

# MATEFAG



## Fisk – Frå råvare til produkt

### Sjømatnæringa i Norge

Sjømat er ei av dei største eksportnæringane i Noreg, og i 2013 blei det sett ny eksportrekord med 61 milliardar kroner. Berre Kina eksporterer meir fisk og sjømat enn Noreg. I 2013 blei det ete norsk fisk til middag i meir enn 130 land. Dei største kundane er europeiske land og Kina og Japan i Asia. Norske styresmakter har eit stort mål om at produksjon av norsk sjømat skal seksdoblast innan 2050. Norsk sjømat skal bli ei global merkevare basert på denne påstanden: «Den beste sjømaten kjem frå Noreg.» Sjømatnæringa er eit spennande arbeidsfelt med mange ulike jobbar både i inn- og utland.



Foto: Norges sjømatråd

# MATEFAG



## Råstoffet fisk

Det er mange ulike fiskeslag, og det er forskjellar både ut frå om fisken lever i saltvatn eller ferskvatn, og ut frå korleis han smaker og ser ut. Feittinnhaldet varierer også mykje. Alt dette påverkar haldbarheita og bruksområda for dei ulike fisketypane. Under finn du ein illustrasjon som viser eit utval av fiskeslaga som vi finn i Noreg. Her finn du fisk som lever i innsjøar, og nokre som lever i elvar, fjordar og i sjøen. Nokre typar finst både som oppdrettsfisk og som vill variant, mens andre førekjem berre som villfisk. Oppdrettsnæringa har vore i sterk framvekst her i landet, og mykje av fisken vi kan kjøpe i butikken, kjem frå oppdrettsanlegg.

## Nokre av dei viktigaste fiskeslaga

### Torskefiskar

Dette er ei gruppe fiskar som mellom anna består av tosk, skrei, sei, hyse (kolje), lyr, lange, lysing og brosme. Torsk blir brukt til tørrfisk i tillegg til fersk og fryst, og som råvare til sjømatprodukt.

### Laksefiskar

I denne gruppa finn vi laks, aure og røye. I denne gruppa står oppdrettsnæringa for ein vesentleg del av volumet.

### Sildefiskar

Her finn vi mellom anna sild og brisling. Historisk har silda og sildefisken vore dei viktigaste fiskeslaga i Noreg. Med nye fangstmetodar blei det eit overfiske, noko som resulterte i freding i ein periode. Freding gjorde at bestanden tok seg opp igjen, og at det no er eit kvoteregulert fiske etter sild. Speking til spekesild var den tradisjonelle konserveringsmetoden for sild.

### Flyndrefiskar

Smørflyndre, kveite, raudspette, blåkveite og lomre er døme på flyndrefiskar som vi fangar i Noreg.





## Andre fisketypar

Makrell, som er ein feit fisk, blir omsett både fersk og som varm- og kaldrøykt. Makrell i tomat er også eit populært fiskeprodukt. Steinbit og breiflabb er også vanlege å finne i fiskedisken.



Foto: Norges sjømatråd

## Næringsinnhald i fisk

Fisk består av ca. 17–20 % protein, 0–20 % feitt og resten i hovudsak vatn. Feittinnhaldet i fisk er gunstig samansett med mykje umetta feitt. Generelle kostråd går ut på at vi bør ete meir fisk. Helsedirektoratet gir dette kostrådet: «Spis fisk til middag to til tre ganger i uken, og bruk gjerne fisk som pålegg. Rådet tilsvarer totalt 300–450 gram ren fisk i uken. Minst 200 gram bør være fet fisk som laks, ørret, makrell eller sild.» Fisk er også ei kjelde til vitamin D, selen og jod.