

aquaNews!

FAKTAMAGASIN OM AKVAKULTURNÆRINGEN

NR1 2005 KR. 59,00

I denne utgaven av AQUANEWS kan du lese om hvordan Norsk Laks gjør suksess i de folkerike markedene i Sørøst-Asia, og om hvorfor norsk laksenæring har grunn til å være stolt av produktene sine.

**SJØMAT -
godt for helsen din!**

På merdkanten hos

TORSKEOPPDRETTEREN

Norsk Sjømat = Trygg mat

Mattips og oppskrifter

BLADET FOR FISK- OG SJØMATELSKERE



Måtte hell og lykke følge deg og ditt mannskap på alle hav!

Dette er en hilsen fra alle oss som produserer fisk langs vår lange kyst. Et magasin med fokus på fisk som råvare, kultur, helse og fakta, er en begivenhet. Derfor vil vi – inspirert av de maritime skipsdåper – sende aquaNews! ut i verden med et skikkelig champagneklask.

Måtte det gå deg vel – og måtte du finne trivsel i mange kjøkken, sofakroker og kontor.

Måtte dette lede til kulinarisk utfoldelse, inspirasjon og debatt, glede, nysgjerrighet og ny kunnskap.

Måtte du bli lest, bladd i, sett på av mange.

Vi som driver med havbruk frustreres tidvis over hvor lite folk vet om hva som foregår. "Alle" har vært i et fjøs, men svært få har noensinne vært på et oppdrettsanlegg. 95 % av den fisken vi produserer blir solgt utenfor Norge. Derfor har vi kanskje heller ikke vært opptatt nok av forbrukeren i Norge.

Men vi vet at det er mange som har spørsmål.

Vi vet at sjømat er fantastisk spennende både å jobbe med og å nyte i godt selskap.

Derfor ønskes "aquaNews!" en sprudlende framtid.

Lisbeth Berg-Hansen

Styreleder i Fiskeri- og Havbruksnæringens Landsforening.



"Vi skal fokusere på at det er mat næringen lager, og at den er god for helsen!"

Anne Marit Hjelme
Sjefredaktør



Mer enn tørre fakta!

Du sitter nå med den første utgaven av faktamagasinet aquaNews! i hendene. Og er dermed med på å feire en begivenhet! For aldri tidligere har det vært gitt ut et spesialdesignet faktamagasin med det formål å fremme utviklingen akvakulturnæringen. Og aldri tidligere har det vært et større behov for nettopp et slikt produkt. Jeg ønsker deg velkommen som leser, og håper du vil trives med oss.

Vi bak aquaNews! har en visjon om å spre det glade og mangfoldige budskapet om hva denne ekspansive internasjonale næringen står for – til fl est mulige. En næring som produserer førsteklasses råstoff som gir gevinster for kropp og helse. Mat som er sunn, god på smak og trygg å spise. Du vil få kunnskap om hva fisk og sjømat gjør for helsen din. Og gode oppskrifter og tips om hvordan du selv kan tilberede et godt sjømatmåltid på en enkel og variert måte.

Hver måned vil du også stifte nærmere bekjentskap med hvordan produksjonen av denne maten foregår, metodene som brukes og menneskene som daglig har sitt virke i bransjen. Vi har mange historier å fortelle. Den om oppdretteren som står ute på oppdrettsanlegget i vær og vind og pleier fisken sin med omhu. Også den om industriselskapene som produserer store volumer med fisk, som er børsnoterte og styres av aksjekursen. Om markedsarbeidet og konsumentene, om fi skehelsen og miljøpåvirkningene. Vi vil fortelle deg historiene som gir deg et balansert bilde av virkeligheten. Så du blir litt klokere.

Fiskeoppdrett handler nemlig om mer enn atlantisk laks og laksepriser. Det handler om mer enn jakten på profitt og penger. Det handler om en global næring som produserer mange ulike fiskeslag i ulike verdenshjørner, og som vil vokse i omfang de kommende årene fordi konsumenter over hele verden etterspør sjømaten den produserer. Det handler om en bransje med interessante karrieremuligheter, og som gjør bruk av landets naturgitte forutsetninger. Men først og fremst handler det om en næring som produserer næringsrik og trygg mat – på linje med annen seriøs næringsmiddelindustri. Mat til å bli glad av. Mat til å bli sunn av. Mat som smaker godt.

Gjennom å lese aquaNews! skal du ikke bare bli klokere. Vi vil inspirere deg, overraske og underholde. Gi deg noe å tenke på, forundre deg over – og glede deg over. Og være troverdige i det vi gjør.

www.aquanews.no



- 6 TRYLLEFISK?**
Barn viktige konsumenter



- 10 HELSE I HVER BIT**
Laks bedre for helsen enn antatt

- 14 OMEGA 3**
Sunnere blir det ikke

- 17 SJØMATOPPSKRIFTER**
Til ulike anledninger og formål

- 32 ASIATISK TREND**
Laks på stadig flere bord i Sørøst Asia



- 36 HERMAN FRIELE**
Kaffekongen - som er opptatt av smak

PAUL BOCUSE 40

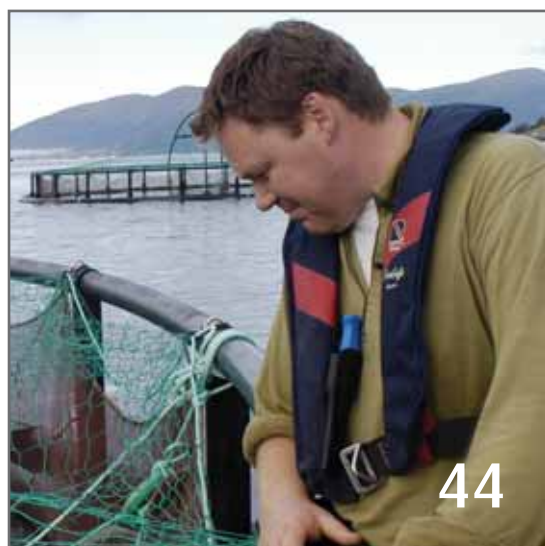
Kokkelegenden snakker om mat og sjømat



40

TORSKEOPPDRETT 44

Innblick i en torskeoppdretters hverdag



44

FISK ER PLIKT 48

Sosialantropolog Runar Døvig forteller

TRYGG MAT 52

Norsk sjømat testes på en omfattende måte

FRA ØRRET TIL SOLEN 68

Den tidligere ørretdronningen ble restauranteier

SPALTISTEN 77

Er det fisk til middag i dag, spør Nana Rise-Lynum



48

Næringens egne formidlingssider

Liker bare **tryllefisk**



Lille Thea (5) er vant å spise fisk og liker godt laksen hun får servert i barnehagen.

Barna påvirker middagsvalget hjemme

AV ANNE MARIT HJELME, tekst og foto

I SOFUS barnehage i Bergen skal det skje noe rart og spennende denne dagen. Besteforeldrene til Sebastian har nemlig kommet med flere store fisker som ungene skal tilberede selv og spise. Noen fryder seg og sier de liker fisk. Andre sier bestemt at de ikke vil smake engang. Barna i alderen 1-5 år er fremtidens sjømatkonsumenter – og de som påvirker hva som kommer på middagstallerken hjemme. Selv om det er mor som gjør innkjøpene.

Malin (3) liker ikke fisk hun. Hun har også bestemt seg for at hun ikke vil like den. Fisk er ekkelt. Dermed basta! Fredrik (5) synes imidlertid fisk smaker godt, og får støtte av pratsomme Thea (3) som sier hun ofte spiser fisk hjemme.

Unngår protester

Thea har sin egen fiskestang hos farmor og farfar, og fisker ofte sammen med pappaen sin i store fiskedammer med svære fisker. Hun vet ikke helt om hun liker å spise den fisken de fisker, men synes den blå fisken er veldig god. Den blå "Findusfisken" som mamma finner i pakker i frysedisken, altså. Rundt kjøkkenbordet i barnehagen sitter

femåringene Jakob, Kristoffer og Fredrik og skreller poteter. Ingen av dem har skrelt poteter før, sier de i alle fall – og strever fælt med å få skallet av. I barnehagen er det sjelden at ungene selv er med og lager maten de spiser. De hjelper gjerne med å dekke bordet, men spaghettien, risengrynsgroten og potetstappen er det barnehagetantene som står for. Det går gjerne i den slags mat når middag skal tilberedes, sier bestyrer Janne. Det er enkelt, rimelig og mat som de fleste barna liker. Da er det verre med fisk. For å unngå altfor mange sultne mager og høylydte protester, velges fisken bort. Ungene er gjerne sånn; enten liker de noe, eller så liker de det ikke. Og mange vil ikke engang smake.



Noen barn spiser fisk hjemme, andre gjør det ikke. Men tryllefisken har gjort inntrykk...

"Tryllefisk er en fisk som først er rød på fargen og som blir rosa"

Liker tryllefisk

Kristoffer liker bare tryllefisk. Det er en sånn fisk som først er rød, og som blir rosa. Den synes han er god. I barnehagen har de lest en bok om den store fisken "Trollflyndren". Den gjorde inntrykk på småungene og var tydeligvis en inspirasjonskilde.

Rundt potetskrellbordet sitter også bestemoren til Sebastian (1), stortingsrepresentant Rita Tveiten. Hun og mannen Odd ønsker at flere barn skal få kjennskap til fisk og sjømat, ved selv å være med å tilberede råstoffet og smake. Derfor har de kjøpt med seg to helsider med oppdrettslaks som barna skal få se, lage egne fiskestykker av – og spise samme med dem.

FAKTA

Frem mot 2013 skal hver nordmanns gjennomsnittlige sjømatkonsum ha økt fra dagens 23,5 kilo til 31,5 kilo, er målet som Eksportutvalget for fisk – fiskeri- og oppdrettsnæringens felles markedsføringsorgan i Norge – har satt. Det tilsvarer en årlig økning på tre prosent. For å øke sjømatkonsumet både i Norge og i andre land, må barn og ungdom med på laget. De bestemmer ofte middagsvalget hjemme. Og de er fremtidens konsumenter.



“Jeg har egen fiskestang jeg, og fisker sånne svarte fisker”

Stor og sterk

Rita (48): – Når dere ser på denne fisken, så kan vi nesten si at det skal trolldom til for å lage en så fin fisk.

Kristoffer: – Men når vi fisker selv er det bein i den....

Rita: – Ja, det er riktig. Og det har det vært i denne fisken også. Men de er blitt tatt bort før den ble pakket og kom her til dere.

Ole Jakob: – Jeg liker ikke fisk jeg, ikke tryllefisk heller...

Kristoffer: – ...min mamma er allergisk mot katt hun!

Ole Jakob: – Vi har ikke fisk hjemme....

Kristoffer: – Vi har!

Rita: – Fisk er veldig sunt, og det er viktig å spise litt fisk av og til. Det er bedre å prøve å smake, og heller si nei etter å ha spist hvis en ikke liker smaken...

Odd (78) – mannen til Rita – blander seg inn: –....og det som er enda viktigere, er at dere blir så stor og sterk av å spise fisk!!!

Lille Kristoffer ser på ham, og lurert selvsagt på: – Klarer du å løfte hele barnehagen du da?

Mammas dilemma

Barn er viktige i arbeidet med å øke konsumet av fisk og sjømat. Undersøkelser bekrefter at det ofte er ungene som påvirker og bestemmer middagvalget hjemme. Mange foreldre orker ikke kranling og gråt ved bordet, og velger derfor mat som gir mindre motstand,

sier sosialantropolog Runar Døving til aquaNews!. Ifølge han er det egentlig et stort dilemma for mammaen – som i 80 prosent av tilfellene er den som foretar innkjøpene, og i 90 prosent av tilfellene er den som lager maten. Hun dras mellom ønsket om å være en god mor og husmor som serverer familie og barn sunn og næringsrik mat, og ønsket om husfred. Moren i familien er gjerne utarbeidende og sliten, går på autopilot når det gjelder matvalg i uken – men blir mer oppfinnsom mot helgen. Da er det viktig for henne å gjøre barna og familien fornøyd med det som serveres.

Redde for å mislykkes

I Døvings eget forskningsmateriale kommer det frem at kvinner over 50 år fra kystsamfunnene er de største fiskeforbrukerne i Norge. Inntaket øker også med alderen. Grupper med positive holdninger til fisk, har også et høyere forbruk enn andre. Og blant folk i høyere samfunnslag finner du flest av dem som er positive til fisk som mat. Prototypen på den som spiser minst fisk og sjømat, er ungdom i alderen 14-18 år. Generelt er barnefamilier med barn opp til 18 år det segmentet med lavest sjømatkonsum. Og gruppen preges av husmødre med lite kunnskap om hvordan man tilbereder fisk, og som er redde for å mislykkes. Barrieren forsterkes av at fisk og sjømat oppleves som vanskelig tilgjengelig i butikker, og at det er liten faghjelp å få når man handler, sier Døving.

Sjømat er trendy

Nordmenns holdninger til fisk har ikke endret seg vesentlig de siste årene, men stadig flere tar stilling til hvordan de liker fisk som mat. På spørsmål om hvorfor de ikke foretrekker fisk og sjømat, trekkes det frem at man ønsker større variasjon, at fisk er dyr mat og at den er dårlig tilgjengelig. Dernest at barna og familien ikke liker fisk, og at den derfor ikke kommer på middagstallerken.

– Vi ser at det er ting i tiden som drar sjømatforbruket i riktig retning. Sjømat er trendy og favoritttråvare for mange kjendiskokker. De er viktige trendsettere i matveien. Sjømat er anerkjent som svært sunn mat, selv om mange ennå ikke er klar over hvor sunn den egentlig er. Dessuten har sjømat lange tradisjoner som familiemiddag i Norge, og måltidsmønsteret er stabilt. Stadig flere oppdager også at det kan være lett og raskt å tilberede, og at det passer til alle anledninger. Når man i tillegg vet at tilgjengeligheten er bedre både innenfor fersk, kjølt og frossesegmentet, stimulerer dette til økt forbruk. Nye spennende arter er også med å gjøre sjømat attraktivt, sier han.

Hjertesak

På kjøkkenet i SOFUS barnehage er mange små hender i arbeid. Kokken Odd har latt barna få velge seg et eget fiskestykke som de merker med forbokstaven sin – utskåret i kålrot. Det gir

“Barn må aldri tvinges til å spise fisk, men de må få lyst til å prøve-smake”

Odds tips til “barnemat”

- ♦ Fjern alt skinn!
- ♦ Fjern alle bein!
- ♦ Bruk milde sauser, og gjerne en kjøpesaus som du tilsetter litt ekstra sukker, fløte eller annet
- ♦ Lag små porsjoner
- ♦ Lag små kunstverk, mat som ser appetittlig ut
- ♦ Bruk litt salt og pepper
- ♦ Fargelegg maten, bruk gjerne frossenpose med grønnsaker



Kokken Odd er egentlig konditor, og er gift med Rita Tveiten. De er begge glade i fisk.

innlevelse og eierskap. Rundt kjøkkenbordet fortsetter Rita praten med smårollingene. De er opptatt av hvorfor fisken er grå under, og hvorfor den skifter farge i steikeovnen. Noen av dem rynker på nesene, andre gleder seg til maten er ferdig. Rita svarer og forteller. Som engasjert politiker gjennom mange år, har hun gjort fisk og sjømat til sin hjertesak. Det er fordi fisk er sunt, trygt å spise, smaker godt og er et konkurransefortrinn som Norge har på grunn av sine naturgitte forutsetninger. Hun ønsker seg et større konsum på hjemmemarkedet, og jobber iherdig for at det kan skje. – Hvis vi skal øke fiskeeksporten, må vi vise at vi får det til hjemme. Det er utstillingsvinduet vårt. Derfor er fiske-diskene viktig. Der må vi ikke presentere sekundavare eller dårlig kvalitet, det vil ødelegge produktenes image. Tross alt er det kun superior fisk og sjømat som selges ut av landet, sier hun.

Ikke tvang

– Tenk på alle oss besteforeldre og foreldre som kan sette av litt tid i en hektisk hverdag for å fornye innholdet i barnehagen og på skolen. Alle trenger ikke å lage mat. Det kan være å komme for å lese eventyr, ta barna med ut i skogen – eller reise på en utflykt til et oppdrettsanlegg. Det er viktig å vise barna hvor maten kommer fra. Det er skremmende at noen barn ikke vet at

melken kommer fra kua, mener Rita. Ingen skal tvinges til å smake. Da de selv vokste opp var det tvang ved bordet å spise siste bit på tallerken – enten du likte det eller ikke. Det har de liten sans for. Derimot skal ungene oppmuntres til å smake og selv finne ut hvor mye de vil ha. Ved å tilberede fisken ”på ungers vis”; bruke milde sauser, lite krydder og gjøre hverdagsmaten til et lite festmåltid av smaker og farger. De skal få en positiv opplevelse som frister dem til å forsøke igjen.

Rollemodeller

– Vi må finne nye måter å introdusere fisk på overfor barn og unge. Ungdom tyr for lett til en hamburger eller pizza etter skoletid, på vei til trening eller venner. Hvis flere hadde oppdaget alle de positive egenskapene ved fisk og sjømat, tror jeg selv McDonalds ville satt mer sjømat på menyen. Jeg tror ikke det holder med et stunt som dette i barnehagen. Det er det langsiktige holdningsarbeidet som gir uttelling. Og vi må i større grad oppdra foreldrene også, slik at de introduserer fisk for ungene sine. De er viktige rollemodeller i dette arbeidet, mener Rita.

Ta på alvor

Sebastian på 5 år blander seg inn i samtalen.
– Du... jeg liker bare svarte fisker jeg, sånne som lever i sjøen. Bestefaren ...

min kjenner en som fisker, men de er ekkel de rosa fiskene – storebroren min sa de var ekkel. Rita smiler tålmodig. – Unger er fantastiske å jobbe med, og de liker å gjøre ting sammen med voksne. De fleste synes det er moro å bli satt i arbeid, enten for å skrelle poteter eller raspe gulrøtter. Jeg tror det er viktig at de får forsøke seg, og blir vant med å være på kjøkkenet der maten tilberedes. Når de lurar på hvor hodet til fisken er, så må vi svare dem på alvor. Unger er nysgjerrige og lette å påvirke, slår hun fast.

Reserveløsningen

Så ringer kokken Odd i bjellen, maten er servert. I løpet av få sekunder fylles to langbord med sulte barn som nettopp har hatt samlingsstund. Noen skriker høyt før de setter seg ved bordet. En liten gutt gjemmer seg like godt under bordet – fisk vil han bare ikke ha! Men de aller fleste synes det er stas når fisken anrettes pent på fatet med poteter, kålrotbokstav og deilig fiskesaus med litt søtt i. Det smakes og smattes – noen gaffer innpå. Andre lurar på om det ikke er noen annen mat å få. Kverker potet og saus, og henger litt med nebbet. Når alle som vil spiser – og noen attpå til forsyner seg en gang til – kommer bestyrer Janne frem med reserveløsningen, fiskekakene. Vel vitende om at Roma ikke ble bygget på en dag.

Helse i hver

Fersk forskning tyder på at det kan være mye sunnere å spise laks enn man til nå har trodd. Det handler ikke lenger bare om oljer. Fiskeprotein kan også spille inn. Helseeffekten av å spise laks undersøkes kontinuerlig ved Haukeland Universitetssjukehus og Universitetet i Bergen.



