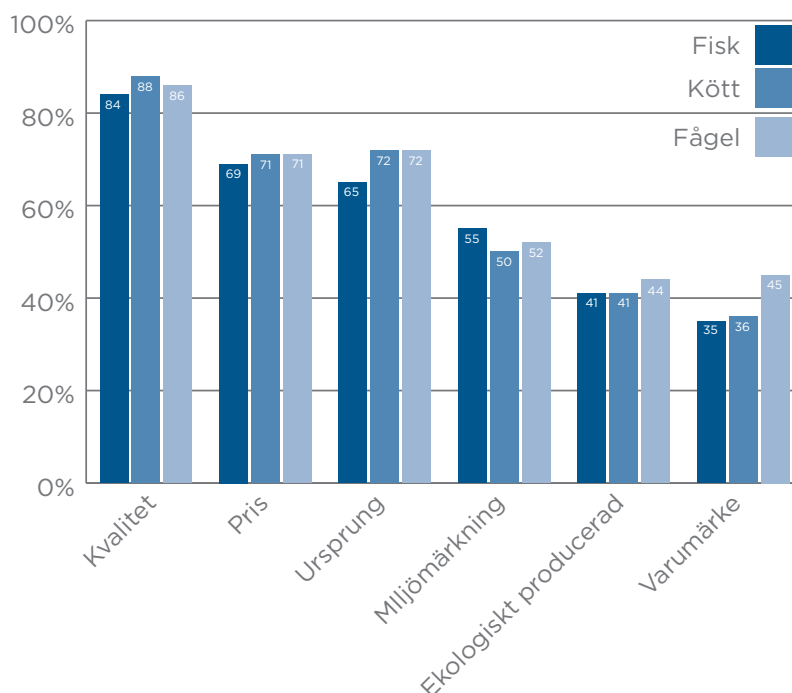
Fisk är en favorit hos många barn – 9 av 10 föräldrar (85 procent) uppger att deras barn tycker om fisk. En vanlig föreställning är att det kan vara svårt för föräldrar att få barnen att äta fisk, men det är faktiskt bara var åttonde förälder (12 procent) som anser att det är svårt eller mycket svårt. 7 av 10 föräldrar (71 procent) tycker att det är lätt eller mycket lätt.⁴⁸

Allra gladast i fisk är barn i övre Norrland, där 92 procent av föräldrarna uppger att deras barn tycker om fisk. Det är också i övre Norrland som flest föräldrar anser att det är lätt eller mycket lätt att få sina barn att äta fisk, 78 procent.

Minst glada i fisk är barn i mellersta Norrland, men det är fortfarande 8 av 10 föräldrar (81 procent) som uppger att deras barn tycker om fisk. Föräldrarna i Sydsverige är de som i minst utsträckning (64 procent) tycker att det är lätt eller mycket lätt att få sina barn att äta fisk.⁴⁹

När föräldrar lagar mat till sina barn är det två rätter som dominerar – ugnsstekt fisk och panerad fisk. Nästan varannan förälder (44 procent) lagar

Viktigt vid köp av olika livsmedel



Barnens favoriträtter

1. Ugnsstekt fisk	30 %
1. Panerad fisk	30 %
3. Fiskgratäng	8 %
4. Grillad fisk	7 %
5. Fiskbullar	6 %

Vad föräldrar oftast lagar till sina barn

1. Ugnsstekt fisk	44 %
2. Panerad fisk	28 %
3. Fiskgratäng	6 %
4. Fiskbullar	5 %
5. Grillad fisk	5 %

⁴⁷Undersökning om fiskvanor – allmänheten

⁴⁸⁻⁴⁹Undersökning om fiskvanor – föräldrar

oftast ugnstekta fisk, medan ungefär var fjärde förälder (28 procent) oftast lagar panerad fisk.⁵⁰

Ugnstekta och panerat – barnens favoriter

Om barnen själva får bestämma vilken fiskrätt som ska stå på bordet så är det jämnt lopp mellan ugnstekta fisk och panerad fisk – lika stora andelar av föräldrarna (30 procent) uppger att deras barn tycker bäst om dessa rätter.⁵¹

Allra populärast är ugnstekta fisk bland barn i övre Norrland, där 50 procent av föräldrarna uppger att det är deras barns favoritfiskrätt. I övriga regioner är motsvarande siffra mellan 25 och 35 procent. Minst populärt är ugnstekta fisk bland barn i Småland, där 25 procent har det som sin favorit. I Småland är å andra sidan panerad fisk mer populärt än i övriga regioner – 35 procent har det som sin favorit. Ett annat resultat som sticker ut är att betydligt

fler barn i Stockholmsregionen än i övriga regioner har sushi som sin favorit – 8 procent i Stockholm jämfört med 1 till 4 procent i övriga regioner.⁵²



När föräldrar lagar mat till sina barn är det två rätter som dominerar – ugnstekta fisk och panerad fisk.



3. Konsumentens syn på miljö och hållbarhet.

De svenska konsumenterna fäster stor vikt vid faktorer som miljömärkning, ursprung och ekologisk produktion när de köper fisk. Det finns dock stora skillnader mellan män och kvinnor, mellan åldersgrupper och mellan regioner. Ett generellt drag är att kvinnor fäster större vikt vid hållbarhetsfaktorer än män.

