

**Dette gjør
fisk med
kroppen din!**

Bygger muskler

Fisk er rik på proteiner, som er kroppens byggeklosser. Proteiner bidrar til vekst og vedlikehold av muskelmasse.

Sunt for hjerte og blodomløp

Omega-3-fettsyrene (EPA og DHA) som det finnes mye av i fet fisk som laks, ørret, sild, makrell og kveite bidrar til hjertets normale funksjon. Disse gunstige fettsyrene gjør blodåreveggen glatte og smidige, slik at blodet flyter lettere gjennom blodårene.

Viktig for hjernen og synets funksjon

Den marine omega-3-fettsyren DHA bidrar til hjernens normale funksjon og til optimalt syn.

Gir sterk benbygning

Fet fisk er en viktig kilde til vitamin D. Vitamin D er nødvendig for at kroppen skal kunne ta opp kalsium, og er dermed en forutsetning for en sterk benbygning.

Styrker immunforsvaret

Vitamin D bidrar til å opprettholde et normalt fungerende immunforsvar.

Styrer energiomsetningen

Hvit fisk, som torsk og sei, er en viktig kilde til jod. Jod bidrar til normal produksjon av hormoner som inngår i stoffskiftet og energiomsetning i kroppen.

Viktig for blodet

Fet fisk er kilde til Vitamin B12, som er nødvendig for dannelse av røde blodlegemer.

Kilder: Helsedirektoratet, helsenorge.no, 3iuka.no



Frisk som en fisk

Hvorfor er det så vanskelig å velge fisk til middag? Alle vet at fisk er sunt, likevel spiser vi langt mindre enn vi bør.

- Fisken lukter hav, det skinner i skinnet og den hopper nesten i disken, sier Ingvill Moen Sporsheim, ferskvarerjef på MENY Fosnavåg. Sammen med fiskeansvarlig Marita Storøy Skar gjør hun i stand fiskedisken der dagens fangst ligger på rekke og rad, dandert med tips om tilberedningsmetoder og tilbehør. - Når vi viser frem hele måltidet, med forslag til tilbehør, da går det fort hundre kilo fisk, sier Moen Sporsheim.

Fosnavåg er en liten kystperle bare en kort båttur fra Stadthavet, og her ligger MENY-butikken fint til med utsikt mot havet og Rundefjellet. Butikken er én av få som er godkjent som fiskemottak og kan handle rett fra sjarken, som legger til ved brygga utenfor. Rett som det er travert fiskeren selv inn, i oljehyre og skjorte, med favnen full av fisk, forteller Storøy Skar.

Ukjent farvann

Undersøkelser viser at vi er usikre på hvordan vi får fisk til å smake godt, og tenker at det tar for lang tid å få til som hverdagsmiddag. Hvordan vi omtaler fisk er kanskje også et signal om hvor ukjent farvann det er. Vi >



Fisk er enkelt. - Det trenger ikke å være så avansert. Ta litt pesto på en torskefilet, og en salat til. Eller legg fisk og tilbehør sammen i en form og stek det i ovnen, tipser Ingvill Moen Sporsheim, ferskvarerjef på MENY Fosnavåg.

> sier vi skal ha «fisk» til middag, men ikke at vi skal spise «kjøtt» til middag. Når sa du sist at du skal ha torskeloin til middag, for eksempel?

- «Leijon, ka de for nåke da? Torskeleijon? Nei, ryggstykke heiter det!» var responsen vi fikk på det navnet her. Her vil de ha «siste dele som kjeme opp ta sjøe», altså enden på fisken. Eller torskekjaka. Særlig våre eldre kunder. Men tradisjonen her er nok likevel å kjøpe hel fisk eller i skiver, sier Storøy Skar.

Ønsker flere valgmuligheter

Vi vet innerst inne at vi bør spise fisk til middag to til tre ganger i uken, og som pålegg. Mange, og særlig yngre, spiser imidlertid langt mindre enn dette. Samtidig ønsker 60 prosent å spise mer fisk. Om vi alle hadde spist så mye som rapportene viser at vi ønsker, hadde vi spist 183 millioner flere sjømatmåltider i året. Det ville også vært med på å redusere CO₂-utslipene med 4 prosent frem til 2030. Men realiteten er at blant personer mellom 18 og 34 år ble fiskekonsumet nesten halvert mellom 2012 og 2017. Og kun 18 prosent av barn og unge spiser fisk ofte nok.