*Anita Nøstdal var forsøkskanin da 80 laksemiddager skulle fortæres. Fremdeles spiser hun laks.
- Jeg følte meg veldig sunn da jeg fikk vite resultatet, sier hun.*

Laksebit

FAKTA

Mat-Helse-prosjektet har pågått siden januar 2000. Frivillige personer spiser laks over et lengre tidsrom mens det løpende blir tatt et omfattende register med prøver av dem. Målet er å finne ut hvilken påvirkning laks har på menneskekroppen. Prosjektet er et samarbeid mellom Universitetet i Bergen, Akvaforsk, Universitetet for miljø- og biovitenskap, Haukeland Universitetssjukehus, Norges forskningsråd, EWOS AS, Gastronomisk Institutt og kantinen ved Helse Bergen.

AV RUNE SOLHEIM, tekst og foto

– Er det ikkje toft? sier professor Rolf Kristian Berge på Ryfylke-dialekt og planter pekefingeren på et diagram. Han har funnet ut at smellfeite rotter som spiser fiskeprotein, får en markant positiv helseeffekt. Nå vil han undersøke om det samme skjer med mennesker. Livsstilssykdommene er på frammarsj. Levesettet vårt fører til dårligere kondisjon, hjerte- og karsykdommer, diabetes II og høyt blodtrykk. Det metabolske syndrom, heter det i legekretser. Maten er en del av bildet. Forskerne snakker om funksjonell mat. Kort sagt betyr det mat som kan bekjempe livsstilssykdommene. Laks er en slik mattype, kanskje enda mer enn man har trodd.

Hvor sunn er laksen?

Ved avdeling for klinisk biokjemi ved Universitetet i Bergen leder Berge arbeidet med å finne ut hvor sunn laksematen er – og hvorfor. Allerede for to år siden slo han og en svært tverrfaglig forskningsgruppe fast dette: Det er det samme om du gir laksen planteoljer eller marine oljer i fôret. Den gunstige effekten på blodet vårt er den samme. Dette har betydning for oppdretterne, fordi det er i ferd med å bli mangel på marine oljer, noe som vil

presse opp prisen på fôr anrikt med marine oljer. Prosjektet Mat-Helse er nå inne i en tredje forsøksperiode siden år 2000. Først ble laksens påvirkning på helsen testet på 24 unge, kvinnelige helsefagstudenter. Deretter gjennomgikk en gruppe på 26 middelaldrende, lett overvektige kvinner den samme prosessen. Denne gruppen var også i faresonen for å utvikle diabetes 2 og høyt blodtrykk.

80 laksemiddager

Testgruppene spiste laks til middag fem dager i uken. Først gikk de gjennom en periode på åtte uker med daglige laksemåltider. Så hadde de en ”utvaskingsperiode” med vanlig mat. Deretter kastet de seg over laksemiddager i åtte nye uker.

Den ene gruppen fortærte laks som var fôret med fiskeoljefôr, den andre gruppen spiste laks som var alt opp på planteoljefôr. Til sammen spiste de altså 80 laksemåltider, og leverte sikkert like mange glass med blod til analyse. Kokkene i kantinen på Haukeland sykehus tilberedte og serverte maten. Forsøkspersonene ble møtt med hvit duk og levende lys.

– Heldigvis hadde vi hjelp av Gastronomisk institutt i Stavanger for å få variasjonene. Og så måtte vi gjøre litt stas på dem. Ellers tror jeg forsøks-

personene ville fått problemer med å holde ut, sier Berge med et smil. Virkningen av laksematen var god på mange områder. Mest markant var utslaget på blodlipidene, altså fettstoffene i blodet, ved at det skjedde en gunstig endring i forholdet mellom det ”dårlige” (LDL) og det ”gode” (HDL) kolesterolet. Midt i testperioden hadde laksespiserne en pause.

Da var det tilfeldigvis jul, og testpanelet kastet seg over julematen med god appetitt.

– Da testpersonene kom tilbake fra julefeiringen, var alle blodverdiene kraftig forverret. Etter hvert som de spiste laks igjen, gikk verdiene tilbake til det gode nivået de hadde før jul, forteller Berge.

Lite som skal til?

Nå er prosjektet inne i en fase hvor hjerte- og magepasienter gjennomgår et liknende program, men nå med bare to laksemåltider i uken. Denne gangen er det pasienter på hjerteavdelingen og mage-/tarmavdelingen som er forsøkspersoner. En konklusjon er like om hjørnet. De første forsøkene viste at ”soyalaksen” også inneholdt de gode fettsyrene, men i mindre grad enn ”marinlaksen”. Likevel ga det samme effekt på menneskekroppen.

– Dette kan tyde på at det er lite av de marine oljene som trenger å være til stede i fisken for at det skal ha gunstig effekt på oss. Eller kanskje er det noe annet som spiller inn, eller spiller sammen med fiskeoljene på en bra måte. Vi vet at fiskeprotein og soyaprotein har en gunstig effekt på blodet til rotter, men som resultat av forskjellige prosesser i kroppen. Nå holder vi på å undersøke hvordan dette slår ut på mennesker. Samtidig undersøker vi om proteinet kan inntas i pilleform, like så vel som mat, og oppnå samme effekt, sier Berge.

Trygg på effekten



- Som forbruker synes jeg det er flott å vite at laksen er bra for meg selv om den er blitt fôret med næring anriket med planteoljer og ikke oljer fra fisk og skalldyr. Vi vet jo at det er knapphet på fiskeoljer, sier forsøksperson Anita Nøstdal.

- Dette må være noe for deg som er så glad i laks, utbrøt mannen til Anita Nøstdal da han så annonsen for prosjektet Mat-Helse i Bergens Tidende. Hun meldte seg og ble valgt ut fordi hun var i faresonen til å utvikle diabetes II. Forsøkskaninen bedyrer at hun ikke har sluttet å spise laks etter å ha inntatt 80 laksemåltider på 16 uker for tre år siden. Tvert imot spiser hun mer av både laks og annen fisk i etterkant av prosjektet. Men hun gav seg selv en karantene på et halvt år ...

Den julematen ...

– Jeg skal innrømme at jeg fikk bakoverveis da vi fikk vite at vi skulle spise laks hver dag. Det sto det nemlig ingenting om i annonsen. Jeg holdt faktisk på å trekke meg, men vi ble sjarmert av Rolf Kristian Berge og de andre som hadde invitert oss, sier Nøstdal.



Professor Rolf Kristian Berge ved avdeling for klinisk biokjemi på Haukeland Universitetssjukehus.

Hun innrømmer også at julematen smakte ekstra godt etter åtte uker med daglig laks. Men i ettertid har hun sett resultatet: Julematen hadde katastrofale følger for de gode og de dårlige fetttsyrene i blodet. Blodsukkerkontrollen i kroppen hadde heller ikke godt av julemenyen. Da de 26 kvinnene begynte å spise laks igjen, bedret verdiene seg igjen.

Smaken på fisk - og saus

– Vi fikk ikke vite noe om forskningen under veis. Men vi visste jo fra før at laks er sunt. Da vi fikk vite resultatene, følte jeg meg veldig sunn! sier Nøstdal. At hun var med i prosjektet har gjort henne veldig bevisst på fisk som næringskilde.

– Nå spiser vi fisk flere ganger i uken. Under prosjektet fikk jeg smaken på noen vidunderlige sauser som jeg har fått oppskriften på fra Gastronomisk institutt. De eneste som har reagert negativt på mer fisk, er de to guttene våre. De sier at de hater fisk, men de spiser det likevel. De må de, skal de ha helsen i behold, slår Nøstdal fast.

Laks mot overvekt

Ifølge helsemyndighetene i Singapore er overvekt den eneste epidemien de ikke har fått bukt med. Derfor brukte myndighetene 2004 på å få innbyggerne sine i bedre form. Det skjedde blant annet ved at ungdomsskoleelevene fikk mer kunnskap om norsk laks og laksens helsebringende effekt.

I september lanserte myndighetene i Singapore et opplegg med obligatorisk helseklubb for overvektige i skolene, og Eksportutvalget for fisk (EFF) bidro for å være med på å forebygge det økende overvektsproblemet blant barn og unge. (kilde: laksefakta.no)

Radiobølger sjømat



Radiobølger kan bli del av en ny metode for å forlenge holdbarheten på sjømatprodukter samtidig som de beholder sitt preg av ferskhet. Metoden innebærer at produktet vakuumeres og varmes opp på få sekunder med radiobølger, for deretter å kjøles ned. Med en holdbarhet på flere uker som kjølevare øker blant annet mulighetene for å distribuere og selge sjømatprodukter i dagligvarehandelen. I forsøkene er det hittil benyttet laks og torsk. Det er Fiskeriforsknings datterselskap i Stavanger, Norconserv, som sammen med industripartnere og to forskningsinstitutter i Tyskland og Island arbeider med bruk av den nye metoden. (kilde: forskning.no)



Sjekker fiskefileten

Nytt utstyr vil gjøre det mulig å kontrollere fiskefilet for kveis og andre uønskede elementer mens den er underveis på transportbåndet.

Fiskeriforskning har innledet samarbeid med utstyrsleverandøren Baader om en ny maskin for automatisk kvalitetskontroll av fiskefilet.

Samarbeidet bringer utviklingen av lysteknologi et langt skritt videre.

Forskerne arbeider med lysteknologi for å kunne påvise uønskede elementer som kveis, blodflekker og skinnrester i filet av hvitfisk. Når fileten gjennomlyses med en kombinasjon av synlig og nær infrarødt lys, får man fram et bilde av fileten med markeringer for eventuelle avvik.

(kilde: forskning.no)



Fem om dagen

- Den beskyttende effekten mot kreft kan være overdrevet når det gjelder inntak av "fem grønne om dagen", skriver forskerne fra Harvard School of Public Health i Boston, som imidlertid fremdeles støtter anbefalingene når det gjelder hjerte- og karsykdommer. Mens noen gode porsjoner grønt fremdeles ser ut til å hindre hjertetrøbbel, fant forskerne ingen klar sammenheng mellom grøntfôr og kreft (kilde: forskning.no)

Omega 3 – sunnere blir det ikke

Omega-3 er selve helsen Orakel, vidundermiddelet som gjør deg både penere, friskere og slankere. Og fettsyrene finnes naturlig i fisk og sjømat.

AV INGER JOHANSEN

Det er fremdeles mye vi ikke vet om sammenhengen mellom mat og helse. Det forskes stadig mer innenfor området, og bred internasjonal forskning utført på Omega-3 fettsyrer har dokumentert at fettsyrene har positiv virkning på en rekke forskjellige sykdommer som det moderne mennesket sliter med. Dette viser forskningen at Omega-3 gjør for deg:

Barns utvikling

Fettsyren DHA utgjør opp til 15-20 prosent av fett som finnes i hjernen og 30-60 prosent av fett som finnes i netthinnen. Studier viser at barn som får i seg tilstrekkelig med DHA er intellektuelt bedre rustet enn barn som ikke får i seg nok DHA.

Bergers sykdom - blod i urinen

Bergers sykdom er en vanlig sykdom som rammer nyrene, som igjen vanligvis medfører nyrefeil innen 10 til 20 år. En behandling som kan hjelpe mot nyresvikt er ennå ikke funnet. Men noen studier foreslår at Omega-3 kan ha en fordelaktig effekt i å bremse utviklingen av sykdommen. Fiskeolje har vært rapportert å forhindre forringelsen av nyrefunksjonen.

Crohns syndrom

En nylig studie har bevist effektiviteten av fiskeoljer i opprettholdelsen av en symptomfri periode. Femti pasienter ble behandlet med en ALA, EPA og DHA blanding eller et placebo i 12 måneder. Etter avslutningen av studiet, viste det seg at den behandlede gruppen hadde et tilbakefall på 34 %, mot 64 % for placebogruppen.

Diabetes

Folk med diabetes kan ha fordel av til-

FAKTA

Omega-3 fettsyrer er essensielle fettsyrer. Kroppen er avhengig av disse fettsyrene for å vedlikeholde livsviktige funksjoner. De viktigste Omega-3 fettsyrene er DHA (docosaheksaoensyre) og EPA (eicosapentanoensyre). Og disse fettsyrene finner du i skalldyr, ferskvannsfisk, marin fisk, rogn, lever, hval og sel.

skudd med Omega-3 av flere grunner. Selv om effekten av fiskeolje på blod-sukkernivå er kontroversiell, viser epidemiologiske forsøk at et høyt inntak av fisk kan redusere forekomsten av diabetes. Videre viser et tilskudd av Omega-3 positiv effekt for en diabetiker gjennom reduksjon av triglyserider, blodtrykk og sammenklumping av blodplaten.

Graviditet

Det er en liten, men merkbar tendens verden over til kortere graviditeter. Dette kan ha en negativ effekt på fosterutviklingen. Det er foreslått at en EPA-mangel kan være årsak til denne forandringen. En studie har vist at en diett rik på ALA, DHA og EPA kan hjelpe i forlenging av svangerskapet. Danske kvinner som ble gitt Omega-3 i siste del av svangerskapet, forlenget svangerskapet med 4 dager. Fosteret har, spesielt i siste del av svangerskapet, behov for DHA i forbindelse med dannelsen av hjernevev og netthinnen.

Hjertesvikt og blodpropp

Studier har funnet en signifikant sammenheng mellom fettsyrene ALA, EPA og DHA og reduserte tilfeller av hjerte-

svikt som skyldes avleiringer i blodårene. Omega-3 kan begrense risikoen for hjerteinfarkt. Et større antall prøver har konkludert med at både EPA og DHA reduserer triglyserider i blodet med 25-30 %. Det er også vel dokumentert at regelmessig inntak av Omega-3 reduserer blodplatenes friksjon med hverandre og sammenklumping samt forhindrer blodpropp.

Psoriasis

Essensielle fettsyrer er kjent for å forbedre mange hudsykdommer, inkludert tørr hud, kløe og betent hud. Disse fettsyrene forbedrer barrierefunksjonen til huden og motvirker tap av fuktighet. Kosttilskudd med Omega-3 er spesielt effektive i behandling av psoriasis. Selv en økning av inntaket av fet fisk har vist seg effektivt i behandling av psoriasis.

Høyt blodtrykk

Den blodtrykkssenkende effekten i Omega-3 har blitt evaluert ved en meta-analyse med 31 placebokontrollerte prøver innbefattende 1356 pasienter. Omega-3 har gunstig effekt på høyt blodtrykk.

Irregulær hjerterytme

Cardiac Arrhythmia er et vidtspennende begrep for å beskrive sykdommer karakterisert av en irregulær hjerterytme. Alvorligheten ved denne tilstanden kan variere fra mild til kritisk, hvor hjertet kan slutte å slå. Endringer i hjerterytmen er ansvarlig for plutselig hjertesviktsyndrom, og følger mange såkalte "hjerteanfall". Det er sterke kliniske beviser som anbefaler den beskyttende rollen av Omega-3 for denne tilstanden. Studier viser at det mest effektive anti-stoffet i marine oljer for denne tilstanden er DHA - eller dens kombinasjon med EPA.

Kreft

I noen studier har det blitt fremsatt hypoteser om at flerumettede fettsyrer, primært Omega-3, kan bli brukt som hemmende middel mot utvikling av kreft. Noen studier viser at fettsyrer kan redusere både antallet og størrelsen på svulster, imidlertid er disse studiene kun på et tidlig nivå.

Revmatisme

Unormale fettsyrenivåer og et redusert innhold av EPA kan påvises hos pasienter med revmatisme. Ikke overraskende kan inntak av Omega-3 normalisere disse verdiene. Et utall studier har vist at regelmessige kosttilskudd av marine oljer konsekvent reduserer leddbetennelse og ømhet, og reduserer varigheten av stivhet om morgenen. Videre har ulike forsøk vist en positiv virkning i forbindelse med magesår, en vanlig bivirkning ved bruk av visse medikamenter.

Lupus

Lupus har symptomer som varierer fra mindre alvorlig hudsykdommer til alvorlig nyreskade. Flere undersøkelser har indikert at Omega-3 kan ha en fordelaktig effekt på sykdommen. En 34 ukers dobbel-blind-studie med 34 pasienter med lupus ble utført. Fjorten av de 17 pasientene som brukte fiskeolje merket at tilstanden ble bedret, mens 13 av de i placebogruppen ble merkbart verre eller erfarte ingen forandring.

Depresjon og Schizofreni

Forskere mener at marine oljer kan lindre visse mentale sykdommer. En gruppe på 16 pasienter med maniske depresjoner som tok Omega-3 i en periode på 4 måneder, opplevde lengre rolige perioder enn de som ble gitt placebo. Bare 13 prosent av pasienter som ble gitt Omega-3 erfarte tilbakefall med mani eller depresjon, sammenlignet med mer enn 50 % i placebogruppen. En gruppe forskere fra Storbritannia har også funnet at schizofrene pasienter som konsumerte mer ALA, DHA og EPA i kosten – eller mottok dette som kosttilskudd – hadde mindre alvorlige symptomer. Studier viser at mangel på disse essensielle fettsyrene kan ha påvirket utviklingen av depresjon. Mangel på ALA, EPA og DHA spiller også en rolle i et betydelig antall andre mentale sykdommer inkludert aggresjon, depresjon, demens og ADHD.

Multipel sklerose

Det er betydelige statistiske beviser som tilsier at tilfellene av MS varierer i de land hvor dietten er forskjellig. Disse dataene ser ut til å vise at tilstedeværelsen av ALA, EPA og DHA kan resultere i færre tilfeller av MS. En studie publisert i 1989 så på langtidsvirkningen av ALA, EPA og DHA i behandlingen av MS. Studien konkluderte med at det var forbedringer i den behandlede gruppen sammenlignet med kontrollgruppen. (kilde: BioPharma Norge)



Det er dokumentert at Omega-3 fettsyrer hjelper mot depresjoner, hudlidelser, hjerteproblemer og en rekke andre sykdommer.

TORO

Festfiskesuppe

med blåskjell

- TORO Fisk & Skalldyrsuppe
- 6 dl vann
- 1,5 dl fløte
- 1 kg blåskjell
- Litt vann eller hvitvin
- Litt salt



Rør posens innhold i 6 dl vann og 1,5 dl fløte. Kok opp under omrøring og la suppen småkoke i 5 minutter.

Damp 1 kg blåskjell i litt vann eller hvitvin og litt salt i noen minutter. Fordel blåskjellene i suppetallerker og hell suppen over.

Pynt gjerne med dill og sitron. Suppen smaker fortreffelig med hvitløksbaguetter.

En verden
av muligheter

Når du har det travelt er det greit at det finnes halvfabrikata. Kjøp frosne grønnsakblandinger sammen med en skinn- og beinfri fiskefilet. Middagen er ferdig på et minimum av tid, og det blir godt.