3.1. URSPRUNG

Att känna till fiskens ursprung är viktigt för svensken. Två av tre konsumenter (66 procent) anser att ursprunget är viktigt eller mycket viktigt. Fler kvinnor än män anser att ursprunget är viktigt – 70 procent jämfört med 61 procent. Likaså är ursprunget viktigare ju äldre man blir – i åldersgruppen 56-80 år är det 74 procent som anser att ursprunget är viktigt eller mycket viktigt, vilket kan jämföras med åldersgruppen 20-29 år där 53 procent anser samma sak.⁵³



Två av tre konsumenter (66 procent) anser att ursprunget är viktigt eller mycket viktigt.



Vad gäller regionala skillnader så står boende i Västsverige ut som de som fäster störst vikt vid ursprung – 71 procent anser att det är viktigt eller mycket viktigt. Det kan jämföras med smålänningar och sydsvenskar, där 61 procent anser att ursprunget är viktigt eller mycket viktigt.⁵⁴

Norsk laks, svensk torsk

Ursprunget är alltså viktigt för de svenska konsumenterna, men vilket ursprung föredrar de? Svaret är att det beror på fisksort. När det gäller lax är det störst andel som föredrar norskt ursprung. Vad gäller torsk, sill och räkor så är det

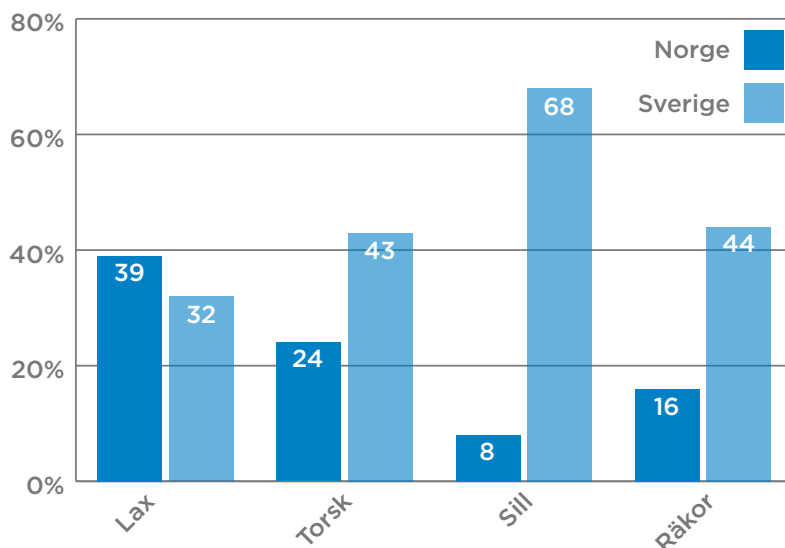
störst andel som föredrar Sverige som ursprungsland. Av alla länder som Sverige importerar fisk ifrån är Norge det land som svensken helst ser att fisken har sitt ursprung i.⁵⁵

3.2. MILJÖMÄRKNING

Även miljömärkning är en viktig faktor för många svenska konsumenter. Fler än varannan svensk, 55 procent, anser att miljömärkning är viktigt eller mycket viktigt när de köper fisk. Framförallt är det kvinnor (61 procent) och personer i åldersgruppen 56-80 år (57 procent) som anser att miljömärkning är viktigt. Dessa siffror kan jämföras med män och personer i åldrarna 20-29 år, där motsvarande siffror är 49 procent och 52 procent.⁵⁶

Även vad gäller miljömärkning så är det västsvensarna som anser det vara viktigast och sydsvenskarna, tillsammans med boende i övre Norrland.⁵⁷

Ursprung svenska konsumenter föredrar



Norge är den nation som har flest fiskbestånd certifierade för miljömärkning. 75 procent av all vildfångad fisk är certifierad för MSC.

⁵⁵Seafood Consumer Insight 2013

⁵⁶⁻⁵⁷Undersökning om fiskvanor – allmänheten

3.3 FISK OCH HÄLSA

Fisk är ett nyttigt livsmedel som innehåller en mängd viktiga näringsämnen, som protein, omega 3 och A-, B12- och D-vitamin. Svenska livsmedelsverket rekommenderar därför att vuxna och barn äter fisk 2-3 gånger i veckan.⁵⁸ Norsk

fisk, både vildfångad och odlad, kontrolleras varje år av forskningsinstitutet NIFES. Genom stickprov och mer omfattande kartläggningar mäter NIFES förekomsten av bland annat miljögifter och läkemedel i fisken. Resultatet från mätningarna visar att halterna av miljögifter och

läkemedel är klart under EU:s och Norges fastställda gränsvärden, både för den vildfångade och den odlade fisken. Under de senaste åren har halterna av miljögifter i norsk fisk dessutom minskat betydligt.⁵⁹

Märkningar



MSC bedömer fisket utifrån beståndets status, fiskets påverkan på miljön och fiskets skötsel.



WWF klassificerar fisk och skaldjursprodukter med hjälp av en grön-gul-röd markering. Grön signal betyder "Smaklig måltid!", gul står för "Var försiktig med!" och röd signal för "Låt bli!".



KRAV står för säkra fiskemetoder, hållbara bestånd och spårbarhet.



Norge-logon anger att fisken kommer från Norge och är fångad eller odlad enligt Norges strikta regelsystem.

LAKS ÄR NYTTIGT!

- Fisk är en viktig del av en nyttig kosthållning. Kostexperter rekommenderar att vi äter fisk för ett ökat intag av omättade fettsyror.
- Vi mår bra av att äta olika typer av fisk. Laks får gärna stå på matsedeln flera gånger i veckan.
- Norsk laks är rik på protein, marina omega 3-fettsyror, A-, B12- och D-vitamin samt jod och selen.
- Genom att äta laks förebygger du hjärt- och kärlsjukdomar och andra livsstilssjukdomar. Det är dessutom bra för kolesterolvärdet samtidigt som det lindrar smärta och minskar stelhet i lederna.
- Odlad laks är lika näringsrik som vild lax.
- Enligt Livsmedelsverkets rekommendationer behöver du inte frysa norsk odlad laks innan den ska ätas rå eller gravad.