- Når unge voksne og småbarnsforeldre dropper fisk til middag, så vokser det opp en generasjon som ikke er vant med fisk til middag. Det bekymrer oss, sier Kristin Pettersen, direktør markedsføring og PR i Norges sjømatråd. - De unge er usikre på hvordan de skal lage en fiskemiddag. Og når folk sammenligner fisk med andre proteiner, sammenligner de gjerne en fiskefilet med kjøttdeig eller kylling og da kan den oppleves som dyr, forklarer Pettersen.

Dagligvarehandelen kan bidra til at folk velger fisk ved å skape større oppmerksomhet om utvalget av fiskemåltider - særlig lettlagde og ferske alternativer. Over de siste ti årene har NorgesGruppen sett en tredobling i salget av emballert fersk fisk, ferdige middagsløsninger og fiskekaker og -burgere. Her trenger vi ikke å ta stilling til hvordan fisken skal tilberedes eller tilbehøret som passer.

- Forbrukerne ønsker hjelp til å få til gode og raske fiskemiddager. Målsetningen vår er at det skal være enkelt å velge fisk til middag, også i en travel hverdag, sier Vidar Olsen, kategoridirektør for ferskvarer i NorgesGruppen. ●



Påstand: Fisk i butikk er ikke fersk!

Jo, det er den!

Det er lagt mye ressurser i å utvikle en effektiv verdikjede hvor fisken holder optimal temperatur (0-2 grader), det er minst mulig håndtering av fisken og den kommer raskest mulig til butikk. Med en slik behandling har et torskeprodukt en total holdbarhet på omtrent 10 dager, og en laks opptil 15 dager. Ifølge norsk regelverk anses fisken fersk så lenge den ikke har gjennomgått annen behandling enn kjøling. Det vil si at den ikke har blitt fryst, saltet eller foredlet, ifølge Mattilsynet.

Påstand: Fiskeutvalget er begrenset!

Nei, tilbudet av sjømat har aldri vært større enn det er i dag!

For ti år siden var det kun i supermarkeder med betjente fiskedisker du kunne få kjøpt fersk fisk, i dag får du et godt utvalg av fersk fisk i de aller fleste dagligvarebutikker. I tillegg kan du velge mellom en rekke fullverdige fiskeprodukter, skinn- og benfrie fiskefileter i porsjonsbiter og ferdige måltider klare til oppvarming.

Påstand: Fisk er vanskelig å tilberede!

Nei, det er kjempelett å tilberede fisk!

Med enkle løsninger som fiskekaker og ferske, benfrie fiskefileter fikser du fiskemiddagen i en fei. Produktutviklingen har tatt noen kjempesteg siden det kun var fryst, hel fisk å få i butikken. Ettersom mange er usikre på hvordan man fileterer en hel fisk, finnes det ferdige fileter og porsjoner. Fiskeben var en annen bekymring, og derfor finnes det nå mange benfrie produkter. Ferdige porsjoner i aluminiumform med tilberedningsveiledning gjør at det bare er å sette fisken rett i ovnen. Flere panerte eller marinerte varianter er lansert, samt ferdige måltider med fersk fisk, som er klare til oppvarming.

Påstand: Fiskekaker er ikke et fullverdig fiskemåltid!

Joda, det er det!

Mange varianter inneholder nå så mye som 80-90 prosent fisk. Det gjør at fiskekaker og andre fiskeprodukter gjør det enkelt å få opp antallet av ukens fiskemåltider. Fiskekaker er godt både til lunsj og middag, og kan spises varme eller kalde. Prøv det i burgerbrød, med ferdig kuttet salat, i matpakken, eller i skiver som pålegg.



Fisk to-tre ganger i uken

Det vil si totalt 300-450 gram ren fisk i uken. Minst 200 gram bør være fet fisk som laks, ørret, makrell eller sild. En middagsporsjon regnes som 150-200 gram. En påleggsporsjon med fisk regnes som 25 gram. Seks påleggsporsjoner med fisk tilsvarer omtrent én middagsporsjon. Fisk i fiskeprodukter inngår også i denne anbefalingen ●

Kilde: Helsedirektoratet, Norges sjømatråd