Ovnsbakt ørret

Dette trenger du til 4 porsjoner

600–800 g ørretfilet uten skinn og bein eller laks
1 pk frosne wok grønnsaker
salt og pepper
½ ts kinesisk Fem-krydder

Saus:

½ dl soyasaus
½ del fiskekraft/buljong
1 ss sesamolje
1 ss sesamfrø

Tilbehør:

Kokt ris

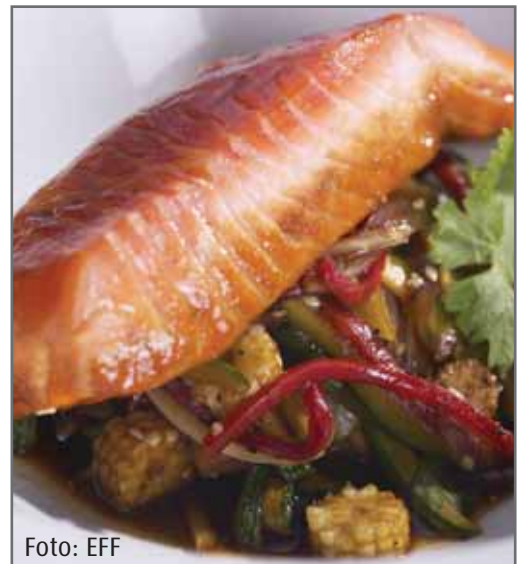


Foto: EFF

Slik gjør du:

Sett stekeovnen på 180 grader. Legg grønnsakene i en smurt ildfast form. Dryss litt salt, pepper og Fem-krydder over. Legg fisken over. Bland sammen fiskekraft, soyasaus og sesamolje. Fordel blandingen over fisken. Dryss sesamfrø over. Stek i stekeovn ved 180 grader ca. 10 minutter.

Alternativ:

Sausen kan erstattes med 2 dl ferdig Hong Kong-saus på glass eller en annen asiatisk saus på glass. Grønnsakblandingen kan varieres.



Blåskjell tilberedt som Moules basisgryte er enkelt og smaker godt. Men av og til trenger vi variasjon og forandring, og vi har kanskje også litt mer tid å bruke på matlagingen. Blåskjell mousseline er basert på Moules basisgryte som tilsettes ekstra smak av mousselinesaus. Lag sausen først. Bruke en kjele med vid bunn, så kan du koke 2 til 3 kg blåskjell på en gang. Ellers anbefaler vi å koke ett kilo om gangen.

Blåskjellgryte med mousselinesaus

Dette trenger du til 4 porsjoner:

3 kg blåskjell
ca. 2 dl grovhakket blanding av stangselleri, purre og løk
2 ss smør

Mousselinesaus

5 knuste pepperkorn
1 ss finhakket løk
2 ss eddik
½ dl vann
3 eggeplommer
150 g smeltet klart smør
salt, hvitpepper, sitrønsaft
3/4 dl pisket krem
½ dl hvitvin

Slik gjør du:

Kok vann, eddik, løk og pepperkorn noen minutter. Sil av væsken og avkjøl den litt. Pisk eggeplommene og den avkjølte kryddervæsken til skum i en kjele over svak varme, helst vannbad. Smøret tilsettes porsjonsvis under omrøring. Bland inn kremen i sausen og smak til med sitrønsaft og ev. salt og pepper. Ha blåskjellene i en kjele sammen med løk, purre, selleri og smør. Settes på sterk varme. Det er viktig at varmen er maksimal, da går det raskt. Etter 3- 4 minutter ristes kjelen 3 ganger. På denne måten kommer de underste skjellene opp og de på toppen under. Kok videre 3 - 4 minutter til alle skjellene har åpnet seg. Bland hvitvin i mousselinesausen og hell blandingen over blåskjellene, bland litt forsiktig og dryss over frisk finhakket persille.

Tips:

Mousselinesaus er basert på hollandaisesaus tilsatt pisket krem. Sausen tar litt tid å lage, men det er bryet verdt. En pose ferdigsaus med litt pisket krem kan være et hurtigalternativ.

Norsk Kveite i wok

Dette trenger du til 4 porsjoner:

600 g Norsk Kveite av benfri filet, i ca. 30 g biter (ca. 2x2 cm)
saltlake, av 6 dl vann og ½ dl salt
1 finhakket chili
2 ss frisk finhakket koriander
1 dl soyasaus
2 ss sesamfrø
1 dl olje til steking
2 dl fiskekraft eller vann
maisennajevning

Grønnsaker:

150 g frisk spinat, vasket og rensset
100 g friske bønnespirer
4 stilker stangselleri i strimler
1 løk i strimler
1 gulrot i strimler
100 g kinesisk reddik i strimler
4 ss persilleblader

Tilbehør:

jasmineris

Slik gjør du:

Legg kveitebitene i saltlake i 10 minutter. Skyll i kaldt vann, tørk dem på kjøkkenpapir og legg dem over i en blanding av chili, koriander, soyasaus og sesamfrø. La ligge i 1 time. Hell av marinaden. Fisken er nå klar for tilberedning. Sett woken på og la den bli god og varm. Ha i litt olje og tilsett fisken. Dette kan sprute litt fordi det er væske på fisken. La steke i 2 minutter. Tilsett løk og stangselleri. Stek raskt og tilsett resten av grønnsakene. Stek i 1-2 minutter. Ha i fiskekraft. Kok opp og jevne med litt maisennajevner. Smak til sausen med soyasaus. Server med kokt jasmineris, soyasaus og søt chilisaus.





Du kommer langt med Norsk Laks. Egenskapene til den norske laksen har vært nøkkelen til produktets suksess rundt omkring i verden. Gode oppvekstvilkår i det kalde og rene vannet langs den norske kystlinjen gir Norsk Laks en balansert smak. Norsk Laks tar ikke bort smaken fra andre ingredienser i en rett, men er med på å gi retten særpreg. Nordmenn har kunnskap og tradisjon både om lakseoppdrett og produksjonsprosess, og dette gir Norsk Laks et fast og velsmakende fiskekjøtt. Den norske laksen er unik for tilberedning på en rekke ulike måter. I denne retten er det en fransk kokk som har brukt den norske laksen i en tradisjonell fransk rett.

Norsk laks med Nantes smør og grønnsaker

Dette trenger du til 4 personer

600 gram filet av Norsk Laks
1,5 dl olivenolje

Beurre blanc Nantais:

5 dl de Muscadet vin eller tørr hvitvin
2 finhakkede sjalottløk
300 g usaltet smør

Grønnsaker:

2 gulrøtter
2 neper
1 squash
100 g sellerirot
krydderplanter

Slik gjør du:

Kok inn hvitvin og sjalottløk til det halve. Sil og pisk inn smøret litt om gangen til du får en blank, jevn smørsaus. Skjær grønnsakene i tynne strimler og surr dem i smør til de så vidt er myke. Skjær laksen i tynne skiver og stek den i olivenolje. Server den på norsk vis med kokte mandelpoteter.

vin

OG DRIKKE

Fyldig hvitvin til krabbe

Krabbe naturell serveres med brød, majones og en sprut fra en sitronbåt. En saus kan også følge med hvis man ønsker det. Men hva skal vi så drikke til krabbene?

Krabbeklørne har lyst kjøtt og en ganske mild smak. Den er ikke så helt ulik smaken i krepseklør, men strukturen er litt grovere. Som regel spiser vi også maten inne i krabbeskjellene. Og her er det langt mer smak! Det mørke, bløte kjøttet er kraftig og ganske bittert i tillegg til en liten sødme. Dette stiller krav til matchende drikke.

Hvis du vil ha vin til, vil en smaksrik og ganske fyldig hvitvin uten eikepreg passe best. Den kan gjerne være laget av Chardonnay-druen, for eksempel fra Frankrike, Australia eller Amerika. Noen ønsker en mer fruktig og blomsteraktig aroma sammen med krabbesmaken. Da kan for eksempel en Riesling eller Albariño smake godt. Vinen kan godt ha litt sødme hvis du liker det.



Også øl passer bra sammen med krabbe. Både lyst bakkøl og lyst belgisk klosterøl går bra. Vil du prøve brennevin til krabben, kan akevitt eller genever være godt.

Glem heller ikke de alkoholfrie alternativene!

Våre anbefalinger!

Vegaliante Albariño 2001

Flaskeinnhold: 75 cl

Pris: 85,00

Fylde:

Friskhet:

Sødme:

Land/Distrikt: SPANIA, RIAS BAIXAS

Alkohol: 12,00% vol.

Karakteristikk: Lys gul med grønnskjær. Tiltalende fruktighet med preg av eple, pære og sitrus. Frisk og aromatisk ettersmak.

Valmiñor Albariño 2002

Flaskeinnhold: 75 cl

Pris: 177,00

Fylde:

Friskhet:

Sødme:

Land/Distrikt: SPANIA, RIAS BAIXAS

Alkohol: 12,00 % vol.

Karakteristikk: Blek gul farge med grønne reflekser. Intens på smak, god fylde, aromatisk med hint av aprikos, eksotiske frukter og sitrus.



Kilde: Vinmonopolet

Det er en global trend at antallet mennesker som lever alene i en husholdning er økende. Det er også en trend at flere ønsker å lage maten «fra bunnen av». Her får du oppskriften på hvordan det kan gjøres når man er enslig.

Ovnsbakt norsk kveite med grønnsaker

1 person

150 g Norsk Kveite
av beinfri filet
litt gulrot i tynne skiver
litt rød løk i tynne skiver
litt grønn squash i skiver
2 ss italiensk dressing
1 ark bakepapir

Tilbehør:

Kokt ris og en frisk salsa.



Slik gjør du:

Legg 1 kveiteskive på hvert ark, fordel grønnsakene over fiskestykkene og drypp italiensk dressing over. Pakk sammen så det blir en tett pakke. La den ligge slik og marinere i 15 minutter. Legg fiskepakkene på et bakebrett og stek den i stekeovn ved 180–200 grader ca. 10 minutter.

Alternativ:

Legg fiskepakken på en tallerken og varm den i mikrobølgeovn, det tar bare 3- 4 minutter.

Tips:

Flere grønnsaker passer i denne retten, så du kan velge det du liker eller har. Mariner fisken i soyasaus med litt revet frisk ingefær og chili i stedet for italiensk dressing.

SKREDDERSY LAKSEN TIL MARKEDETS BEHOV

- VELG RETT MODUL TIL GRUNNFÓRET



**Med EWOS ModulFór kan du sette sammen
dietter for produksjon av ulike laksekvaliteter.**

Grunnfórene Transfer, Pyramid og Silva sikrer lavest mulig produksjonskostnad. Modulene gjør det mulig å styre produksjonen mer målrettet inn mot de ulike kundegruppene sine ønsker.

ModulFór kan gi deg bedre bunnlinje og mer tilfredse kunder.

Pentagon / Bae Bae



Barn er viktige konsumenter og dem som ofte bestemmer middagsvalget hjemme. Men barn vil gjerne ha sjømat "på sin måte". Her får du tips om hvordan sjømat kan friste barna; til hverdags, som lørdagskos eller når det er bursdagsfeiring.

Lakseburger

Dette trenger du til 4 personer:

400 g laksefilet
1 ss finhakket gressløk
1 ts salt
½ ts pepper
4 hamburgerbrød
salatblad, tomat og agurk
dipp etter ønske

Dipp:

1 dl rømme
1 dl majones
½ ts sennep
½ sitronsaft
½ ts tacokrydder
2 ts farin
salt og pepper

Bland alle ingrediensene og smak til med salt og pepper.

Slik gjør du:

Finhakk laksefileten og bland den med gressløk, salt og pepper. Form fire flate lakseburgere og stek dem i olje på varm panne i 2 minutter på hver side. Varm burgerbrødene lett i pannen, ta dem ut og legg i salat og dipp etter ønske. Legg lakseburgeren i brødet og server gjerne med ovnsbakte poteter til.

Ovnsbakte poteter

6 poteter
½ dl soyaolje
salt og pepper

Sett stekeovnen på 240 grader. Skrell og skjær potetene i staver på 1 cm ganger 6 cm. Legg potetene i en ovns panne, hell over solsikkeolje og bland godt. Stek på midterste rille i 15 minutter. Ta potetene ut og legg dem over på papir som trekker til seg fett. Strø over salt og pepper.



Foto: EFF

Sjømat

Tilhører du dem som fremdeles tror at fiskeren i fiskebåten driver en liten hobbyaktivitet, og at fiskeoppdretteren aler opp fisk som tidsfordriv, på si? Mer feil kan du i så fall ikke ta.

AV ANNE MARIT HJELME

Produksjonen av fisk og sjømat er blitt internasjonal milliardbutikk, som omsetter enorme mengder med mat årlig. Hundrevis av tonn sjømat, til betalingsvillige konsumenter i hele verden. Som stadig etterspør mer av havets delikatesser.

Mer fisk enn kjøtt

Fiskeri- og oppdrettsnæringen er også stor butikk i Norge, og en viktig inntektskilde for landet. For at vi riktig skal forstå hvor stor butikken er, kan vi sammenligne med andre næringer. I forhold til olje og gass er fiskerinæringen riktignok fortsatt liten i eksportsammenheng. Også i forhold til eksporten av metaller. Men ser en på annen næringsmiddelindustri på hjemmebane, er produksjonen av fisk og sjømat betydelig høyere enn rødt og hvitt kjøtt til sammen. Like fullt tror altså Ola og Kari Nordmann tror at kjøttproduksjonen er størst.

Mindre sau

Samlet produksjon av kjøtt i Norge økte i første halvår i 2004 og var på 129 000 tonn kjøtt – som var en økning på 7 800 tonn sammenlignet med samme periode året før. Av det kontrollerte slaktet utgjorde svinekjøtt 55 800 tonn, storfekjøtt 44 000 tonn og fjørfe-kjøtt 26 600 tonn.



Konsumet av sjømat øker i hele verden, og det vises på eksportstatistikken til sjømatnasjonen Norge.

i solid vekst

FAKTA

Eksport fra Norge av tradisjonelle varer beløp seg i fjor til 225,9 milliarder kroner, mot 201,6 milliarder i 2003. Dette var en økning på 12,0 prosent. Viktige eksportvarer med økning var bearbejdede varer (66,2 milliarder, +23,7 prosent), metaller (47,1 milliarder, +27,7 prosent) og fisk (27,3, milliarder, + 8,4 prosent).

I forhold til året før var det en økning for slakt av svin, fjørfe og storfe med respektive 10, 8 og 3 prosent. I samme periode var det en sterk nedgang i slakt av sau. I de første seks månedene av 2004 utgjorde de lyse kjøttslagene 64 prosent av den totale slaktemengden, ifølge Statistisk Sentralbyrå.

Enorm vekst

Hele fiskerinæringen solgte i 2004 sjømatprodukter for 28,23 milliarder kroner i året, og salget økte med to milliarder kroner – eller 7,5 prosent – sammenlignet med året før, viser tall fra Eksportutvalget for fisk. Det smaker av eventyr! Villfanget fisk utgjør fremdeles den største delen av eksporten, men andelen oppdrettsfisk øker stadig. Akvakulturnæringen alene solgte nemlig produkter for 11, 1 milliarder kroner. Det er en økning på én milliard kroner på ett år! Til sammen gikk ca. 415 000 tonn atlantisk laks ut av landet og vel 47 000 tonn ørret. Oppdrettet laks og ørret utgjør nå 44 prosent av samlet eksportverdi.

Chile stor på laks

Mens produksjonen av kjøtt og kylling stort sett går til egne landsmenn,

eksporteres mer enn 90 prosent av norsk sjømat til konsumenter i mer enn 140 land verden rundt. Daglig lastes og losses tonn på tonn med kvalitetssjømat på fly, båter og lastebiler med retning ut i verden. Og etter tre år med nedgang, er sjømateksporten fra Norge nå tilbake til den positive utviklingstrenden fra 90-tallet. Det finnes mange sjømatnasjoner i verden. Dette er land som får store inntekter av sine naturgitte forutsetninger og fiskeressurser, eller som har bygget opp en sjømatindustri på land eller i oppdrettsmerder i sjøen – slik Norge har.

Chile er det landet i verden som produserer mest atlantisk laks – etter Norge. I fjor eksporterte Chile over 260.000 tonn atlantisk laks, i hovedsak til sitt største marked USA. På dette kontinentet har den norske laksen kun en markedsandel på tre prosent, mens Chiles andel er på hele 62 prosent. Situasjonen er imidlertid en helt annen i EU, der den norske markedsandelen er på hele 59 prosent – mot fem prosent for chilensk laks.

EU vårt nærmarked

Også Skottland, Irland, Færøyene og Canada produserer atlantisk laks, og i EU har disse samlet en markedsandel på 35 prosent. I USA derimot, har canadisk laks alene en markedsandel på 24 prosent, mens Skottland ligger på nivå med den norske laksen. USA har i tillegg en egen lakseproduksjon, og dekker fem prosent av totalmarkedet med denne fisken. Det er altså betydelig konkurranse i markedet mellom fisk og sjømat fra ulike produsentland. Landene i EU er nærmarkedet for norsk sjømat, og tar derfor unna de største volumene. Sjømateksporten til disse landene økte i 2004 med 960 millioner kroner til 17,1 milliarder kroner. Eksportveksten skyldes først og fremst økt salg av både laks og konvensjonelle produkter. Lakseeksporten til Polen har

vokst kraftig det siste året, det samme har eksporten til Sverige og Storbritannia. Den positive utviklingen på konvensjonell sektor skyldes blant annet at vi eksporterer mer saltfisk og klippfisk til Portugal.

Mer utenfor EU

Selv om norsk sjømat har hatt en pen salgsøkning til EU, er det markedene utenfor EU som vokser raskest. I 2004 økte sjømateksporten til disse landene med nesten 1,1 milliard kroner. Spesielt er eksporten stor til Kina, Russland og Japan. Eksporten til Russland alene økte med 642 millioner kroner til 2 milliarder kroner i 2004. Veksten på i overkant av 642 millioner kroner siste år gjør Russland til det tredje viktigste eksportlandet for norsk sjømat etter Danmark og Japan. Eksporten av laks og ørret steg med 54 prosent til i underkant av 1,2 milliard kroner. Eksporten av fersk laks ble mer enn fordoblet til 377 millioner kroner. I 2004 ble det i tillegg utviklet et stort marked for ørret i Russland, noe som resulterte i eksport av fersk og frossen ørret for mer enn 400 millioner kroner.

Den voksende gode økonomien i Russland gjør landet til et sterkt eksportland for sjømat i årene som kommer.

Andre arter

Men akvakultur handler om mer enn laks og ørret. Det er derfor gledelig at eksporten av nye arter i oppdrett økte med i overkant av 24 millioner kroner i 2004 – til 93,5 millioner kroner. Dette er en økning på hele 35 prosent! Salgstallene viser en fremgang både for blåskjell, kveite, røye og torsk, mens eksporten av piggvar er gått tilbake. Samtidig er det viktig å være klar over at de såkalte nye arter i oppdrett bare utgjør 0,33 prosent av den totale verdien av norsk sjømateksport i 2004. Her er potensialet altså stort. Eksporten av reker og skalldyr økte også noe i fjor.

GRILLPANNE

28 cm x 28 cm. Pris: 1195,- (Tilbords)



KJØKKENVEKT

- Design: Mikael Warnhammar
- Materiale: Rustfritt stål
- Måler digitalt opptil 3 kg
- Kan nullstilles med innhold i skålen
- Skjermvinduet kan skyves inn
- Del av en serie
- Pris: 249,- (Ikea)



MORTER/STØTER

- Materiale: stengods
- Tåler mikrobølgeovn, ovn, oppvaskmaskin og fryser
- Hardt materiale gjør at krydderet knuses ordentlig
- Pris: 49,- (Ikea)



URTEHAKKER

dobbel kniv kr. 159,- (Tilbords)



VARSELUR

- Design: Carl Öjerstam
- Materiale: Syntetisk gummi, rustfritt stål
- Digitalt skjermbilde
- Finnes i flere farger
- Pris: 39,- (Ikea)

5 på gaten

Hva slags sjømat spiser du helst?