LAKS ÄR TRYGGT!

- Norsk laks är trygg mat. Odlad laks tillhör ett av de mest kontrollerade livsmedlen.
- Kontroller under en tioårsperiod visar att laxen inte innehåller läkemedel eller föroreningar som hotar mattryggheten. Halten miljögifter i laks är lägre än de fastställda gränsvärdena i både Norge och EU.
- Laksen är ett av de friskaste uppfödda djuren och därför används det praktiskt taget inte längre någon antibiotika i laxproduktionen. Tack vare att fisken i allt väsentligt är frisk under hela sin livscykel behövs inte detta.
- Fodret laksen äter måste uppfylla en rad krav för att säkerställa fiskens hälsa, god kvalitet på fisken och för att skydda miljön. Norska fiskfoderproducenter garanterar att innehålllet i fiskmjöl och fiskolja kommer från kvotreglerade fiskerier.

⁵⁸ <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/kostrad/Rad-om-fisk/#foreoren>

⁵⁹ http://www.nifes.no/index.php?page_id=&article_id=4204&lang_id=1





4. Miljö & hållbarhet i norskt fiske och havsbruk.

Hjärtat i den norska fiskindustrin är ett positivt förhållande mellan människan och havet. Havet har alltid varit av stor betydelse för Norges välbefinnande. Den norska hållbarhetsmodellen kräver att fisket är hållbart socialt, ekonomiskt och för miljön som helhet. Detta är modellen som måste följas för att Norge ska kunna fortsätta leverera hållbart producerad fisk och skaldjur till hela världen. Det här avsnittet syftar till att visa hur den norska fiskeindustrin arbetar med hållbarhet.

4.1. HÅLLBART FISKE

För bara två decennier sedan var fisk en hotad naturresurs – en konsekvens av den snabba ökningen i fångsteffektivitet och fångster som var större än reproduktionskapaciteten i fiskbestånden. För att bemöta det här hotet krävdes en förändring av de politiska målen. Snarare än att skydda yrkesfiskarna till varje pris, blev det nödvändigt att börja skydda fisken. Denna omställning var bara möjlig tack vare att hela Norge slöt upp och samarbetade – regering, fiskeflottor, forskare och konsumenter.

Ökande fiskbestånd och sunda fiskodlingar är bevis på att den nya inriktningen fungerar. Den norska fiskeindustrin har lyckats vända den negativa utvecklingen med

överexploaterade hav och har nu till exempel den största biomassan av lekande norsk torsk på flera år.

Norska hållbarhetsmodellen – ett framgångsexempel

Den norska hållbarhetsmodellen kan fungera som ett framgångsexempel för andra nationer som står inför samma utmaningar som Norge tidigare gjorde. En studie från University of York har slagit fast att om den norska modellen skulle antas för Nordsjön skulle det gynna fiskbeståndet och samtidigt innebära minimala kostnader för fiskeindustrin.⁶⁰ I en WWF-studie över hur väl olika länder uppfyller FN:s uppförandekod för ansvarsfullt fiske⁶¹ rankades Norge högst, följt av USA, Kanada, Australien och Island. Norges rykte som världsledande inom miljövänligt fiske och havsodling är ett resultat av stora investeringar i forskning och utveckling, finansierat av staten och fiske- och havbruksnäringen.

Fastställande av kvoter

Den norska fiskeindustrin har en långsiktig syn på fisket och utvärderar och fastställer fångstnivåer med hjälp av de främsta tillgängliga vetenskapliga metoderna. ICES (International Council for the Exploration of the Sea) ger vetenskapliga råd och kvotrekommendationer

baserat på data från forskare från ett flertal länder som utför oberoende forskning. Dessa data ligger till grund för de årliga förhandlingarna mellan Norge och andra fiskenationer. De viktigaste av dessa förhandlingar är de mellan Norge och Ryssland gällande beståndet i Barents hav samt mellan Norge och Europeiska kommissionen om det delade beståndet i Nordsjön.

Upprätthållande av kvoter

När kvoterna har fastställts är det norska fiskedirektoratet som ansvarar för inspektioner vid kaj och försäljning, revision efter lossning, satellitövervakning, elektronisk rapportering och kvotkontroller. Norska kustbevakningen ansvarar för kontroller till havs och övervakar en yta som är sju gånger större än Norges fastland. Åtgärder som kvoter och licensiering har införts för att motverka överfiske och att resurserna utarmas. Innan en norsk yrkesfiskare kan börja fiska måste han ha en kvotsammanställning som motsvarar de förväntade fångsterna. De rigorösa analyserna och kontrollen av beståndet gör det också möjligt att möta konsumenternas krav på information om var och när deras livsmedel produceras.

⁶⁰Fisheries Discards – Waste of a Resource or a Necessary Evil? Ben Diamond & Bryce D. Beukers-Stewart, December 2009

⁶¹http://awsassets.panda.org/downloads/un_code.pdf



Internationellt samarbete

Alla de stora bestånden i norska vatten har individuella regleringar med syftet att hålla fångsterna under de totala tillåtna fångstnivåerna för varje fiskart. Implementeringen av de långsiktiga hållbarhetsplanerna har krävt samarbete med Ryssland och EU gällande ett flertal bestånd i Nordsjön och Barents hav. Till exempel har den gemensamma norsk-ryska fiskekommissionen antagit fiskekontrollregler för att kunna fastställa den tillåtna årliga fångsten av arktisk torsk och kolja. Samarbetet har varit framgångsrikt: den största biomassan av fisk på flera decennier har uppmätts i de norra norska vattnen och torskbestånden är de största sedan 1940-talet.

Det internationella samarbetet omfattar också övervakning av de fastställda reglerna. IUU-fiske (Illegal, Unreported and

Unregulated) har varit en enorm utmaning och har hotat de varsamt skötta fiskbestånden. 2005 uppskattades det att överfisket av torsk uppgick till 100 000 ton, men tack vare det internationella samarbetet har det illegala fisket i Barents hav i det närmaste upphört.

Tecken på framgång

En direkt konsekvens av det försiktiga norska förhållnings sättet är att tillgången på fisk och den långsiktiga avkastningen har blivit stabilare. Sedan 1985 har den norska styrningen gjort att lekande bestånd av hotade arter även i andra fiskevatten har visat en stabil eller ökande biomassa. ICES förutspår att det lekande beståndet av norsk torsk kommer vara mer än 2,1 miljoner ton 2014, med ett uppskattat totalt bestånd på 3,4 miljoner ton. Det innebär en markant ökning jämfört med

nivåerna på 1990-talet, då de lekande bestånden uppskattades till ungefär 200 000 ton.

Förbud mot att kasta bifångst

Kvoterna styr naturligtvis hur mycket som fiskas, men regler som styr fångsterna är lika viktigt. Av denna anledning introducerade Norge 1987 ett förbud mot att kasta tillbaka fisk i havet. Förbudet är avgörande för att fisket ska vara hållbart – dumpning av oönskad bifångst är inte bara slöseri med mat, det innebär också oregistrerade fångster och felaktig statistik, vilket påverkar utvärderingen av bestånden. Detta är fortfarande den största skillnaden mellan EU:s gemensamma fiskepolitik (de måste kasta tillbaka det de inte får ta i land) och det norska systemet (de måste ta i land det de fångar).



Ytterligare åtgärder

Förbudet mot att kasta tillbaka fisk är ett starkt incitament för de norska yrkesfiskarna att fiska noggrant och precist, men det finns fler åtgärder för att säkerställa unga fiskbestånd. De norska reglerna innehåller också gränser för bifångster och för små fiskar samt ett krav på att byta fiskevatten om de uppsatta gränserna överskrids. Sedan 1984 har Norge under perioder också stängt fiskevatten i Barents hav och vissa områden har stängts permanent. Regler för minimumstorlek på fiskenät, selektiv teknik och sorteringsgaller bidrar också till ett fiske där för små fiskar skyddas och där den oönskade bifångsten minimeras.

4.2. HÅLLBAR FISKODLING
Enligt FAO (Food and Agriculture Organization) kommer världen snart ha svårt

att producera tillräckligt med fisk för att möta den ständigt växande befolkningens behov. Hållbart odlad fisk kommer därför öka i betydelse. Med en 101 000 kilometer lång kust har Norge otaliga kalla, klara fjordar som ger ideala uppväxtförhållanden för fisk året runt. För långsiktig tillväxt och utveckling krävs en miljömässigt hållbar fiskodlingsindustri som minimerar riskerna för den marina miljön och den biologiska mångfalden. Norge är ett föregångsexempel i detta avseende.

En internationell studie som publicerades 2009 och som bestod av livscykelanalyser av odlad lax i flera länder visade att den norska laxodlingen hade minst miljöpåverkan.⁶² Studien tittade bland annat på energianvändning, resursanvändning och växthusgas-

utsläpp. I en studie från SINTEF jämfördes fiskodlingssystem med landbaserade köttproduktionssystem för kyckling, gris och nöt.⁶³ Fiskodlingssystemen som studerades hade ett klimatavtryck som var lägre än, eller i nivå med, kyckling och en energiförbrukning som var i nivå med, eller lägre än, gris. Odlad fisk är alltså en källa till hållbar näring som troligtvis kommer att nyttjas i större utsträckning framöver. Men, för att fiskodlingen ska vara framgångsrik krävs att den hanteras varsamt. Idag finns det i den norska fiskodlingsindustrin två miljöfaktorer som kräver särskild hänsyn och som har föranlett ett antal åtgärder: laxlus och rymmande fisk.

Åtgärder mot laxlus

Laxlusen finns naturligt i haven, men sprider sig lättare där det finns mycket fisk, exempelvis i

⁶² Not All Salmon Are Created Equal: Life Cycle Assessment (LCA) of Global Salmon Farming Systems, <http://pubs.acs.org/doi/abs/10.1021/es9010114>

⁶³ <http://www.sintef.no/Publikasjoner-SINTEF/Publikasjon/?pubid=SINTEF+A21457>



odlingskassar. Laxlusen ger fisken sår som kan ge infektioner och problem med saltbalansen. Laxlus påverkar inte mattryggheten eller kvaliteten på laxen. För att motverka spridning av laxlus finns filter i alla fabriker och transportbåtar. Man utför också regelbundna mätningar av laxlus i odlingskassar och har upprättat en nationell hälsodatabas för hela fiskerieringen. Man har också med goda resultat planterat in en mindre fisk, läppfisken, i odlingskassarna. Läppfisken livnar sig på laxlus och håller den naturligt på en låg nivå. Man har även fått ökad finansiering från norska Fiskeri- och havsbruksnäringens forskningsfond (FHF) som stöttar projekt som forskar om effektiva

och miljövänliga metoder för behandling av laxlus.