Martine 17 år, skoleelev:

- Jeg spiser helst krabbeklør, fordi det er godt og minner meg om sol og sommer. Ellers liker jeg veldig godt grillet laks.



Vegard 16 år, skoleelev:

- Reker er noe av det jeg foretrekker, fordi jeg synes det er veldig godt. Men fiskepinner er vel det jeg spiser mest av.

Anbefalte næringsstoffer

De nordiske anbefalingene for inntak av næringsstoffer er nå revidert for fjerde gang, etter at de første gang kom ut i 1980. Anbefalingene som Nordisk Ministerråd vedtok, inkluderer råd om kosthold, og for første gang er det med råd om fysisk aktivitet.

For å forebygge overvekt, er det gunstig med en times daglig fysisk aktivitet, for eksempel raske spaserturer hvor man blir varm og får litt økt puls. Også barn og unge anbefales minst en times variert, daglig aktivitet. I forhold til tidligere er anbefalingen for vitamin A redusert med om lag 10 prosent, fra 800 til 700 mikrogram retinol for kvinner. Dette innebærer at produsentene av vitamintilskudd må justere innholdet i sine produkter. Slike tilskudd inneholder ofte en hel dagsdose i en tablett.



For vitamin C er anbefalingene økt fra 60 til 75 mg. B-vitaminet folat anbefales i daglig dose på 400 mikrogram for kvinner i fruktbar alder. Anbefalt inntak for vitamin D er økt fra 5,0 til 7,5 mikrogram for eldre barn og voksne. Dette er gjort for å bedre vitamin D-status i befolkningen og for å forebygge framtidige benbrudd. Utover dette stadfester anbefalingene at vi bør høyst få 10 prosent av vår dagligeenergi fra raffinert sukker og høyst 10 prosent fra mettet fett. (kilde: forskning.no)

Rødt kjøtt og leddgikt

Britiske forskere mener at folk som spiser mye rødt kjøtt har økt risiko for å få revmatisk leddgikt.



Det er en undersøkelse blant 25.000 europeiske kvinner og menn som ligger til grunn for denne konklusjonen. Undersøkelsen viste at de som spiste mest rødt kjøtt hadde dobbelt så høy risiko for å utvikle revmatisk leddgikt som de som spiste minst, forteller Fritt Kjøpmannskap.

Overvekt hos barn

Norske myndigheter frykter at konsekvensen av de nye EU-reglene om beriking av mat med vitaminer og mineraler kan føre til at flere barn og unge blir overvektige.

Bakgrunnen for bekymringen er at beriking først og fremst ser ut til å friste produsenter av allerede usunn mat, som brus, godterier, chips, snacks med mer. Et økt inntak av slike matvarer vil føre til større vektproblemer, uansett om det er bra med ekstra vitaminer eller ikke. Problemet oppstår idet usunne matvarer får et skinn av sunnhet, og at f.eks. en brus inneholder mer vitamin C enn en appelsin. Et annet, men muligens mindre problem, er at enkeltpersoner lettere kan utsettes for et for høyt inntak av vitaminer og mineraler som følge av et ensidig kosthold med berikede varer. (kilde: forskning.no)



Lars Elling 30 år, prest:
- Jeg foretrekker skalldyr fordi jeg synes smaken er best. Liker skjell også, fordi jeg synes smaken er nydelig.



Sissel 17 år, skoleelev:
- Det jeg spiser mest av er stekt laks, fordi jeg synes laks har best smak. Den er også et av fiskeslagene vi bruker mest hjemme.



Tor Vilhelm 34 år, lærerstudent:
- Jeg synes krabbe og reker er best fordi smaken er god. Er ikke så glad i fisk

Trendy i Sørøst-



Til og med ute på den thailandske landsbygda spises det laks. Kvinnen viser frem laksepateer, god mat når risen skal høstes inn.

Tilgjengelighet, pris, smak og konsistens har gjort norsk laks til mat for mennesker over hele Sørøst-Asia. Laks brukes i et utall av nye og tradisjonelle retter. Og når fugleinfluensaen gjør folk skeptiske til kylling er det norsk laks som kommer på menyene.

Da fugleinfluensaen rammet Sørøst-Asia med full tyngde, ble det en vanskelig oppgave å forklare forbrukerne at det var trygt å spise kokt eller stekt kylling.

Asia



I Thailand sto statsministeren frem på TV og erklærte kylling for trygg mat, samtidig som han spiste kylling fra restaurantkjeden Kentucky Fried Chicken (KFC). Men det var ikke nok. Salget av kylling sank dramatisk.

I Vietnam skiftet samtlige KFC-restauranter ut kylling med fisk. I Thailand ble lakserull satt på menyen. I både Thailand og Vietnam ble plutselig norsk laks et alternativ til kylling.

Lederen for KFC i Thailand forklarte dette med å si at laks hadde en konsistens og smak som gjorde den til et godt alternativ. Dessuten minst like viktig; laks kunne leveres i rett mengde til rett tid.

Kulturell smelting

Sørøst-Asia er en smelting av ulike kulturer og folkeslag. Det er store forskjeller mellom mattradisjonene i de ulike landene. Vietnam er veldig inspirert av Kina, Kambodsja er Khmer, en blanding av thai, vietnamesisk og kinesisk. I Thailand er thai dominerende, med kraftige innslag av malay, kinesisk, khmer og lao. Malaysia er i hovedsak malay, men store minoritetsgrupper av kinesere, indere og pakistanere setter sitt preg på mattradisjonene. Singapore er dominert av kinesere. Men det finnes deler av landet som domineres av arabere, indere og malayere. Det bør også legges til at det er utallige mindre minoritetsgrupper. Men disse har liten innflytelse på lokale mattradisjoner.

Midt i denne smeltingen av asiatiske kulturer og folkeslag har europeiske og amerikanske tradisjoner fått feste. Italienske, franske, spanske og portugisiske restauranter. Tyske pølser, italiensk spaghetti, engelsk pai, spanske paella og norsk laks, alt er å finne.

“Hawkers” under tak

I mange asiatiske land er laks en viktig del av menyene for både restauranter og gatekjøkkener. På supermarkeder og fiskemarkeder selges det laks. I flere år har Eksportutvalget for Fisk i Norge satset på å lære opp kokkene på finere restauranter til å bruke laks.

Nå begynner dette å gi interessante resultater. Når en eksklusiv restaurant setter laks på menyen, følger gjerne mindre, rimelige restauranter etter. Så kjent er laks at til og med gatekjøkkener nå har satt laks på menyen flere steder.

I Singapore har myndighetene flyttet alle “hawkers” inn i faste lokaler. “Hawkers” kalles de fortsatt, men borte er de mange trillevognene med dampende “laksa” – noodlesuppe med kokosnøtt. Nå er en “hawker” en moderne blanding av restaurant og gatekjøkken. Og i tillegg til “laksa” og andre tradisjonelle retter står nå laks på menyen til stadig flere.

FAKTA

Laks er lite kjent i Sørøst-Asia, og konsumentene kjenner ikke tilberedningsmåtene. Fremdeles ønsker de fleste å spise fisken rå. I Thailand er det anslått et totalmarked på 16 442 tonn rund laksefisk. Markedsandelen til norsk laks er på 11 %. Årlig konsumerer thaiene 28,7 kilo sjømat, av dette er bare 0,27 kilo laks.



Singapore er en smeltedigel av ulike kulturer og tradisjoner, gammelt og moderne, og ikke minst ulike asiatiske mattradisjoner.



Fiskehandler med laks i sortimentet på et av Singapores fiskemarkeder.

Fokus på helse

Fiskehodecurry er en annen kjent tradisjonell rett som serveres i Singapore. Kanskje med litt urett har denne retten på lik linje med "laksa" blitt et slags kjennemerke for Singapores kjøkken. Begge rettene har sin opprinnelse i Malaysia.

Når kulturer blandes, skjer det samme med mattradisjonene. Fiskehoder har blitt så populære at indiske restauranter også har sin egen versjon, noe kraftigere krydret. Det er ikke all fisk som kan brukes til fiskehodecurry. Hodene skal være kjøttfulle, og det er en fordel om fisken har mye fett. Det gir en rundere og bedre smak. Hoder fra norsk laks har blitt et førstevalg for mange singaporianere og malayere. Norske laksehoder er passe store, de er kjøttfulle, og de er fulle av Omega-3 fettsyrer.

Sporbar

Svært få nordboere forbinder Sørøst-Asia med helsebevisste konsumerter. Men gå inn på et supermarked i Singapore og les på etikettene. Da produsenten av matvaremerket Ayam (malaysisk for kylling!) designet boksene for sin laksepostei, lot de teksten "Rich in Omega 3" være nesten like dominerende som selve produktnavnet. De sørøst-asiatiske markedene skifter raskt. Det stilles krav til både helse, matvaresikkerhet og det kreves at matvarer skal kunne spores tilbake til sin opprinnelse. Norsk laks tilfredstiller disse kravene.

Når en laks selges på et marked i Vietnam, Singapore, Thailand eller annet land, har den kommet dit frosset i kartong eller som fersk iset i isoporkasse. På emballasjen står det informasjon som gjør at importør eller supermarked enkelt kan spore laksen tilbake til sin opprinnelse. Faktisk helt tilbake til hvilket oppdrettsanlegg fisken kom fra.

Fra marked til supermarked

For få år siden ble fisk kjøpt stort sett utelukkende på utendørs markeder. Stadig mer av fiskeomsetningen overtas nå av store super- og hypermarkedkjeder. Den britiske kjeden Tesco og den franske kjeden Carrefour har blitt blant de største kjedene i Sørøst-Asia. Produkter som skal omsettes i disse enorme butikkene skal tilpasses både butikkens profil og kundenes ønsker. Norsk laks er i så måte en perfekt fisk. Den har lang holdbarhet i fersk tilstand. Den er ikke dyrere enn svært mange lokale fiskearter.

Laks kan med letthet selges som filet, koteletter, porsjonsstykker eller som hel fisk. Importørene vet at den finnes tilgjengelig i ulike størrelser fra en kilo til seks-sju kilo, alt etter hva deres kunder måtte ønske. Laksen er med andre ord perfekt tilpasset behovene for moderne omsetningsformer.

Stekt fisk

Asiater spiser ikke laksepostei. Ikke røykt laks heller. Men asiater flest er villige til å forsøke nye produkter. Synkende fangster av lokale fiskearter, kombinert med en befolkning som er vant med en enorm artsrikdom, har gjort det mulig for norsk laks å bli ikke bare en akseptert, men ofte også foretrukket fiskeart hos mange forbrukere. Dessuten ønsker asiater at fisk skal se delikat ut.

Laksens røde kjøtt er med på å gjøre den til en vinner. På Carrefours hypermarkeder i Thailand har de en egen avdeling hvor de selger ferdig stekt fisk. Thaiendere spiser ikke fisken like varm som oss. Mens en del fisk blir tørr og får en veldig hard konsistens når den kjølnes, er norsk laks like god lunken, som varm eller kald. Det skyldes måten fettene er fordelt i fiskekjøttet. Derfor selger ferdig stekt laks svært godt.

Livsstil

Trender har ikke bare med utseende å gjøre, men handler også om livsstil og ønsker om å ta del i noe. Selv små supermarkeder ute i Thailands provinser selger kjente hudkremer fra kjente franske produsenter. Å kunne bruke slike produkter gir mange thailendere en form for bedre selvbilde. De er noe mer enn fattige risbønder!

I Thailand forbindes japansk mat med kostbar mat. Japanerne spiser sushi, sashimi og stekt fisk med milde sauser.

Thailendere foretrekker tradisjonelt godt kokt eller stekt fisk.

Og helst skal det brukes store mengder chili. Spør en thailender hva som er smak, og svaret er: søtt, surt, salt og bittert. Aroma nevnes ikke. Når en thailender spiser "samtam", den tradisjonelle papayasalaten, er hovedingrediensene saltet fisk eller krabbe, sure bitre lime, store mengder chili og umoden papaya. All aroma kommer i skyggen av de andre smakene. Både sushi og sashimi har blitt en viktig del av vareutvalget i alle store supermarkeder, selv om det er mat som bryter totalt med de tradisjonelle smakspreferansene til en thailender. Både norsk laks og makrell er viktige ingredienser i sushi og sashimi. Slik er ønsket om å spise det som oppfattes som eksklusiv japansk mat med på å øke salget av norsk laks.

In og trendy

Norsk laks servert på norsk vis vil av en landsens kone bli karakterisert som smakløs sykehusmat. Men selv i et land som Thailand har laks likevel blitt akseptert. Det er "in" å spise laks og annen importert mat blant unge moderne thailendere. Over hele Thailand selger supermarkeder laksekoteletter og laksehoder. KFC, som har en eller opptil flere restauranter i hver eneste by, har satt laks på menyen. I Asia har KFC i praksis mistet bokstaven C i sitt navn, skrev avisa The Nation da menyene ble endret. Den nye bokstaven burde være L. L for norsk laks.

Viktig del av kostholdet

Sjømat er en svært viktig del av kostholdet i Sørøst-Asia. Når regntiden setter store landområder under vann er det gytetid for mange fiskearter. Vannet som flommer ut i rismarkene er fulle av små fiskelarver. Ute i rismarkene er det mye næring, og mens bøndene venter på at risen skal vokse, blir det fanget mengder med småfisk. Når vannet blir skiftet fra rismark til rismark passerer det gjennom små ruser. Dette gir befolkningen tilgang til viktige fiskeproteiner. Men det blir færre og færre bønder, og flere og flere som bosetter seg i byene. Samtidig øker antallet innbyggere. Kjøpekraften øker med fem til ti prosent fra år til år.

Selv om inntektene for en risbonde fortsatt ikke tillater ham å sette laks på menyen, er det en økende andel av befolkningen som har råd til å kjøpe fisk. Norsk laks, sammen med norsk makrell og lodde, gjør Norge til den største leverandøren av sjømat til Thailand. I Singapore er det Norge som dominerer laksemarkedet. Til Malaysia og Vietnam går det fortsatt relativt beskjedne volumer. Men det er grunn til å anta at en del laks blir reeksportert fra Singapore til Malaysia, og til en viss grad også til andre asiatiske land. Det importeres fortsatt mer tunfisk til Thailand enn det importeres sjømat fra Norge. Men tunfisken blir i stor grad hermetisert og reeksportert.

Trendsetter

Singapore er en liten øy med en stor by. Landets 3,5 millioner innbyggere importerer 90 prosent av sjømaten som spises. Samtidig er landet en viktig trendsetter for de andre sørøstasiatiske landene. Norsk laks fikk først fotfeste her. Siden fulgte Thailand, og nå finnes norsk laks til og med tilgjengelig i Kambodsja og Laos.



Carrefour i Singapore er et av utallige hypermarkeder som selger norsk laks.



Singapore er en liten øy med 3,5 millioner innbyggere. 90 prosent av sjømaten importeres.



Må treffe smaksløkene



Kaffe drikkes for smaken sin del, og fordi det er sosialt. Også når det gjelder fisk og sjømat, handler det om smak og usmak. Og om å treffe folks smaksløker.

FAKTA

Kaffe er et jordbruksprodukt som trives best i et belte som strekker seg 12–15 grader sør og nord for ekvator, i tropiske eller subtropiske strøk. Helst bør vekststedet ligge mellom 500 og 2000 m.o.h., og det bør være rikelig med nedbør. Den beste jordbunnen er vulkansk, leiraktig og fuktig. Kaffehuset Friele er i dag Norges største kaffeprodusent, med en markedsandel på ca. 35 %. Friele Frokost Kaffe er Norges største kaffemerke og har en markedsandel på 28 % i dagligvarehandelen. Kaffehusets øvrige kaffemerker – Krone, Café Noir og Spesialkaffe – har til sammen 7 % markedsandel.



Herman Friele er kaffeprodusent og ordfører, og en lidenskapelig fiske- og sjømatelsker.

AV ANNE MARIT HJELME

Herman Friele er styreformann i familieselskapet Kaffehuset Friele, som er Norges største kaffeprodusent, og ordfører i Bergen by. Borgermesteren – som han selv kaller seg – er også opptatt av fisk og sjømat. Både privat og i jobbsammenheng. Bergen er fostret opp på fisk, og selve handelen definert som kjøp og salg av fisk.

God følelse i kroppen

Som ordfører fremmer han hvilken betydning byen hans har for fiskeri- og oppdrettsnæringen, ikke minst som hovedstad for forskning og utvikling. Mange av de største forskningsmiljøene har sete nettopp i Bergen, og dette miljøet ønsker han å stimulere og gi gode vekstvilkår.

Som privatperson er han opptatt av hvor viktig fisk og sjømat er for helsen, og den gode følelsen han får i kroppen etter et bedre fiskemåltid.

– Jeg er selv lidenskapelig fisker om sommeren, og spiser aller helst fisk og sjømat tre-fire ganger i uken hele året. Etter et kjøttmåltid føler jeg meg dvask og tung, og er lite opplagt til andre aktiviteter. Sjømaten er lettere, ligger behagelig i magen – og gir meg lyst og energi til å spore. Jeg er ikke typen som legger meg på en sofa etter middagen, det er en side ved vår kultur som jeg setter lite pris på.

Nytelse handler om smak

Både kaffe og sjømat er næringsmiddel-

produkter som handler om nytelse – og smak, mener Herman Friele.

– I vårt yrke som kaffeprodusenter drikker vi selvsagt mye kaffe, og gjennom år trener en opp smaksløkene. Vi jobber mye med å differensiere smaker fra hverandre – nytelse handler mye om smak. Min kone og datter er ekstremt opptatt av dette, og svært observante. Ting skal smake godt, uansett om det er kaffe eller laks. Jeg er ikke fisefin på smak, liker for eksempel smaken av krabbe bedre enn hummer. Men jeg kjenner fort når noe har en usmak. Det kan være sjømat som smaker ørlite av tran, eller bismak av noe annet. Da er produktet svært forringet, min kone og datter vil si ødelagt. Smak er et spennende tema, synes Friele. Og vedgår at det er et tilbakevendende diskusjonstema rundt familiens middagsbord.

Smak kan ikke diskuteres

– Smak handler til en viss grad om hvordan en oppbevarer råvaren, og ikke minst om temperaturer. Det skal ikke være for kaldt, men heller ikke for varmt. Hvis en kjøler ned eller varmer opp, kommer ofte de gode aromatiske smakene frem. Selv liker jeg ikke for varm kaffe. Mange mener smak kan diskuteres, men jeg mener ikke det. Smak defineres ut ifra objektive kriterier. I kaffe verden snakker vi om syrlighet, robussthet og metallisk smak. Vinbransjen har sin egen terminologi, med kriterier som må innfries for at varen skal klassifiseres som god eller dårlig. Det at to pluss to er fire, er ikke lenger sant. Hvis to pluss to kan bli tre, kan også to pluss to bli fem. Med det mener jeg at det

Det er trendy å drikke kaffe, og ungdommer går på kafé som aldri før. En av vår tids ukronede kaffe-konger, Herman Friele i Bergen, sier suksessen er et resultat av målrettet arbeid for å utvikle nye smaker og nye produkter. – Når det kommer til nytelsesmidler, dreier deg seg om å treffe mer enn smaksløkene. Det handler også om timing og image, sier han.

ofte er formålstjenlig å få mer enn bare den konkrete summen – ved å forbedre sannheten. Hvis det lukter kork av vinen, så er det slik. Og hvis det smaker tran av sjømaten, så er det også slik. Men noen legger merke til sånt, andre ikke. Smaksløkene er noe som kan utvikles ved å trene. De aller fleste blir gode hvis de gjør ting ofte nok. Det er vel vinsmakerne et godt eksempel på. Ingen er født til denne jobben, øvelse gjør mester.