Åtgärder för att förhindra rymning av laks

Om det av någon anledning blir ett hål i odlingskassen simmar fisken ut. Det är ett sällsynt problem och exakt vilken påverkan detta har på naturen är inte klarlagt. Det finns en oro för att den odlade fisken skulle kunna påverka de vilda laxstammarna. För att minska rymningarna har man både övervakningssystem och dykare vid hantering av näten. Man arbetar även med märkning och spårning av fisk för att kunna åtskilja vild lax och förrymd odlad laks samt för att kunna

identifiera vilken odling laxen rymt ifrån. För att göra fler företag uppmärksamma på rymning har man infört en straffavgift för varje förrymd laks som fångas. Pengarna återinvesteras i regionen för att gynna arbetet med att stärka den vilda laxstammen. Det finns också en miljöfond på 30 miljoner norska kronor som bland annat arbetar med att ta bort förrymd fisk från vattendrag.

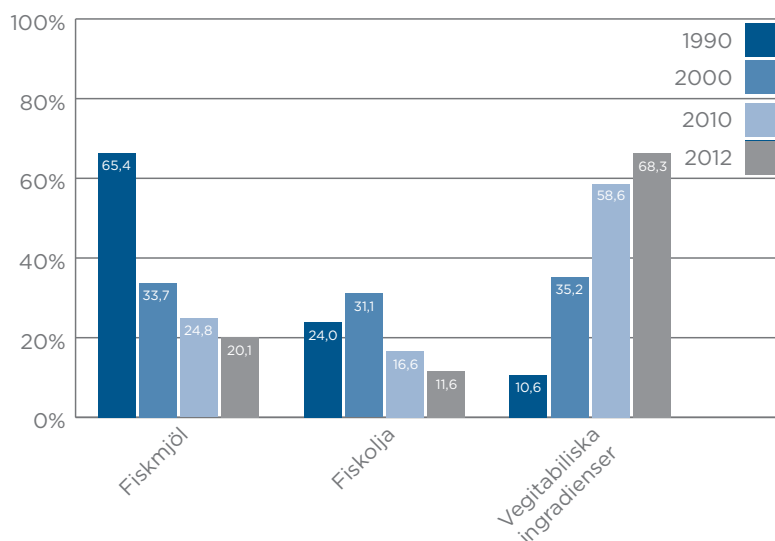
Foder i norsk fiskodling

Det foder som används vid norsk fiskodling är baserat på marina och vegetabiliska produkter. 2012 kom ca 30 procent av fiskfodret som används vid odling från marina råvaror. De marina råvarorna som används i fiskfodret är fiskmjöl och fiskolja. Fiskmjöl och fiskolja är begränsade resurser. Norska fiskfodersproducenter garanterar att innehållet i fiskmjöl och fiskolja kommer från kvotreglerat fiske och följer upp detta genom spåringsdokumentation och revision av sina underleverantörer. Det övriga fodret består av vegetabiliska produkter såsom soja, solros, raps och vete. Fodret innehåller aminosyror, fettsyror, vitaminer och mineraler som tillfredsställer fiskens näringsbehov. Norskt foder-regelverk är i enlighet med EU:s regler och har som mål att säkra foderkvaliteten och skydda folk- och djurhälsan samt miljön.

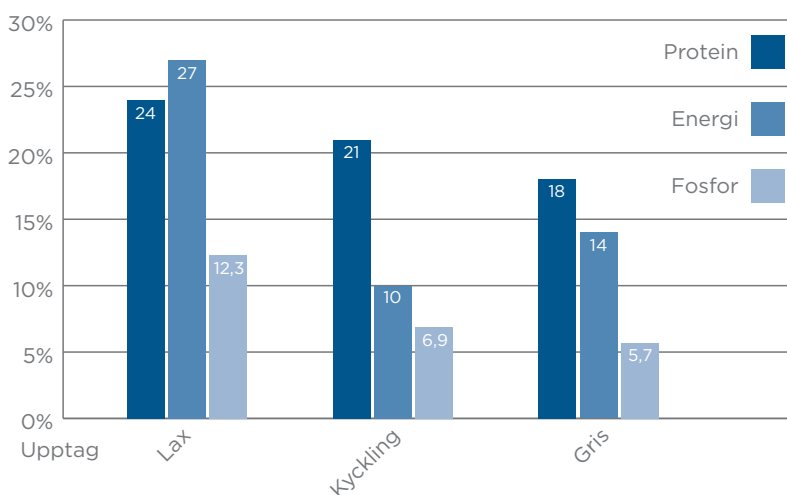
Produktionen av laks har ökat betydligt under flera år, men förbrukningen av fiskolja och fiskmjöl har inte ökat i motsvarande takt. Anledningen till det är att fiskolja och fiskmjöl till stor del har ersatts av vegetabilisk olja och protein.

Dessutom har utfordringsrutinerna blivit bättre så att mindre foder går till spillo. Fodret är också bättre anpassat, så att det krävs mindre för att laxen ska växa.

Innehåll i norskt fiskfoder 1990–2012



En jämförelse av näringsupptag



En beräkning gjord av Nofima visar att "fish in/fish out"-kvoten (förhållandet mellan mängden vildfångad fisk i fodret och mängden odlad fisk som produceras) sjunker för både fiskmjöl och fiskolja. Det betyder att mindre fisk går åt för att producera odlad laks. 1990 gick det åt 7,2 kg vildfångad fisk för att producera fiskolja till 1 kg odlad fisk. 2012 hade siffran sjunkit till 1,4 kg vildfångad fisk. För att producera fiskmjöl till 1 kg odlad fisk krävdes 1990 4,4 kg vildfångad fisk – 2012 var motsvarande siffra 0,7 kg. Den ökade användningen av vegetabiliska oljor har alltså gjort det möjligt att producera mer laks med mindre marina råvaror. Ökad användning av restprodukter från annan fisk (fiskrens) har också bidragit till att göra odlingen mer effektiv och skonsam för miljön.⁶⁴

Ett annat mått på hur väl foderresurserna utnyttjas är att räkna ut hur mycket av näringsämnen i fodret som återfinns i laksen. Jämfört med andra uppfödda djur, som kyckling och gris, omvandlar laksen näringsämnen i fodret betydligt mer effektivt. Nofima menar därför att odling av laks är den mest resurseffektiva köttproduktionen (se tabell på sidan 31).⁶⁵

Läkemedel i fiskodling

Användningen av läkemedel till odlad fisk i Norge är strängt reglerad. Läkemedel användas endast vid sjukdom eller för att förhindra spridning av laxlus till vild lax. Endast läkemedel som är godkända av norska läkemedelsverket (SLV) är tillåtna. Godkännande av läkemedel är en komplicerad process där livsmedelssäkerhet och miljöeffekter beaktas. Användningen av antibiotika i norsk fiskodling är idag på en historiskt låg nivå. 2012 användes 1 591 kg antibiotika vid fiskodlingar i Norge, vilket motsvarar en kur till en procent av fisken. Totalt sett har användningen av antibiotika i

lax- och öringsodlingen i Norge minskat med 97 procent sedan 1990.

Varje år genomför forskningsinstitutet NIFES omfattande mätningar av förekomsten av läkemedel i fiskköttet. De senaste mätningarna visar att den odlade norska fisken inte innehåller några spår av otillåtna läkemedel och att förekomsten av tillåtna läkemedel är klart under gränsvärdena.

4.3. SOCIAL OCH EKONOMISK HÅLLBARHET

FN slår fast i sin Allmänna förklaring om de mänskliga rättigheterna att hållbarhet kräver att man tar hänsyn till såväl miljö som sociala förhållanden och ekonomisk lönsamhet. Utan lönsamhet är det omöjligt att skapa starka industrier som på lång sikt kan ta hänsyn till både miljö och arbetskraft. Detta perspektiv utgör grunden för den norska fiskindustrin.

Social hållbarhet

Storslagna exportsiffror kan visa på en ekonomiskt framgångsrik industri men säger desto mindre om vilket mervärde verksamheten ger till samhället. För att mäta detta har SINTEF, Skandinavien största fristående forskningsorganisation, sedan 2004 forskat på fiskeindustriens socioekonomiska betydelse.

Genom noggrann analys har SINTEF räknat ut den positiva effekten av fiskerieringens huvudsakliga verksamhet (fiske, fiskodling, tillverkning och försäljning). Resultatet visar att tillväxt i verksamheter direkt kopplade till fisket, ger arbetstillfällen och ökade inkomster för samhället som långt överskrider värdet av den egna verksamheten.

Ekonomisk hållbarhet

De ekonomiska effekterna av norsk fiskeindustri kan mätas utifrån landets brutto-

nationalprodukt och antalet arbetstillfällen. Den norska fiskindustrin gav år 2010 44 000 heltidstjänster. Av dessa var över 40 procent arbetstillfällen i relaterad verksamhet, så som transport eller utbildning. Fiskeindustrin hade 2009 ett totalt produktionsvärde på 111 miljarder norska kronor och av detta kom 70 miljarder från huvudverksamheten och 41 miljarder från stöttande industri.⁶⁶

Säljorganisationerna viktiga i hållbarhetsarbetet

En viktig del i arbetet med hållbart fiske är de norska säljorganisationerna – "Fiskesalgslag". Norska fiskare är enligt lag bundna att sälja sin fisk genom en säljorganisation. De ägs av de anställda själva genom fackföreningar och fungerar likt kooperativ. De hanterar bland annat försäljning av fångst, organiserar och prissätter handeln av färsk fisk samt bistår i skötseln av fiskbestånd genom övervakning av fångst och spårning av fisk.

Utöka vårt inflytande

För att uppmuntra andra länder att bedriva en hållbar fiskeriering arbetar Norges sjömatråd i ett projekt med norska Världsnaturfonden. Samarbetet hjälper organisationer att dela information om den norska modellen för hållbart fiske och att kommunicera fördelarna med detta arbetsätt. *"WWF Norge samarbetar med Norges sjömatråd. Vi hoppas att det kommer att bidra till en ökad kunskap om – och fokus på – hållbart fiske samt att det ökar medvetenheten kring vilken fantastisk rikedom våra hav är. En förutsättning för att fiskerieringen skall vara en värdeskapande industri i framtiden är att den förvaltas på ett hållbart sätt – och kunskap är en nyckel till det."* Nina Jensen, Generalsekreterare, WWF Norge.

⁶⁴⁻⁶⁵ Nofima: Ressursutnyttelse og øko-effektivitet i norsk lakseproduksjon i 2010 og 2012 (2012) http://www.fhf.no/media/31952/faktaark_aquanor_2013-21082013.pdf

⁶⁶ Source: SINTEF "The significance of the fishing and agriculture industries for Norway in 2009 – a national and regional ripple effect analysis."