Smaksduftene utvikler seg

Selv koser Herman Friele seg med maten han spiser og kjenner på hver enkelt smak.

– Derfor bruker jeg også lengre tid ved bordet enn de fleste. Smaken vår endrer seg også etter alder og utvikling. Små barn liker for eksempel ikke smaken av øl eller kaffe. Veldig mange begynner å like den når de er tenåringer og blir voksne. Sånn tror jeg det er for fisk og sjømat også. Mange barn liker ikke fiskesmaken. Jeg tror det er feil å tvinge dem til å spise noe som smaksløkene ikke er moden for. Smaksduftene utvikler seg, og det er åpenbart stor forskjell på smaken av kokt torsk og reker for et barn. Reken smaker både salt og søtt, og kan være den smaken som passer aldersgruppen best. Sånt må en ta hensyn til når en skal lansere produkter for ulike målgrupper. Jeg husker at vi for en del år tilbake forsøkte å introdusere kaffe som noe "kult" til 14-15 åringer. Timingen var helt gal i forhold til aldersgruppen; de fleste er mange år eldre før de liker kaffesmaken. Derfor ble det ingen suksess.

Bla om ➔

Spesialprodukter prises bedre

I dag kan imidlertid litt eldre ungdommer i de store byene i Norge og ellers i Europa velge og vrake mellom en rekke ulike kafeer. Det finnes alt fra små intime kaffebarer med tre-fire bord – til de litt større kafeene med skjenkebevilging og småretter. Med fancy interiør og en bredt sammensatt kaffemeny trekker kaféene mennesker som aldri før.

– Kaffebarerne er blitt et møtested for unge, så vel som de litt eldre. Kaffebarerne vi har i dag erstatter kanskje den rollen gatekjøkkenene hadde tidligere, sier Friele. Han tror fiskerinæringen må jobbe mye med smak.

– I kaffebransjen har vi måttet utvikle nye smaker og differensiere produktet kontinuerlig. Det tror jeg fiskerinæringen også må, ikke minst laksenæringen. Spesialprodukter får bedre pris i markedet, selv om det alltid vil være et hovedprodukt som er spydspissen. Jeg er ekstremt opptatt av biler, og synes Mercedes lager gode sportsbiler. Når jeg kjører en Mercedes-taxi tror jeg også at den bilen er god. Spydspissen drar alltid opp og med spesialproduktene på en god måte. Det er sånn det fungerer.

Fremelske naturlig smak

Friele er opptatt av at en må levere kvalitet, uansett hvilke produkter som tilbys. Det er det som betaler seg. Selv er han positiv til den norske fiskesmaken. Han vil at en laks skal smake laks, og at hummer skal smake hummer. Han mener en ikke kan sammenligne smaken på sjømat fra varmere vann, med smaken på sjømat fra kalde vann.

– Det at fisk og sjømat må overleve i ekstremt kalde temperaturer tror jeg fremelsker gode smaker hos artene. I det franske kjøkken har de en lei tendens til å sause til råstoffsmaken med mange andre smaker. Jeg foretrekker den fremelskede ville og naturlige smaken, ingen gode sauser eller tilsetninger kan konkurrere med den.

I Norge er fisken og sjømaten gjerne hovedretten, i andre kjøkken bare en ingrediens.

Når måltidet er opphøyet

Kulturelt ligger vi imidlertid langt etter Syd-Europa, hevder han.

– I disse landene er et måltid noe opphøyet. Mat er en oppskattet del av tilværelsen i Frankrike. I Norge sees ofte måltidet på som et must for å stille sulten. Det er mulig dette henger sammen med at vi inntil for hundre år siden var et fattig land der innbyggerne måtte

glupske i seg maten for å bli mett. Men det er trist at mange fremdeles ser på måltidet som et nødvendig onde. Må vi spise nå, kan ungdommen spørre. Hvert måltid burde være en liten spesiell happening. I en hektisk hverdag er det forståelig at måltidene kan bli en masete seanse, men man trenger likevel ikke ty til fastfood og hamburgere i bilen. Jeg mener nordmenn har et handikap; vi har lagt oss til en schizofren livsstil med McDonalds-mat i uken og godmaten i helgene. Vi deler uken inn i hverdager og fridager, i stedet for å heve nivået på måltidet gjennom alle dagene.

Ut av fiskefangsttroyen

Herman Friele er glad for å se en endring på dette området. Kunnskapen om det å lage mat øker, og vi opplever en fremvekst av nye og spennende kjøkken. Tapas og sushi er eksempler på det.

– Når det gjelder fisk som mat, tror jeg næringen må slite med historien. Tilbake i tid var fisken billigmaten som ble satt på bordet om en likte den eller ikke. Sild ble påtvunget ungene, og huset fylt av ekkel lukt. Vi må ut av fiskefangsttroyen og få inn begeistringen for disse råvarene igjen. Og da er tvang ingen god løsning. Jeg synes bransjen selv gjør en god jobb i forhold til dette, men jeg registrerer at forbrukerne henger etter.



Kaffe nytes av mennesker over hele verden, og kaffeprodusentene har for lengst skjønnet at differensiering og ulike målgrupper er stikkordet for å øke kaffebruken.

Oppvokst med laksefisker

Selv liker han helst fersk fisk og sjømat, ikke frossen eller bearbeidet. Og får han velge, er den gjerne villfanget. Ikke det at smaken på oppdrettsfisk er dårlig, men den er ofte ikke like god som den ville, mener han.

– Her er det imidlertid forskjeller mellom produsentene, jeg har for lengst

funnet en god leverandør som leverer førsteklasses superior fisk. Jeg er oppvokst med en far som var lidenskapelig laksefisker i Lærdal, og som barn spiste jeg derfor laks 18–20 dager sammenhengene i de mest intense fiskeukene. Laks på alle tenkelige måter. Og da lærte jeg at laksens tekstur er best når den har ligget minst et døgn. Selv liker jeg ikke fisken for fet, da synes jeg den blir løsere i kjøttet og mindre smakfull. Og det er kanskje grunnen til at jeg liker villaksen en tanke bedre, oppdrettslaksen er blitt for fet.

Må høyne imaget til sjømat

– Jeg tror det er viktig med et holdningsskapende arbeid, og et lystbetont tonefall. Målet må være å høyne imaget til fisken, slik at det blir ”oj, i dag er det fisk til middag!” i stedet for ”huff, er det fisk til middag i dag.” Fisk og sjømat har så mange gode egenskaper ved seg når det gjelder ernæring og smak, at dette absolutt er mulig å få til. Vi lever i en tid med fokus på hva mat gjør med kroppen vår, og det må næringen utnytte. Jeg tror næringen får betalt for kvalitet, laks er for eksempel et fantastisk produkt. Betalingsvilligheten er åpenbart tilstede i markedet når en kan lese om en sveitser som klarer å få 732 kroner per kilo røkelaks, fordi han lager den på sin spesielle måte. Det er en enorm verdiskapning som den norske næringen bør kunne ta ut. Det er galt å sende store volum med ubearbeidet fisk ut av landet, når vi selv kan ta ut verdiøkningen. Det må være mulig å hente ut mer mellom de 25 kronene per kilo en får i dag og de 732 kronene som røkerimannen i Sveits får, mener Friele.

Til ulike lag av folket

Kaffemannen er opptatt av at en ikke kan selge topp kvalitet og spesialprodukter til det brede lag av folket, men understreker at jo flere som får smaken på fisk og sjømat – dess enklere er det å få betalt for spesialproduktene.

– Vi ser at de som allerede drikker kaffe og liker smaken, gjerne smaker nye sorter som kommer på markedet. Selv om prisen er langt høyere. De fleste drikker fremdeles svart kaffe, men stadig flere forsøker seg på de nye variantene. Sånn tror jeg det også vil være for laksen. Prisen på det ordinære produktet skal få opp volumene, mens de mindre kvantumene går til markeder som betaler for en spesiell kvalitet og smak. Og som gjerne vil peke seg ut med et spesielt image, avslutter han.



Slik lager du god likørkaffe

4 porsjoner

2 kopper sterk Chocolate Flavoured Coffee

1-2 likørsjokolader pr. kopp kaffe

H-melk

Sukker

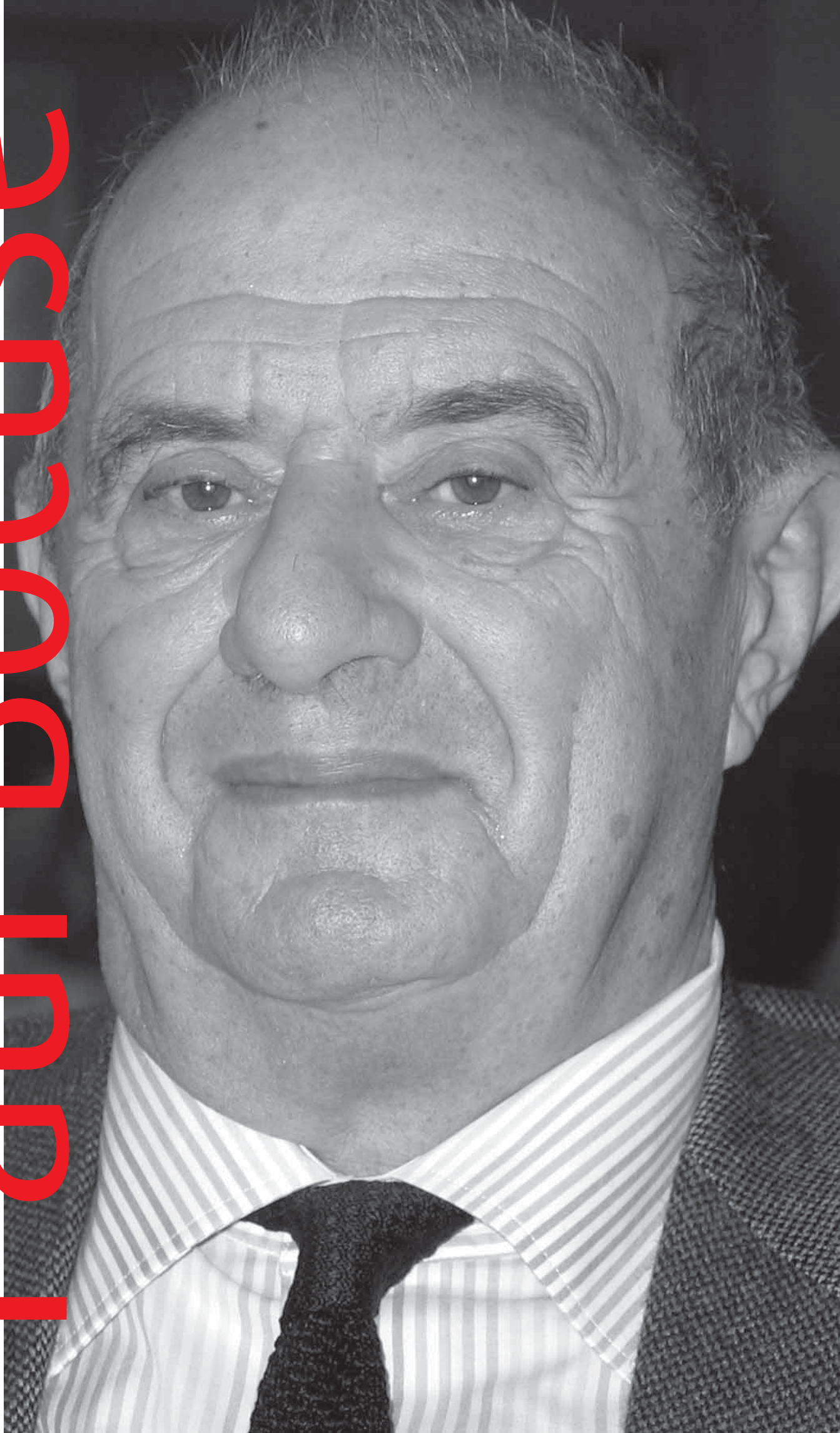
Revet sjokolade

Knus likørsjokoladen og hell innholdet i koppene, tilsett kaffen og rør rundt, ha i sukker om du ønsker det. Lag melkeskum i en melkeskummer. Best skum får du om du bruker H-melk da fløten i melken gir bedre konsistens og smak. Melken skal ikke koke, trekk den derfor av platen rett før den koker og start skummingen. Melkeskummere fås kjøpt i de fleste forretninger som selger kjøkkenutstyr.

Melken helles forsiktig på toppen av kaffen. Rasp sjokoladen fra likørsjokoladene på toppen.

“Hemmeligheten bak god kaffe er å finne den rette blandingen av kaffetyper og å brenne bønnene akkurat lenge nok, ved riktig temperatur, slik at aromaen og smaken kommer til sin rett.”

Paul Bocuse



Det er ikke ofte at selveste fiskeriministeren stiller seg i døren og tar imot gjester. Som oftest er det ham døren blir åpnet for. Men når den franske matlegenden Paul Bocuse besøker Norge og sine matvenner, ja da gjør selv Svein Ludvigsen et unntak. For den snart 79 år gamle velrenommerte kjøkkensjefen er aktet og respektert for sine matkunster over hele verden.

Han er selve inkarnasjonen på matguden – kokkenes yppersteprest og læremester. Mannen som i 1989 ble valgt til århundrets kjøkkensjef, og som har gjort det til sin livsoppgave å formidle kokkekunsten til neste generasjon. Selv mener han suksessen handler om to ting: gode råvarer og godt håndverk.

Matens yppersteprest



Anne Marit Hjelme i eksklusivt møte med kokkelegenden

Bocuse møter meg til en veldig tidlig frokost på hotell Continental i Oslo. Klokken er bare 06.30 da den første kaffekoppen inntas, og mannen ser uforskammet opplagt ut etter bare noen få timers søvn. Kvelden før ble han hyllet av sine norske matkolleger og venner med en 11 retters sjømatmiddag på eksklusive Bagatelle på Bygdøy. – Helt fantastisk og flere positive overraskelser, sier Bocuse om den unike matopplevelsen. Spesielt begeistret ble han for en ”Brandade” på Bacalao-klippfisk med smak av hvit Piemontetrøffel. Og for haneskjellene fra Lofoten.

– Noe helt nytt, visjonært og annerledes, sier han opprømt. Og understreker samtidig at for ham handler kjøkkenets kulinariske opplevelser først og fremst om produkter som inneholder bein.

– Jeg liker å se hva jeg spiser, liker å vite opprinnelsen til produktet. Råstoffet skal være rent og synlig, ikke kamuflert og gjemt bort.

Bocuse liker ikke å fokusere på seg selv, men mat og kokkekunst snakker han gjerne om. En av de viktigste tingene han gjør, er nemlig å formidle kunnskap og erfaringer om matlaging til neste generasjon. Som de unge kokkenes faglige mentor lærer han raust fra seg, og sier det bare er to måter å lære faget på; Enten ved å gå i lære hos noen. Eller ved å gå på en hotellfagskole. Derfor tilbyr han unge mennesker lærlingplasser i sine egne restauranter i Frankrike, og har etablert et eget institutt for opplæring av kokkeelever flere steder i verden.

– Det enkleste og mest effektive er å formidle ansikt til ansikt. Jeg har sterk tro på at det å bruke råvarer i kjøkkenet gir mer kunnskaper enn all verdens teori. Derfor er jeg opptatt av at skolevesenet skal bruke sine skolekjøkkener for å lære unge mennesker matlaging.

Hvis jeg var fiskeriminister i Norge, ville jeg gitt gratis sjømat til alle hotellfagskoler i landet.

Bla om ➔

Alle kan lage god mat, dersom råvarene er gode

Å bli en god kokk er langtidsarbeid, men det er på skolene det hele begynner, understreker han.

Kokkekonkurransen Bocuse d'Or, eller verdensmesterskapet i matlaging som den også kalles, er blitt arenaen hvor ferdighetene, erfaringene og kokkekunsten formidles og foredles. Konkurransen foregår "live" foran publikum – akkurat som på en idrettsarena. På den måten kan folk selv se det harde arbeidet som foregår på kjøkkenet.

Juryen består av verdensberømte gastronomistjerner, som smaker og poengsetter foran et interessert tribunepublikum. Siden 1987 har kokker fra hele verden reist til Lyon for å vise sin kokkekunst og sine prestasjoner. Og tre ganger har norske kokker tatt det renommerte trofeet med seg hjem, et trofé som kan sammenlignes med en olympisk medalje.

Flere ganger har også Paul Bocuse satt norske råvarer på dagsorden; norsk kamskjell, norsk skrei, norsk sei og norsk fjordørret. Bocuse d'Or blir i dag sett på som et av verdens ledende kulinariske samlingssteder. Oppkalt etter initiativtakeren og mesteren selv, Paul Bocuse.

– Kokkekunst er et håndverk, på linje med rørleggerfaget og tømrerfaget. Du kan ikke lese deg til det å bli en god kokk, du må øve og øve.

Da han kom til Norge for første gang for 35 år siden, var han på en restaurant der kokken reiste til Spania og hentet ferske tomater. Det gjorde inntrykk. Selv fikk han sitt aller første møte med gravlaks på denne turen, og glemmer det aldri.

– Det var helt sinnsykt å få vite at de brukte 600 gram salt på 400 gram fisk og lot den ligge å råtne. Dillen som ble brukt var også meget spesiell husker jeg. Men jeg likte maten, og har fremdeles gravlaks på menyen i mine restauranter, smiler han.



Den mektigste nålevende kokken i den vestlige verden, Paul Bocuse, har matvenner over hele verden og er opptatt av å formidle kokkekunsten til neste generasjon.

I 2003 ble den norske kokken Charles Tjessem vinneren av Bocuse d'Or



Den første turen til Norge satte spor på flere måter. Fra et leid småfly fisket han selv ørret fra flere innsjøer, og ble begeistret for den gode kvaliteten. Den mener han kommer av det kalde og rene vannet fisken vokser opp i.

– Jeg har stor kjærlighet til vann og fisk, og til elven rett utenfor huset vårt i Frankrike. Den ga oss mat under hele krigen, og om vinteren var det jeg som hadde ansvaret for å fiske. Når jeg legger meg om kvelden kan jeg tenke at uansett hvor jeg befinner meg i verden, vet jeg hvor elven er. Jeg bærer alltid dette landskapet med meg i tankene, sier han.

Kjøkkensjefen liker å jobbe med hel fisk. Som fagmann er han opptatt av hvor fisken kommer fra, og hvordan den er føret. Halvparten av råstoffet han bruker på egne restauranter, er nettopp sjømat. Han tilbereder mye piggvar fra Bretagne, mye sjøtunge og havabbor – både villfanget og oppdrettet. Noen ganger er produktene så ferske, at de fremdeles har kroken i kjeften. Nå er mye av fisken merket med gjelleklips, og det er sidestilt med kvalitet og gode produkter, mener han. Det handler også om pris når råvarene velges. Bocuse vil helst ha havabbor fisket på line, men det koster. Da faller valget gjerne på oppdrettet fisk, som er rimeligere.

– Oppdrettsfisk er viktig i dagens verden. Jeg er en mann av min tid, og bruker selvsagt oppdrettsprodukter i min matlaging. Men hvis jeg får tilgang på villfanget sjømat, foretrekker jeg det. Det holder å smake på den, for å forstå hvorfor. Fisk i fangenskap får ikke samme fysiske utfoldelsen som den som lever i det fri.

Problemet er at fisken svømmer nok og får bevegelse. Oppdrettsfisken lever en pensjonisttilværelse. Det tror jeg har betydning for smaken og konsistensen. Jeg vil ikke kritisere oppdrettsnæringen, men forklare forskjellen. Når det er sagt, finnes det oppdrett som er bedre enn annet. Jeg er blitt fortalt at enkelte

lakseoppdrettere har firestjernes fisk. Den vil jeg gjerne teste ut i restaurantene mine, sier han.

Det er viktig at råvarene har en historie å fortelle. Det kan være laksehistorien fra Norge eller historien om fjærkre fra Bresse. Det kan være fortellingen om de pattende kalvene, eller om storfeet fra Charolais. Det er også konsumentene opptatt av, tror han.

– Folk vil ha god mat til en fornuftig pris. De vil vite hvor maten kommer fra, hvor kuen har beitet og hvor fisken har svømt. Jeg anslår at rundt 80 prosent av suksessen bak en restaurant, handler om hvordan folk blir tatt imot når de kommer. Derfor skal folk tas imot med et smil. Jeg er opptatt av ærlighet, av at kokken aldri jukser med kvaliteten. Står det laks fra Norge på menyen, så er det laks fra Norge som serveres. Noe annet aksepteres ikke, forteller han. Og sier han selv henter inspirasjon til kokkefaget overalt; på markedet mens han kjøper moden ost, på reiser – og i samspill med andre mennesker.

Et godt produkt er nødvendigvis ikke dyrt, men det er ferskt. Og fisken og dyret er gitt riktig fôr, slik at kjøttet har fast og god konsistens. Jeg ønsker at råvaren skal være tatt opp av jorden eller havet samme dag, og at de som håndterer råvaren kan håndverket sitt. Det er av stor betydning hvordan råvarene behandles. Selv serverer Bocuse gjerne østers til sine venner, men menyen avhenger av årstiden.

– Jeg liker enkle ting, og som Van Gogh sier; det er vanskelig å være enkel. Rype, fasan og hare er råvarer jeg liker å servere. En god hare er ikke et dumt valg til vennefesten, og fasan kan anvendes og tilberedes på så mange måter at det aldri blir kjedelig.

Bocuse glimter til når han skal gi tips om hvordan du og jeg kan bli en bedre kokk.

– Det er ikke så vanskelig som en tror, det handler om råvaren. Hvis du kjøper skikkelige råvarer, greier du det meste. Det kan være noe så enkelt som gode hermetiske sardiner på boks. De har god kvalitet og utsøkt smak. Eller rogn – det er enkelt og smakfullt. Franskmannen sier flere burde være opptatt av hvordan kokkene jobber.

– De er gode ambassadører for kvalitetsråvarer, og kan lære fra seg små tilberedningsknep. En god kokk er et forbilde for andre og ofte før sin tid når det gjelder mattrender, avslutter han.



Hele Norges matmor, Ingrid Espelid Hovig sammen med mesteren selv, Paul Bocuse. Det ble et hjertelig møte mellom matvenner.

“Kokkekunst er et håndverk som ikke kan læres teoretisk, men i praksis.”

FAKTA

- 1926: Født 11. februar 1926 i Collonges i Frankrike.
- 1941: Begynner i lære hos Claude Maret.
- 1958: Får sin første Michelin-stjerne.
- 1961: Blir kåret til den beste håndverker i Frankrike.
- 1962: Får sin andre Michelin-stjerne.
- 1965: Får sin tredje Michelin-stjerne.
- 1975: Slås til ridder av Legion d'honneur av Frankrikes president.
- 1987: Arrangeres verdensmesterskapet i matlaging, Bocuse d'Or, for første gang i Lyon.
- 1989: Valgt til århundrets kjøkkensjef.



RØMMING: Jo-Arve Holstad forteller at med torsken er det andre problemer enn med laksen. Favorittsporten til torsken er å nappe i nøtene. Resultatet kan i verste fall bli rømming.

Jo-Arve satser på

FAKTA

Det er gitt 555 torskeopp-
rettskonsesjoner i Norge.
Torsk er den mest populære
oppdrettsarten etter laks og
ørret, og tilsammen utgjør
andre arter enn laksefisk
25 prosent av det totale
oppdrettsvolumet her i landet.
Og torskeoppdrettet har sine
egne utfordringer.

Yngelen brant opp. Den rekordvarme ettersommeren fikk torsken hos Holstad Marine til å stresse. Nå truer den skjeggete fisken med å komme i puberteten. Men dit vil den aldri nå. Med lysmagi forvirrer Jo-Arve Holstad torsken til å tro at den har evig barndom.

AV RUNE SOLHEIM, TEKST OG FOTO

– Tenk om lyset hadde hatt effekt på barna hjemme. Da skulle jeg ha beholdt dem i barndommen til de var 18, siden kunne de klare seg sjøl, sier røkter June Landa Sundal, og latteren bryter løs. Det er lunsjtid, og Sundaleier Jo-Arve

Holstad og altnuligmann Hogne Grimstad tar seg en pust i brakken – for det er det kontoret består av – en sjabby brakke. Grimstad har forlatt en trillebår på kaien. Oppi den ligger det digre lykter som er montert på en lang oransje



KONTROLL: June Landa Sundal er kandidat i akvakultur og trives godt ved Holstad Marine i Herøy. – Godt at vi ikke er plaget med sykdom på torsken. Oppi karene har vi i hvert fall god kontroll med den, sier hun.

oppdrettstorsken

ledning. Alt sammen skal ned i merdene. Lyset skal ikke bare gjøre torsken døgnvill, den skal også bli måneds- og årsvill. – Kommer torsken i puberteten, er hundre-og-ett ute. Da blir den bare opp tatt av én ting, og slutter å spise, sier Grimstad.

Og en torsk som slutter å spise, slutter å vokse. Hele poenget med torskeoppdrett er å få raskest mulig slaktevekt på fisken, akkurat som bonden vil ha raskest mulig koteletter på grisen. Lyset forleder torskens biologiske klokke til å tro at året er mye lengre enn det er.

12 000 kubikk matfisk

Yngelanlegget på land ligger bare et par steinkast fra Hareid sentrum. Ved siden av de to brakkene vi sitter i, ligger en stor plashall. Fra sjøsiden er den store, hvite boblen det reneste landemerket. På motsatt side av Storfjorden kneiser Sunnmørsalpene mot himmelen. I toppen på hallen er det store hull i presenningen etter brannen i mai i fjor. Inne i det hvite teltet svømmer det 400 000 torskeyngel i digre kar. I merd ute ved Sulesund holder større torsk til, omlag 100 000 i tallet. I løpet av året vil

de nå slakteferdig vekt på 3-4 kilo

– vel å merke hvis den ikke kommer i stemmeskiftet ...

– Det er et beskjedent volum vi tar opp, men i løpet av et par år kommer det til å dra på seg, sier Holstad med et lurt smil. I disse dager har brødrene Jo-Arve og Ove Holstad drevet med torskeoppdrett i to år. Ove holder til i Oslo og tar seg av finansene, mens Jo-Arve er utdannet innen oppdrett og tar seg av bruket. De har konsesjoner tilsvarende 10 millioner yngel og 12 000 kubikkmeter matfisk i merd.

Bla om ➤

Måtte ut etter kapital

Da brødrene Holstad skulle etablere seg og trengte kapital, var det vanskeligere å få med seg investorer fra lokalmiljøet enn de to hadde trodd.

– Innbyggerne i Herøy har alltid vært for ut sin tid når det gjelder fiskeri og offshore. I Ulstein har det vært flinke folk innenfor skipsbygging og design. Men torskeoppdrett hadde de laber interesse for, sier Holstad.

Det var i utlandet de fant støtten de trengte. En nordmann som er bosatt i Nicaragua har investert stort i Holstad Marine. Det samme har en syrer som er stor på shipping i Paris gjort. 20 av 24 millioner kroner er investert i anlegget.

– I år begynner vi forhåpentligvis å få midler inn i systemet. Eierne forventer å få avkastning på pengene sine. Det er jo ikke veldedighet vi driver her, sier Jo-Arve Holstad med et smil. Om lag 400 tonn fisk skal for salg i løpet av året. Hvis torsken holder seg pent i merdene, snakker vi om 40 millioner kroner i omsatt fisk, regnet etter dagens priser. Men det er bare begynnelsen. Holstadbrødrene regner med å doble omsetningen år for år.

– På sikt vil vi også prøve å utnytte yngelkonsesjonen på 10 millioner individer fullt ut. Det er stor etterspørsel etter torskeyngel for tiden, sier Holstad.

Drar veksler på lakseerfaring

– Det første året besto av mye prøving og feiling. I vårt andre år ble vi rammet av brann i anlegget der vi produserer fôr til yngelen. Det førte til at vi måtte ut å kjøpe helt ny 5-grams yngel, forklarer Holstad.

Torskegründeren sier at mye kan gå galt fremdeles. Laksenæringen er 20 år, torskenæringen bare 2-3 år gammel. Han tror likevel det ikke kan gå så galt som det gikk med laksen i pionertiden.

– I yngelproduksjonen er det først og fremst teknisk svikt i karene og sykdom vi frykter. I sjøen er det rømming og sykdom. Men vi drar med oss erfaringene fra lakseoppdrett. Blir torsken smittet av bakterier, vet vi hvordan vi skal innrette oss, sier Holstad.

Rømming kan komme til å bli et større problem med torsken enn med laksen. Mens laksen svømmer rundt og rundt i stim i merdene, er torsken individualist. Yndlingssporten er å nappe i nøtene, og stundom gnager den seg gjennom. Det kan få katastrofale følger for bedriften.

Norsk torsk er tingen

– Vi har helt nye nøter, og jeg tviler på at vi kommer til å få problemer. Vi dykker jevnlig ned og holder øye med merdene. Det fins sterkere not som er vevd på en annen måte, men den er vesentlig dyrere enn den tradisjonelle laksenoten, sier Jo-Arve Holstad.

Temperaturmessig er Norge et gunstig land for torskeoppdrett. Fjordstrukturen gir muligheter for å sette ut store mengder fisk. Konkurransulempen i forhold til andre land dreier seg først og fremst om lønningene til de ansatte.

– Kompetansen til de ansatte er helt nødvendig. Vi får heller automatisere mest mulig for å spare inn på bemanningen. For at det skal svare seg, må vi ha så stort anlegg som mulig, slår Jo-Arve Holstad fast.

– Og så må vi ut i verden med fisken. I forhold til laks, er torsken mye mer allsidig. Den kan brukes til alt. «Norsk torsk er tingen» må bli omkvedet i hele verden, sier oppdretteren i Herøy.



LYSBEHANDLING: – Om å gjøre at torsken ikke blir kjønnsmoden, sier Hogne Grimstad. Botemiddelet er lys som forvirrer biorytmen hos torsken. Dermed vokser den som et barn hele veien fram til slakting.

Dokumenterer oppdrettstorskens kvalitet



© Norwegian Seafood Export Council /
Eksportutvalget for fisk

Fiskeriforskning er i ferd med å kartlegge miljøgifter i oppdrettstorsk. Dette er en av flere aktiviteter som er satt i gang for å dokumentere oppdrettstorskens kvalitet

– Vi har ingen grunn til å anta at det er mer miljøgifter i oppdrettstorsk enn vill torsk, sier seniorforsker Nils Kristian Sørensen. – Men torsk er en ny art i oppdrett, og det er derfor viktig å ha dokumentasjon for å unngå påstander om kvaliteten. Forbrukerne skal ha tillit til at dette er trygg og sunn mat. I undersøkelsen skal både lever, fiskekjøtt og fôr analyseres. Prosjektet er finansiert av Innovasjon Norge. (kilde: forskning.no)

“Hvis du tror alt du hører, går du til havet etter kaniner og til skogen etter fisk”

Bulgarsk ordsprog

Kongekrabber

Fiskeriforskning samarbeider nå med bedriften Contrace i Vardø om oppdrett av kongekrabbe.

– Vår oppgave er blant annet å undersøke hvor stor plass kongekrabben trenger for at den skal vokse og trives, sier forsker Sten Siikavuopio. Det skal også utføres undersøkelser av krabbens fôrbehov og hvor stor veksten er med forskjellige typer fôr. Fiskeriforskning har tidligere utført forsøk med oppfôring av villfanget kongekrabbe. Oppdrett av kongekrabbe fra larvestadiet er imidlertid helt nytt, og det er nødvendig med mer kunnskap på området. (kilde: forskning.no)



© Norwegian Seafood Export Council / Eksportutvalget for fisk

Forsker på Tilapia

Tilapia er en ukjent fisk for oss i Norge, men i verdensammenheng er den stor og den oppdrettsfisken som øker mest i produksjon. Dessuten vokser den fort og spiser lite. Universitetet for miljø- og biovitenskap (UMB) er først ute i Norge med å forske på den populære fisken.

Mirakelet der Jesus velsigner to fisker og fem brød slik at det er nok til å mette fem tusen mennesker, har vi hørt om. Men de færreste vet kanskje at den aktuelle fisken trolig var tilapia, eller Petersfisken som den kalles i Israel. Lignelsen fra bibelhistorien er kanskje ikke så langt fra virkeligheten, for tilapia er en fisk som vokser utrolig raskt og som daglig metter tusener av fattige, og som blant annet bruker kyllinggjødsel som fiskefôr.

Oppdrett av tilapia øker kraftig i verdensmålestokk, og bare i USA har importen økt med 20 prosent de siste årene.

– Vi regner med at interessen for denne fisken vil øke også i Europa, sier Hans Magnus Gjøen, som er professor i avl og genetikk ved UMB (tidligere Norges landbrukshøgskole). (kilde: forskning.no)



Mat som sosialt fenomen

Fisk er pliktmaten,
sier sosialantropolog
Runar Døving.



AV ANNE MARIT HJELME

- Mat skaper folk. Vi forteller mye om hvem vi er, gjennom maten vi spiser. Vi vet at det vi spiser blir en del av oss. Og derfor koker vi opp forestillinger om hvordan visse typer mat passer med vårt eget selvbilde, sier sosialantropolog Runar Døving. Som sier at vi også vet å bruke maten til å skille oss ut, og understreker at det tross alt bare er en liten gruppe mennesker som spiser sushi. De fleste holder seg fremdeles til torsken med smeltet smør.

”Mamma er den viktigste når det gjelder mat”

FAKTA

Runar Døving er dr. polit. og forsker II ved Statens institutt for forbruksforskning. Han er oppvokst på Grefsen, er gift kjernefamiliefar med to barn, er glad i byen, fotball, familien, berusning og mat. Har gitt ut boken ”Rype med lettøl – en antropologi fra Norge”. Og er mannen bak den største forbruksundersøkelsen som er gjort på fisk og sjømat i Norge hittil.

– Det kan virke som om sushi er mat som alle spiser. Mat er den nye estetikken. Avisenes matpoeter dikter videre på stadig nye retter, men gourmetjournalistikken har lite med virkeligheten å gjøre. Det er bare en marginal gruppe mennesker som lager, spiser og tilbereder rå fisk. De er gjerne unge, trendy, matbevisste og nysgjerrige på nytt råstoff. De aller fleste av oss spiser fisk slik vi fikk den tilberedt under oppveksten – og slik vi alltid har gjort det. Kokt torsk med smeltet smør og stekt seifilet med løk utgjør hverdagsmaten. Uansett hvor mange flere som lærer seg å spise sushi, vil volumene aldri bli veldig store, tror han.

Mat og selvbilde

Døving er opptatt av mat som et sosialt fenomen. Hva du spiser, avhenger av hvem du er og hvor du er i verden. Spørsmål om identifikasjon, kjønn, familie, status og generasjon uttrykkes i stor grad gjennom mat. Men også klasse og etnisk tilhørighet, sier han. Nordmenn karakteriserer han som et kaffe-slurpende og pølsetyggende folkeslag. – I Shanghai skal du spise hund, er du i Trondheim skal du la være. Ulike kulturer og verdensdelar har uskreve regler og normer for hva som er sosialt akseptert å spise. I Norge og Vesten har vi en klar oppfatning om hvilke dyr som kan spises, og hvilke vi anser for å være uspiselige. Noen husdyr kan spises, mens kjæledyrene ikke kan røres. Det går et skille ved skogkanten og åkeren, sier han.

Fisk er plikt

”– Ola Nordmann ser på fisk som plikt, ikke som mat. Og plikten står sentralt i det norske måltidsmønsteret. Vi tenker

at vi velger mat fritt og individuelt, og drømmer om det som er hipt og har mange farger. Men når det kommer til stykke er det helt andre ting som bestemmer hva vi velger. Fiskefarse er et produkt som aldri har vært markedsført gjennom store TV-reklamer, den selger seg selv. Og hva skyldes det? Jo, plikten!

Sushimåltidet utgjør i beste fall bare én rett i uken. Alle andre dager er fylt med det vi ”bør” og ”må” spise. Det er en allmenn oppfatning at det er sunt å spise fisk to ganger i uken. Gjør folk det? Noen gjør det, men mange sliter med følelsen av utilstrekkelighet her. Fisk har en sentral plass i plikten, og begrepet plikt er i så måte ikke negativt ladet. For bak enhver rettighet ligger en plikt, og vi glemmer ofte hvor sentral og viktig plikten er for mennesker. I vår kultur må vi fortjene maten vi spiser. Vi skal yte for å nyte; norsk kultur er tuftet på et stort arbeidsideal. Vi får for eksempel ikke dessert, før vi har spist opp middagen. Og vi må jobbe hele uken for å fortjene fredagspilsen. Folk som ikke jobber har ikke fritid, de får ikke feriepenge og de får heller ingen pensjonspoeng. Og skal ungene få lørdagsgodtet sitt, må de først spise fisken. Det er ikke alltid belønningen i seg selv vi etterstreber, men det at vi får helsegevinster – og god samvittighet, understreker Døving.

Latterliggjør familie

Han sier man ikke kan slåss mot dette faktum – det er slik det er. Du klarer ikke å få norske kvinner til å servere Coca Cola til ungene til frokost, hevder han. Døving er derimot opptatt av at akvakulturnæringen må utnytte pliktfølelsen.

– Reklamebransjen har i alle fall ikke skjønt at mor – mammaen – er den viktigste å nå i arbeidet for å få folk til å spise mer fisk og sjømat. Mange av dem er mer opptatt av det som er ungt, hipt og frihetselskende, enn hva som faktisk appellerer til de som er den direkte målgruppen. Mor er den som handler inn maten. Mor er den som kjenner sterkest på pliktfølelsen, og som sliter med dårlig samvittighet hvis familiens måltider er for usunne eller for lite varierte. Det å spille på plikten – i stedet for å fremstille en frihet basert på den amerikanske hamburgerkulturen – vil fiskeribransjen tjene på. Hele reklamebransjen er stappfull av pubertetstenåringer som latterliggjør familiemedlemmer, stigmatiserer og liker å fremstille den ”feite udugelige familiefaren” opp mot ”den kule ungdommen”. Det er skivebom, mener Døving.