Incitament för en miljömässig hållbar verksamhet

Säljorganisationerna är självreglerande för att upprätthålla en rättvis men konkurrensmässig marknad. Säljorganisationerna garanterar fiskare betalning och ett minimipris för fångsterna, med premier till dem som levererar väl omhändertagen fisk av hög kvalitet. Säljorganisationerna arbetar även nära fiskemyndigheter, kustbevakningen, livsmedelsverket och skatteverket för att säkerställa att fiskekvoter och andra regelverk efterföljs. All fisk som fångas certifieras genom

kontroll på kajen, vägning och dokumentation.

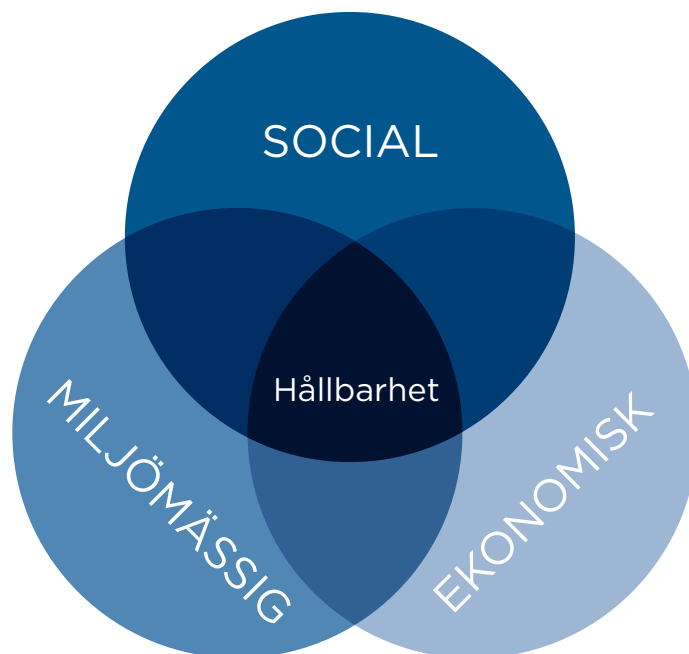
Om en fiskare överskrider sin kvot får denne endast betalt för 20 procent av den fisk som överstiger kvoten. All fisk som fångas går däremot till försäljning och vinsten från mellanskillnaden återinvesteras i övervakning av fiskeverksamheten. På så sätt kan fiskaren täcka sina kostnader utan att det skapas incitament för att överstiga kvoterna. Genom detta arbetssätt minimerar säljorganisationerna vinsterna med att fiska över

kvoterna och maximerar samtidigt fördelarna med att följa regelverket.

Fiskodling

Det är inte bara fisket som bidrar socialt och ekonomiskt till det norska samhället. Odling av fisk spelar också en betydande roll för välfärden. Varje anställning inom den norska fiskodlingen leder till två anställningar i en annan del av den norska industrin.

Varje krona tjänad inom fiskodlingsindustrin genererar 1,43 norska kronor i andra delar av Norges ekonomi.







Odlad fisk – ett medel mot svält

Under AquaVision i Stavanger 2012 lyfte Kofi Annan, FN:s förre generalsekreterare, fram fiskodlingens potential att bidra till att minska världens hungerproblem. Han underströk vikten av att stora organisationer samarbetar med mindre fiskodlare i utvecklingsländer – både genom att dela med sig av kunskap och genom att förenkla för dem att exportera sina varor. Annan menade också att vi redan idag har problem att föda sju miljarder människor, men att befolkningen kommer ha ökat till nio miljarder 2050. Därför är det viktigare än någonsin att samla stöd från samhällen och regeringar. Annan berömde också den norska fiskeindustrin för dess beslutsamma satsning på hållbarhet: ”Jag ber er inte att ändra riktning, utan jag ber er att öka takten. Vi måste arbeta tillsammans om vi ska bekämpa världens hunger”.

Säsongskalender.

Tillgänglighet: Hög ■ Medel ■ Låg ■ Ingen ■

Intressant att veta		Jan	Feb	Mar	Apr	Maj	Jun
Lax	Det var norska fiskexportörer lärde japanska kokkar att använda färsk lax till sushi.	■	■	■	■	■	■
Torsk	Varje år vandrar torsken från Barents hav till Lofoten och den nordnorska kusten för att leka. Den långa vandringen genom kalla klara vatten gör torsken muskulös och ger den ett fint och mörkt kött. När fisken är framme, kallas den Skrei – det är norsk torsk när den är som bäst.	■	■	■	■	■	■
Sej	1999 vann den norska kocken Terje Ness guld i Bocuse d'Or med sej som huvudingredisens.	■	■	■	■	■	■
Räkor	Alla räkor föds som hanar. Könet bestäms sedan när de är 2 till 4 år gamla.	■	■	■	■	■	■
Kolja	Kolja heter heter hyse på norska. Är särskilt populär i den typiskt norska rätten "fiskekaker" och i Storbritannien som Fish & Chips.	■	■	■	■	■	■
Hälleflundra	Heter heite på norska och kan i vilt tillstånd bli över tre meter lång och väga över 300 kg. Odlad hälleflundra finns tillgänglig hela året.	■	■	■	■	■	■
Krabba	Krabban har alltid ögonen öppna och sover aldrig. Men dom vilar sig desto mer. Krabbor med GPS-sändare har visat att vissa kan ligga still flera dygn i sträck medan andra bara vilar några timmar varje dygn.	■	■	■	■	■	■
Blåmussla	Odlad blåmussla behöver inget foder utan den lever på alger som finns naturligt i havet.	■	■	■	■	■	■
Pilgrimmussla	Pilgrimmusslan kallas så just för att den gör massvandringar. I ett område kan det ena dagen vara tomt för att nästa dag vara fullt med pilgrimmusslor.	■	■	■	■	■	■
Makrill	Makrillen saknar simblåsa och måste simma hela tiden för att inte sjunka.	■	■	■	■	■	■
Havskatt	Under andra världskriget användes havskattens skinn för att göra skor och andra produkter.	■	■	■	■	■	■
Sill	Den mesta sillen som säljs inlagd på burk i butik kommer från Norge.	■	■	■	■	■	■
Piggvar	I det anika Rom kallades piggvaren "havets fasan" eftersom de värderades lika högt. Finns både vildfångad och odlad.	■	■	■	■	■	■
Regnbågsörning / Norsk fjordørret	Trodde du att fiskodling är ett modern påfund? 1882 exporterades regnbågsörningen från Nordamerika, där den blivit odlad i färskvatten. Först på 1960-talet började man odla regnbågsörning i norska hav.	■	■	■	■	■	■
Marulk	Kallas breiflabb på norska. Det stora huvudet utgör ungefär hälften av den totala längden. Marulken kan bli upp till 80 kg tung och 2 meter lång.	■	■	■	■	■	■
Långa	Osäker på hur du ska tillbereda långa? Ett enkelt husmorstips är att du kan använda den precis som torsk!	■	■	■	■	■	■
Kungsfisk/Uer	Finns oftast på mellan 100 och 500 meters djup. Men vissa kungsfiskar har fångats på upp till 900 meters djup.	■	■	■	■	■	■
Kungskrabba	Kungskrabba kom till Barents hav från Kamtschatka-området i Asien på 1960-talet och har spritt sig i hela södra Barents hav. Kungskrabba fiskas från augusti till december. Den säljs fryst eller levande och säsongen varar därmed hela året.	■	■	■	■	■	■

Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dec	Bestånd och hållbarhet	Innertemperatur vid tillagning
						Hållbar.	48-50 grader
						Hållbar. Norge har världens största torskbestånd.	55 grader
						Hållbar. Regleras genom kvoter.	55 grader
						Hållbar. Stormaskiga nät för att förhindra bifångst av små räkor, fiskyngel och småfisk.	Skall bara tillagas som hastigast. Råa räkor kokas försiktigt ett par minuter.
						Hållbar. Enligt Internationella Havsforskningsrådet är bestånden goda.	55 grader
						Finns både vild och odlad. Fisket regleras inte av kvoter utan genom skyddsperioder och hållbara fiskemetoder. Tas också tillvara då den medföljer som bifångst.	50-55 grader
						Hållbar. Fiskas med bur och det är bara tillräckligt stora krabbor som tas upp ur havet.	Tillagas som räkor men tål uppvärmning bättre.
						Hållbar, odlas.	Kokas 5 minuter tills de öppnat sig. Bör inte återuppvärmas, endast värmas lätt.
						Hållbar. Förbud att fiska med trål i Norge. Handplockas av dykare.	Pilgrims musslor steks, grillas eller värms snabbt i någon minut.
						Kvotreglerat fiske.	52 grader
						Hållbar. Regleras inte med kvoter. Bifångst och hållbart fiskad - till viss del fiskad på rev under sommaren i Barents hav.	52 grader
						Hållbar. Fisket regleras genom kvoter. Sillbestånden anses ha full reproduktionsförmåga.	52 grader
						Hållbart fiske och fångst.	52 grader
						Hållbar. Odlad i norska fjordar.	48-52 grader
						Norge fiskar inte Marulk med trål utan med små kustbåtar med stormaskiga nät. Nära 80 % fiskas i haven långt norrut där fiske av Marulk anses hållbart.	48-52 grader
						Hållbart. Beståndet är stabilt och ökar. Kvoten följer Norska Havsforskningsinstitutets rekommendationer.	52 grader
						Beståndet är klassificerat som sårbart (litet), men utvecklas positivt. Fiskas inte men är tillåten som bifångst. Kvoterna regleras genom skyddsperioder och redskapsreglering.	52 grader
						“Förvaltningen i Norge har två målsättningar: 1) upprätthålla ett långsiktigt fiske innanför ett avgränsat område i Øst-Finnmark och 2) begränsa spridningen av kungskrabba utanför detta område. “	Kokas i saltat vatten och kryddor i ca 5 miuter.

Norges sjömatråd

Norges sjömatråd är den norska fiskeindustrins egen marknadsorganisation.

Vi har vårt huvudkontor i Tromsø samt kontor på tolv av de viktigaste fisk- och skaldjursmarknaderna, däribland på norska ambassaden i Sverige. Norges sjömatråd är ett statligt aktiebolag som ägs av det norska fiskeri- och kustdepartementet. Vår verksamhet finansieras av en lagstadgad exportavgift på fisk och skaldjur. Under 2012 investerade vi 477 miljoner SEK i utvecklingen av marknader för norsk fisk och skaldjur.

Norge har en lång tradition av hållbart fiske och fiskodling. Genom att välja fisk med norskt ursprung kan du vara säker på att du väljer fisk av högsta kvalitet. Symbolen här intill betyder att fisken är fångad eller odlad i Norge och paketerad i Norge eller inom EU. Den betyder att produkten kommer från kalla klara vatten och att fisket har skett på ett hållbart och miljövänligt sätt. Norges sjömatråd arbetar ständigt och intensivt för att kunna ge dig ännu fler hållbara alternativ i fiskdisken.

Om du har frågor eller önskar ytterligare information om Sjömat i Sverige 2013 eller om norsk fiskeindustri, kontakta Line Kjelstrup, Sverigechef på Norges Sjömatråd tel: +46 (0) 733 29 25 82 eller line.kjelstrup@seafood.no.

norskfisk.se