Mamma viktigste ord

Mamma er det viktigste ordet når det gjelder økt fiskekonsum. Hun har forpliktelse og ansvar, og ordet ”mamma” er et av de sterkeste ordene i vår kultur. Og det å være en dårlig mor er nesten ikke mulig. Det er synonymt med omsorgssvikt og moralsk belastende bare å snakke om. Mamma er den som administrerer både fisken og lørdagsgodtet. Og mixen her gjør henne til en god mor. Det skal være kneippbrød i matpakken, varierte og sunne middager og bare godteri i helgene. Det finnes en rekke moralske påbud når mor velger familiematen, som at hun må variere mellom kjøtt, fisk, pasta og potet. Helst skal hun lage maten fra bunnen av, maten skal spises hjemme på kjøkkenet – og med kniv og gaffel, sier Døving.



Dette er lørdagskosen når pliktmaten er unnagjort.

Fisk som mat

Fisk har tradisjonelt ikke vært kategorisert som festmat i Norge, med to viktige unntak. Som spesielle retter i ulike sesonger – og som forrett.

I store middager, brylluper, konfirmasjoner o.l. har måltidets form gjerne tre retter, og i slike sammenhenger har det lenge vært vanlig å servere fisk som forrett. Sammensetningen av maten i slike anledninger har et klart format, regler for hvilken rekkefølge maten skal spises og serveres i; forrett, hovedrett og dessert. Det vanlige er at forretten er noe “lett”. Fisk bærer denne karakteristikken. Den serveres alltid med hvitvin.

Sesonger

– Å spise en type mat til forskjellige tider med forskjellige begrunnelser er typisk for vår måte å inndele året. Mange fisketyper har slike tradisjonelle sesonger, slik som krabbe, torsk, laks, makrell, hummer, kreps, ørret og laks. På sensommeren proklamerer sørlendingene at “makrellen

er kommen”, og, som de sier på Sørlandet: “det er ikke sommer hvis man ikke har fått smakt makrell”. Også i markedsføringen, både fra produkt- og serveringssiden, annonseres det med årssykliske fiskevarer. Vinterstid reklamerer f.eks. Oslo-restaurantene med torsk.

Ritualer

– Den rituelle spisingen i Norge er knyttet både til individuelle overgangsritualer og årssykliske ritualer. I Norge er “førjulstiden” sterkt knyttet til rituell spising med “julebord”, og forskjellige typer “lag” som ofte har fisk som hovedelement; “krabbelag”, “rakfisklag”, “lutefisklag” eller “smalahovudlag”. Felles for disse typer middager er at de serveres sent på døgnet, de er pyntede og alkoholen er et svært sentralt element, sier Døving.

Maten du

Er du en av dem som går rundt og lurer på om oppdrettsfisk og annen sjømat virkelig er trygt å spise? Tror du kanskje fisken kan være full av miljøgifter og antibiotika?



Når du koser deg med sjømat fra Norge, kan du være sikker på at den er trygg å spise. Det sørger et omfattende regelverk for.

trygt kan spise!

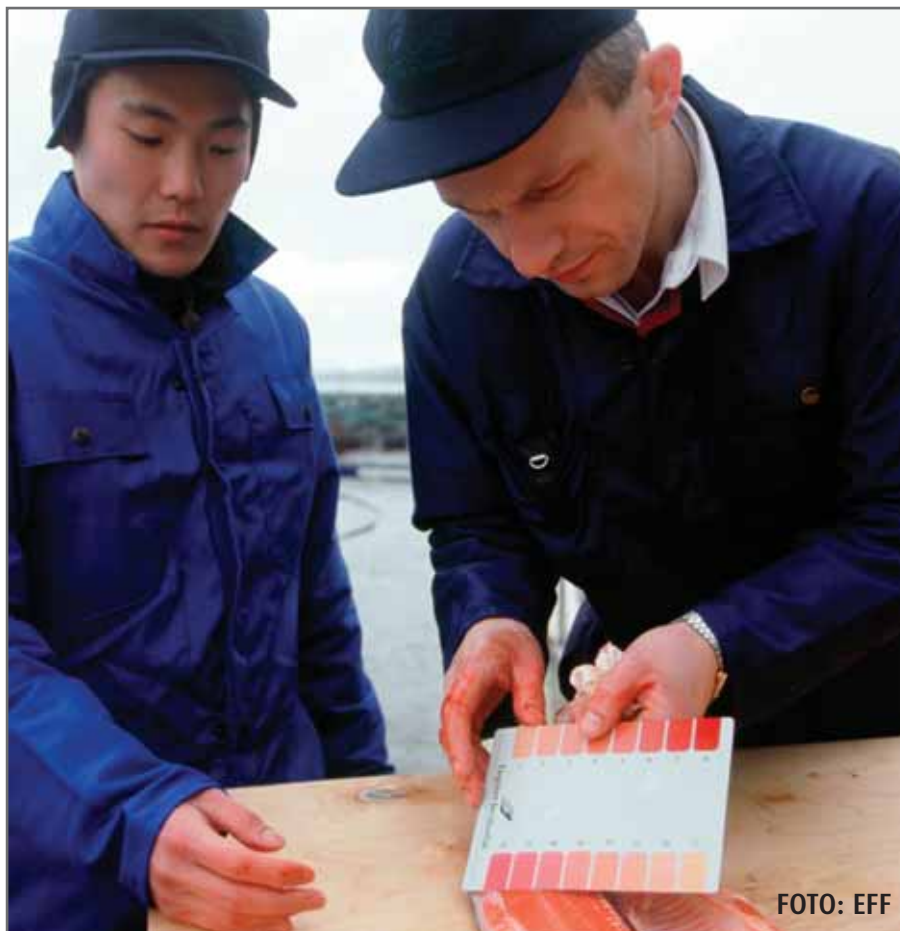


FOTO: EFF

Spiser du sjømat fra Norge kan du føle deg sikker på at den er trygg. Ingen sjømat i hele verden er så godt dokumentert og testet for uønskete stoffer.

AV INGER JOHANSEN

Dessverre er du ikke alene. Ingenting er så hardt å avlive som inngrodde myter og forestillinger. Her skal vi gjøre et forsøk.

FAKTA

Nasjonalt institutt for ernærings- og sjømatforskning (NIFES) er en organisasjon direkte underlagt Fiskeri- og Kystdepartementet. De er utførende myndighet for Mattilsynet når det gjelder overvåkning av at sjømaten er trygg.

De gjennomfører bl.a. et overvåkningsprogram for 19 ulike arter fisk og sjømat for tungmetaller og organiske miljøgifter. Og de tester at oppdrettsfisk er fri for medisinerester.

All denne informasjonen er offentlig og lett tilgjengelig. På hjemmesiden til NIFES kan du enkelt finne ut hvilke nivåer det er av de ulike stoffene i ulike sjømatlag, og hvilke grenseverdier som eventuelt gjelder.

www.nifes.no

Regelverk og analyser

For sannheten er den stikk motsatte. Bak fisken på tallerkenen din ligger et omfattende og strengt regelverk, mange analyser og tester og et sterkt fokus på matvaretrygghet i alle ledd. Dette sikrer at når du tar en munnfull sjømat, kan du slippe å tenke på om det er farlig å svelge. I stedet kan du nyte smaken, og tenke på at sjømaten fortsetter å gjøre godt selv etter at den har passert ganen. Den er nemlig særdeles sunn og helsebringende.

Hvordan kan man så påstå dette?

For å begynne med det første først. Fisken skal ha fôr for å vokse. Alle fôrproducentene har strenge regler å forholde seg til når det gjelder innhold av fremmedstoffer. Det er ett sett regler for innholdet i råvarer, og det er ett sett for det ferdige fôret. Fiskefôrproducentene krever sertifikater for innhold av både ønskete og uønskete stoffer i de råvarene de kjøper inn, og de utfører også egne analyser.

Norske myndigheter tar også prøver av de samme fôrråvarene og av det ferdige fôret, for å sikre at det ikke er uønskete nivåer av fremmedstoffer.

Nesten antibiotikafritt

Fisken som svømmer i merdene er også underlagt streng kontroll, der tilsynsveterinærer og folk med spesialkompetanse innen fiskehelse følger fisken fra den klekker ut av rognkornet til den sendes til slakting. Blir fisken syk, har den krav på å bli behandlet på lik linje med andre dyr. Men heldigvis har utviklingen av effektive vaksiner og stadig bedre smittevern- og driftsrutiner sørget for at sykdom blir sjeldnere og sjeldnere. Totalt er bruk av antibiotika til oppdrettsfisk redusert med 97 prosent siden behandlingstoppen i 1992. Samtidig er produksjonen firedoblet. Og mens oppdrett av fisk drives nesten uten antibiotika, brukes det derimot betydelige mengder antibiotika til kyr, griser, hunder og katter i Norge.

Bla om ➔

Ifølge en oversikt Havforskningsinstituttet har gjort på bakgrunn av tall fra Mattilsynet, ble det brukt 5,75 tonn antibiotika til dyr i Norge i 2000. Av dette gikk 4,9 tonn til landbruk og kjæledyr. Samtidig er antall individer i norsk fiskeoppdrett mye høyere enn antall dyr i landbruket. Det er anslått at det er rundt 600 millioner oppdrettsfisk, mot noe under 40 millioner høns og én million hver av artene sau, gris og storfe.

Nå skal det ikke påstås at norsk landbruksprodukter er utrygge, men det sier noe om realitetene satt opp mot mytene.

Aldri påvist medisinrester

Når så fisken skal slaktes blir den utsatt for et omfattende kontrollprogram. I Norge er det Mattilsynet som har det offentlige ansvaret for at oppdrettsfisk ikke inneholder medisinrester eller andre uønskede stoffer. Må fisken behandles med medisiner, sendes kopi av resept til Mattilsynet både fra veterinær, apotek og førfirma som lager til medisinføret. Oppdretter plikter så å underrette Mattilsynet i god tid før opp-tak og slakting, og om det har vært medisinbehandling de siste tolv måned-er. På denne måten blir all medisinsk bruk på hvert eneste oppdrettsanlegg i Norge registrert. All fisk som er behand-let med antibiotika i de siste tolv måneder blir så forhåndskontrollert før slakting. Og om fisk i en merd medisineres, må til og med slaktefisk i nabomerdene forhåndskontrolleres. I tillegg gjøres stikkprøver. Og som ikke det var nok, testes det i tillegg – som følge av et EU-pålegg – for en rekke andre forbudte og uønskete stoffer. Det er til nå ikke påvist medisinrester i oppdrettsfisk til konsum i Norge,

og nivået av uønskede stoffer som tungmetaller og organiske miljøgifter er lavt. Dette viser at vi har et sikkert system for å kontrollere oppdrettsfisken før den blir sendt til markedet.

Sporbarhet

Når fisken forlater slakteriet er det for enten å gå til eksport, ut i butikkene i Norge eller til et bearbeidingsanlegg. Da blir den merket på en slik måte at det sikres en fullstendig sporbarhet. Hele veien følges den med argusøyne fra eksportører, importører og butikkjeder. Skulle de finne den minste grunn til å klage på fisken, kan den dermed spores tilbake. Ikke bare til slakteriet, men ned i merden, inn i settefiskanlegget og opp i klekkebakken. Man kan se hvilket fôr den har fått, ja til og med hvor fiskemelet og fiskeoljen føret er laget av kommer fra.

Falsk alarm

Men tross all kunnskap og dokumenta-



Norsk sjømat er noe av den tryggeste maten du kan spise. Så i stedet for bekymringer, kan man nyte smaken og tenke på at sjømaten er som helsekost å regne. Foto: Eksportutvalget for fisk.

sjon gikk alarmen verden over i fjor vår. I en artikkel i det anerkjente vitenskape-lige tidsskriftet Science hevdet en gruppe forskere at oppdrettslaks inneholdt så mye miljøgifter at det ikke var tilrådelig å spise mer enn ett laksemåltid i måneden. Matmyndigheter verden over kom imidlertid raskt på banen og avviste beskyldningene. I ettertid viste det seg at forskningen var betalt av en organisasjon i USA som er sterke oppdrettsmotstandere.

Forskerne som stod bak påstandene hadde brukt en svært kontroversiell modell for helserisikovurdering for å komme frem til sine påstander. Hverken USAs eller EUs matmyndigheter, Verdens Helseorganisasjon (WHO) eller norske myndigheter for den del bruker denne modellen. I stedet hevder de norske matmyndighetene at det er et problem at vi ikke spiser nok fet fisk, og anbefaler minst to fiskemåltid i uken, der minst ett bør være fet fisk som laks.

Mer trygg enn annen mat

Skal man sammenligne fisk med landbruksprodukter, er det altså ingen grunn til å hevde den er mindre trygg. Tvert imot. De sykdommene vi pådrar oss gjennom mat kommer faktisk vanligvis fra mat laget av varmblodige dyr. Norsk sjømat blir kontinuerlig forsket på, kontrollert og undersøkt. Dermed er man sikret at den er sunn, god og trygg.

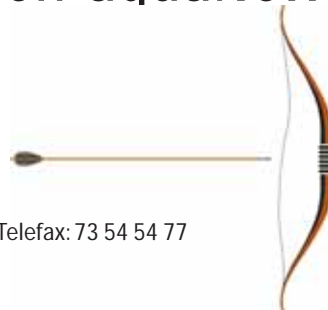
Kilder:

Fiskeridirektoratet: www.fiskeridir.no
NIFES: www.nifes.no
Havforskningsinstituttet: www.imr.no
Mattilsynet: www.mattilsynet.no
Laksefakta: www.laksefakta.no
Matportalen: www.matportalen.no

Vi gratulerer med nyetableringen aquaNews!

Dovre

> Search & Selection as



Postboks 1295 Pirsenteret, 7462 Trondheim ♦ Telefon: 73 54 54 75 ♦ Telefax: 73 54 54 77

E-post: post@mdovre.no ♦ www.mdovre.no

Havbruksnæringens samarbeidspartner innen rekruttering

Sjømat fra fjæra

Stein Mortensen/ Arne Duinker /Fredrik Hald

Forlag: KOM

Innbundet.

Utsalgspris kr 348

160 sider, stort format

Illustrert med 75 lekre akvareller

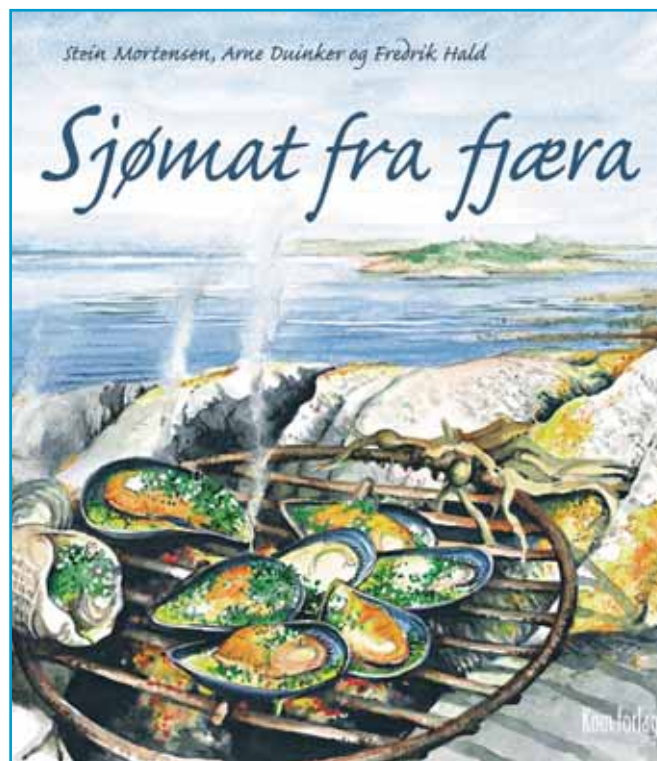
For 40 år siden ville ingen spise steinbit, breiflabb eller tunge. For 20 år siden ville ingen spise blåskjell. Nå er tiden kommet til å se nærmere på de delikatessene vi nærmest svømmer i langs strandkanten

Franskmenn på ferie i Norge ser med store øyne på de enorme forekomstene av krabber, snegler og og ulike skjell som i deres hjemland er delikatesser, men som nordmenn ikke enser før de har lest denne boken.

For det er liten tvil om at vi nærmest vasser i delikatesser langs vår langstrakte kyst. Ikke nok med det, de er gratis og lett tilgjengelige. Og ikke minst: det er for ren helsekost å regne. Sjømat fra fjæra er faktisk noe av det sunneste vi kan spise. Så hva venter vi på? Det er på høy tid å ta for seg av tang og tare, skjell og snegler i stort utvalg, krepssdyr og fisk som lever i strandkanten eller på de første meterne sjøvann.

Som forsker og biolog tar Stein Mortensen leseren med på en spennende reise i fjæra og gir nyttige råd om råvarene og hvordan vi fangster dem. Forsker Arne Duinker fra Nasjonalt institutt for ernærings- og sjømatforskning formidler hvorfor vi bør bruke nettopp disse ingrediensene, og sjømatelsker fremfor noen, kokken Fredrik Hald, formidler enkle og gode oppskrifter.

Stein Mortensen har illustrert boken med lekre og detaljerte akvareller.



“Vi kan lære visdom på tre måter; først ved overveielse - som er den edleste, så ved å et terligne - som er den enkleste, og sist ved erfaring - som er den bitreste”

Kongzi (Konfucius)

Med skjell på gaffelen

Stein Mortensen, Morten Schakenda, Charles Tjessem, Per Eide
Forlag: KOM
Format: 23 x 28 cm
Sider: 112



Med skjell på gaffelen var en stor suksess da den kom for tre år siden. Nå er den endelig tilgjengelig igjen. Dette er boken som gir deg grunnleggende kunnskap om hvordan du skal skaffe, lagre, rengjøre og håndtere råvarene, og hvordan du får maksimalt ut av alle slags skjell.

SULT - Fisk

Bernt Bucher-Johannessen, Peter Lawrance, Dag Evjenth
Forlag: Schibsted
Foto: Trygve Indrelid
Format: 22 x 26 cm
Innbundet, Illustrert
Sider: 112



Sult er en hyllest til alt som lever i vann – enten det er snakk om saltvann eller ferskvann, stygge eller pene skapninger, med finner eller ben, de nesten sprellende eller firkantede frosne.

Opplag: 10500 eks.

Stortingsmedlemmene

Regjeringen

Departementene

Børsen/Meglerhusene

Matvarekjedene

HoReCa



Norsk utgave

Media

Miljøorganisasjonene

Ordførerne

Utdanningsenhetene

Konsumenter sjømat

Akvakulturnæringen

EU-delegatene

EU-kommisjonen

EU-presidentskapet

Matvarekjedene i EU

Finansmiljøet i EU



Engelsk utgave

Innkjøperne av sjømat

Produsentene av sjømat

Prosessindustrien i EU

Akvakulturnæringen

Media

Ut til flest mulige - med det "glade" budskap!

Da er vi noe for deg
aquaNews!



Maren Helland (14)

Maren går i 9. klasse på Blokkhaugen ungdomsskole i Bergen.

Hun er opptatt av fotball og venner.

Spiser helst: Biff

Liker ikke: Blåskjell

Maren og hennes familie spiser fisk og sjømat til middag ca én gang i uken. Da er det foreldrene som vanligvis bestemmer middagsvalget. Det går mest i laks, torsk eller fiskepinner, men selv liker Maren aller best når moren steiker laksefilet og serverer med bakt potet. Det er sjelden hun selv foreslår at de skal ha fisk til middag, men det skjer. Maren er opptatt av at fisk er sunt og godt, men tror hun ville spist det oftere hvis det ble markedsført på en fristende måte.

– Det hender aldri at jeg bestiller fisk eller sjømat når jeg er ute på kafe eller McDonalds med vennene mine. Jeg ville kanskje gjort det hvis de hadde hatt bilder av rettene som så gode ut. Da ville jeg fått lyst på og sikkert kjøpt. I dag blir jeg fristet av de fine bildene av burgere og pizzaer, sier hun.

Maren grubler på:

Er det trygt å spise sushi av fersk, norsk oppdrettslaks?

I denne spalten får vanlige mennesker anledning til å spørre om noe de er opptatt av når det gjelder fisk og sjømat. Og vi gir deg svarene.

SUSHI IKKE FARLIG!

FAKTA


Det er ikke nødvendig å fryse norsk oppdrettslaks som skal konsumeres rå eller nesten rå. En undersøkelse som Nasjonalt institutt for ernærings- og sjømatforskning (NIFES) har gjennomført, viser at det ikke forekommer parasitter i norsk oppdrettslaks.

Grunnen til at norsk, fersk oppdrettslaks kan spises rå, er at fôret til oppdrettslaksen ikke inneholder parasitter som kan infisere fisken. Det er derfor helt trygt å spise fersk norsk oppdrettslaks i rå eller nesten rå matretter.

Parasitter er vanlig hos villfisk i sjøen, og de mest vanligste typene i nordlige sjøområder er Anisakis Simples og Pseudoterranova decipiens. Dersom slike parasitter blir spist mens de er i live, kan de forårsake infeksjoner hos mennesker. Parasitter dør ved koking, steking, frysing, tørking eller sterk salting. Dersom villfisk konsumeres i rå eller nesten rå tilstand, må villfisken gjennomgå en frysebehandling i -20°C eller lavere i det indre av fisken i minst 24 timer. Ifølge NIFES er det godt dokumentert i internasjonale studier at denne prosedyren vil drepe parasitten. (kilde: Mattilsynet)



aquaquizz

				70-TALLS TV-HELT	▼	SANG	▼	BUD-STIKKE	SPORTE	▼	12 STYKKER	
				AKVA-KULTUR								
				EN BEHN				HÅLKE MÅL			YRKE	
				→					↓	FRANSK ØY	→	
HELLE-FISK	▼	ART. AN-FØRER	▼	KONGE VÅPEN	▼	VISE 500		BEGAV-ELSE				
DIS-TANSE							TITTE-KASSE	VEKTIG	▼	EN ANETTE		HANN-DYR
IKKE STOFF			↓			←				←	ALREIT	
								STJELE LIKE				
TA VARE PÅ		GARN-POSE EN KRISTIAN					ROGN UNG-LAKS					PURKE
									PRON.		PLATE SAM-LING	
MELAN-KOLI	INTER-JEKSJON AORTA					TEVLING EDEL-GASS		MOLEKYL NEVNE				www.kryssquiz.no
							RØYKE			ARMOD LØVTRE		
DYP-VANNS-FISK				FÅR GÅSE-HUD		ÅSSIDE			KONJ. SAMISK HUSTYPE			SKODDE
PÅ NORSKE FLY			↘					RIKS-EPLE PLANTE				
UKOKT		FISK LYS-GLIMT	▼				SVI TRAGE-DIE AV SHAKE-SPEARE					
							OSTEBY			PÅLEGG		
NØD-BLUSS FUGL							MILLI-METER URAN			FRYDE		
							FISKE-KVALI-TET					

Løsning finner du på side 79



aquaBusiness

Side 60-61: SKRETTING

– vi blir det vi spiser

Side 62-63: BLUE PLANET

– et unikt møtested
for hele verdikjeden

Side 64-65: AQUANEWS

– en informasjonskanal
for å fremme næringen

I **“aquaBusiness”** kan næringsaktørene i akvanæringen selv formidle budskap som fremmer næringen.



Det er med laksen som med deg – vi blir det vi spiser

Norsk Laks er en velsmakende og sunn delikatesse, ikke minst fordi den har spist godt selv.

Når Skretting lager fôr, tenker de både på laksen og den som skal ha den til middag.

I intens, konsentrert stillhet sitter fire kvinner rundt et bord og lukter, smatter og spytter, ikke vin, men laks. De er profesjonelle smakere og det er fiskefôrprodusenten Skretting som har engasjert dem.

Ved Ullevål universitetssykehus sammenligner hjerteforskere prøver fra pasienter som har spist laks som har fått ulike fôrtyper. Det er Skretting som har bedt dem gjøre det.

– Begge faggruppene er med når vi lager fôr, forteller Lillian Høivik, kommunikasjonssjef hos Skretting i Norge.

Laksen blir det den spiser, og smaken på fisken er en av en rekke parametere Skretting tar hensyn til når de produserer fiskefôr. Like viktig er helse, bærekraft og matvaretrygghet.

Gjennomtestet naturprodukt

Fôr til fisk er et krevende produkt som stiller store krav til produsenten. Derfor ligger det svært høy kompetanse og strenge systemer for kvalitetskontroll bak produktene. Norge er verdens største produsent, og Skretting er størst i Norge.

– Råvarene vi bruker er naturlige og lite forskjellige fra mat du og jeg spiser til hverdags, forteller Høivik. Ingrediensene er fiskeolje, fiskemel, planteoljer, soya, mais og vitaminer.

På lag med miljøet

Ingen husdyr i hele verden utnytter fôret så effektivt som fisk.

Miljøstiftelsen Bellona ser på havbruk som den smarteste matproduksjonen av alle – verken kylling, gris eller storfe gir tilnærmet like mye igjen for de fôrråvarene som blir brukt.

Kjøper du en trekilos laks til middag, har den spist omtrent tre kilo fôr i løpet av livet – den legger på seg en kilo av hver kilo den spiser. Det er mulig fordi den ikke bruker energi på kroppsvarme, og fordi den bare trenger et minimum av krefter for å bevege seg i vannet, strømlinjeformet som den er.

Det er fiskefôret som gir laksen smak og farge, og sørger for at den blir svært sunn, hjertevennlig og trygg mat. Skretting er den største fôrprodusenten i Norge og ledende i verden.

Sunn mat

Oppskrift på et sunt liv er kjærlighet, latter, ivrig mosjon, litt vin. Og mye fisk, særlig fet, som Norsk Laks.

– Det er grundig dokumentert at omega 3-fettsyrer fra fet fisk er positivt for hjertet, hjernen og leddene. Mer fisk i kosten er dessuten bra for den nye folkesykdommen overvekt, påpeker Høivik.

Oppgaven med å gi laksen det riktige, sunne omega 3-innholdet er det føret som har.

– Skretting legger veldig vekt på din sunnhet. For oss er det svært viktig at føret vi produserer gir en sunn Norsk Laks med høyt omega 3-innhold, understreker kommunikasjonssjef Lillian Høivik hos Skretting.

Bærekraftig ressursbruk

Bærekraftige fôrråvarer er en toppsak for fôrproducentene. Tilgangen på fiskemel og -olje er en av de største utfordringene for den voksende havbruksnæringen.

– Skal oppdrett ha noen framtid, må vi høste fôr av naturens overskudd uten å tære på ressursgrunnlaget. Det får vi til i dag, men vi må bli enda flinkere etter hvert som havbruket vokser, fastslår Høivik.

Løsningen ligger i alternative råvarekilder, og Skretting går helt i spissen for forskningen.

Storebror ser alt

Skretting var først ute med et helelektronisk system for sporbarhet.

– Vi vet hvilke råvarepartier fôrpartiene inneholder, og hvilken fisk som har spist føret, informasjonen er bare noen tastetrykk unna, forteller kommunikasjonssjef Lillian Høivik hos Skretting.

I Skrettings dokumentasjons- og sporingssystem kan du slå opp elektronisk og finne historien til alle råvarene. Så kan du se kvalitetsanalysene av det ferdige føret og følge fôrpartiene ut til fisken. Omvendt kan du gå bakover fra fisk til fôr til råvarer.

– Når du kjøper mat, må du kunne stole på at den er trygg. Tillit og trygghet må bygges opp ved møysommelig kvalitetssikring og kontroller i alle ledd. Men kontroll alene er ikke nok. Det må også være systemer som dokumenterer at alt er slik det skal være. Skretting så denne trenden tidlig, og la ned svært betydelige ressurser i et raskt, elektronisk sporingssystem, sier Lillian Høivik.

Skretting AS

Fiskeføret Skretting i Stavanger fant opp for fire tiår siden, er en viktig forutsetning for dagens lakseeventyr. Den tradisjonsrike bedriften med historie fra 1899 er nå en av verdens ledende fiskefôrprodusenter. I Norge er det tre Skretting-fabrikker, og du finner Skrettings bølgelogo på fabrikker i 10 land i alle verdensdel. Årlig produserer Skretting mer enn en million tonn høykvalitetsfôr til mer enn 50 fiskeslag.

Om fisken din har fått Skrettingfôr, kan du spore den helt tilbake til råvarene i føret. Fôrproduksjonen er miljøvennlig og bærekraftig, den tærer ikke på ressursgrunnlaget.

BluePlanet – et unikt møtested for hele verdikjeden



Vidar Julien og Jan Soppeland som leder arbeidet med BluePlanet-initiativet og World Aquaculture Forum, er vant til at det blåser friskt. De henter vind i seilene fra bred oppslutning om å skape verdens viktigste møteplass og nettverk for hele verdikjeden innenfor moderne akvakultur.

BluePlanets overordnede oppgave er å arbeide for å ta i bruk mulighetene som ligger i å dyrke havet på en bærekraftig måte.



– BluePlanet-initiativet kommer fra ildsjeler innenfor moderne akvakultur og matproduksjon, forteller nytilsatt adm. direktør Jan Soppeland. Private bedrifter, offentlige institusjoner, forskning og utdanning slutter opp om initiativet sammen med fiskeri- og kystminister Svein Ludvigsen.

– Mer konkret, hva er egentlig BluePlanet?

- Som et non-profit-foretak skal BluePlanet først og fremst kommunisere mulighetene i bærekraftig akvakultur og skape nettverk og møtesteder for aktører i bransjen. Aksent kompetanse–møtested–kapital er avgjørende. Lokalt, nasjonalt, internasjonalt.

Jan Soppeland har fått med seg Vidar Julien som har mange års erfaring fra internasjonalt virksomhet bl.a. som kommunikasjonsdirektør i Nutreco Aquaculture. En av de første aktivitetene de tar fatt på for å virkeliggjøre BluePlanet-visjonen, er å skape den viktigste møte- og utstillingsplassen for hele verdikjeden i den globale akvakulturturneringen. Dette har fått navnet World Aquaculture Forum (WAF). Det første arrangementet går av stabelen i Stavanger i 2006.

Hele verdikjeden

Man kan saktens undres over om det er behov for enda flere messer, konferanser og internasjonale møter allerede. Den nye WAF-direktøren Vidar Julien er ikke i tvil: - Dette blir en unik møteplass for å kunne orientere seg i hele verdikjeden, i en kombinasjon av utstillingsforum og konferanseforum. Her vil kjøperne kunne orientere seg i havet av muligheter (dagligvarekjedene, sjømatkonsern, foredlingsindustri, grossister, nisjespesialister, restauranter og storhusholdning). Dette blir en møteplass der produsentene kan selge, måle seg mot konkurrenter og etablere allianser, og der leverandører av utstyr og tjenester til

opprett av stadig flere arter kan treffe sine kunder, forklarer Julien. Soppeland peker videre på at BluePlanet vil bygge på mulighetene som finnes ved å kople kunnskap og kapital og skape møtesteder for disse næringsbaktørene. Et annet fokusområde i BluePlanet-initiativet er behovet for å refinansiere og oppfinansiere global akvakultur.

Kompetanse og kapital

Både Soppeland og Julien, som begge har omfattende erfaring fra kommunikasjonsarbeid, er ellers skjønt enige om at akvakulturturneringen trenger bedre informasjonsflyt.

For å ta et eksempel:

Norge har på flere områder verdens fremste kompetanse på produksjon av laks.

Kan denne kunnskapen videreutvikles og tilpasses nye arter i akvakultur? Kommer det både produsenter i andre nasjoner og norsk leverandørindustri til gode? Hva mer kan gjøres for å stimulere internasjonal satsing med norsk kapital og kompetanse i ryggen? BluePlanet skal nettopp skape arenaer og nettverk som fremmer kunnskapsutveksling og samhandling mellom ulike kompetansemiljø knyttet til akvakultur.

Samtidig er det avgjørende at alle aktører får vise frem alt de kan og det de kan bidra med. Måle seg mot andres tilbud og behov. Til det trenger vi en markedsplass der aktører fra hele verdikjeden knyttet til akvakultur kan møtes. Et arrangement for alle med roller i eller relasjoner til havbruksbransjen internasjonalt, det være seg toppledere, innkjøpere, leverandører, driftsledere, veterinærer, fagsjefer, markedsførere og økonomer.

– Derfor skal vi lage World Aquaculture Forum i 2006 med utstillingsforum og konferanseforum som dekker hele verdikjeden, sier WAF-direktør Vidar Julien.

Informasjonskanal for å fremme næringen!



*Dette er gjengen som er ansvarlig for aquaNews! - fotografert på Bryggen i Bergen - hvor magasinet holder til.
Bak fra venstre: forretningsfører Eli Bakken og sjefredaktør Anne Marit Hjelme.
Foran fra venstre: salgsleder Åse Vad og journalist Pål Mugaas Jensen.*

– Akvakulturnæringen har behov for en informasjonskanal som "samler" og som skriver om det den produserer og gjør – på en objektiv måte. aquaNews! tar mål av seg til å bli denne kanalen, og skal ha fokus på at næringen produserer mat – og på helsegevinster av dette. Vår visjon er å bidra til å opplyse om og fremme denne viktige vekstnæringen, sier gründer og daglig leder Anne Marit Hjelme i AQUANEWS AS.

AQUANEWS AS er ansvarlig utgiver av fakta-magasinet aquaNews!. Bak selskapet står Pål Mugaas Jensen – marinbiolog og mangeårig oppdrettsjournalist i norsk fiskeripresse, Åse Vad – som har bred salgs-erfaring både i og utenfor mediebransjen og Anne Marit Hjelme – markedsøkonom, journalist og redaktør i norsk fiskeripresse gjennom to tiår. Med seg har de Atle Eide i Pan Fish, Johan Fredrik Dahle i EWOS, stortingsrepresentant Rita Tveiten og Ingvald Løyning i Nutreco. De utgjør en rådgivende gruppe for styre i AQUANEWS AS, der Audun Wiborg fra Novator AS sitter som styreleder.

Magasinet aquaNews! er først og fremst et faktamagasin om akvakulturnæringen, for alle dem som i for liten grad vet hva næringen holder på med. Og ikke minst; hvilke enestående produkter den lager.

Lite hørt og sett

– Etter å ha skrevet om oppdrettsnæringen i seksten år, konstaterer jeg at næringen fremdeles sliter med å få gjennomslag for sine synspunkter. Den blir i liten grad hørt og sett i media, og når overskriftene kommer skyldes det enten at fisk har rømt eller at lakseprisen stuper. Det er vanskelig å komme til orde for å synliggjøre objektivt hva næringen holder på med. Fremdeles er det slik at mange mennesker vegrer seg for å spise oppdrettslaks fordi de tror den inneholder antibiotikarester. Og mange ser på næringen som både lukket og litt mystisk; oppdrettsanleggene og produksjonsfabrikkene er lukkede arenaer for folk flest. Og fordi næringen er konsesjonsbelagt, er den også vanskelig å få innpass i. Mytene om bransjen og dens produkter er harde å avlive, næringen har gjort iherdige forsøk gjennom mange år. Seiglivede oppfatninger blir også holdt varme av interessegrupper som har sin egen agenda. Det er min klare oppfatning at det er behov for saklig informasjon om næringen, i forhold til både politiske og byråkratiske systemer som tilrettelegger for rammevilkårene. Men også hos yrkesgrupper som jobber inn mot bransjen eller direkte med produktene som næringen produserer, sier Hjelme. Som også vil ut til sjømatkonsumentene på sikt.

– Det er for lite fokus på at oppdrettsnæringen er en matvareprodusent, og at maten den produserer er god, sunn og trygg. Dette skal vi formidle, sier hun.

Et public relation-magasin

– Vår forretningsidé er å skape en global informasjonskanal og et samlende nettverk for akvakulturnæringen. Vi etablerer en kanal som fremmer næringen og synliggjør på en saklig måte hva den står for. Dette vil vi i første omgang gjøre ved å lage og utgi faktamagasin på norsk og engelsk, samt etablere nettstedet www.aquanews.no/com. Gjennom disse informasjonskanalene skal vi spre det ”glade budskapet” om bransjen, gjøre næringen stolt av seg selv – samt bidra til positive holdninger både i og utenfor næringen, sier Hjelme.



Hun understreker at aquaNews! ikke et nytt fagblad for næringen, men et ”public relation”-magasin for å fremme næringen. Hensikten er å øke kjennskapet til, og derved totalmarkedet for produktene som næringen produserer.

Tydelig adressering av budskap

– Vårt mål er at næringens omdømme internasjonalt skal styrkes hos viktige premissettere og beslutningstakere, og vi vil bidra til at den generelle opinionen blir mer positiv til akvakulturnæringen som matprodusent. Det eksisterer ikke en tilsvarende informasjonskanal for akvakulturnæringen globalt, heller ikke i Norge. I aquaNews! tilbys bedrifter og organisasjoner mulighet til å kjøpe tekstflater for å kommunisere ut egne budskap, og dette budskapet samlet i bolken ”aquaBusiness” i magasinet. På den måten er det enkelt for leserne å se hvem som er avsender av budskapet. Det er viktig for vår troverdighet at vi skiller mellom det redaksjonen selv skriver, og det selskaper og organisasjoner i næringen formidler – der aquaNews! blir en ren informasjonsdistributør. Vi skal følge etiske prinsipper som er gjeldende for pressen, sier Hjelme.

Internasjonalt potensial

Magasinet sendes ut i stort opplag til innkjøpere, leverandører, media, politikere, byråkrater, forvaltning, skoler, finans og konsumenter av fisk og sjømat

– både i Norge og i EU. I første omgang gratis til alle, men på sikt regner Hjelme med at halvparten av opplaget går til betalte abonnenter. Viktige aktører for næringen – som stortingspolitikere og EU-delegatene – vil være i målgruppen som får magasinet tilsendt. Det er også planlagt å gjøre aquaNews! tilgjengelig for allmennheten gjennom Narvesen. Som en gest til næringen, tilbys aktørene å bestille og kjøpe opplag til produksjonspris, og distribuere ut til sine kontakter.

– På den måten kan de bruke en troverdig informasjonskanal for å kommunisere ut sine budskap på en ny måte, sier Hjelme. Som mener konseptet har et betydelig internasjonalt potensial, noe som er bekreftet av de store internasjonale aktørene i næringen.

Troverdig innholdsprofil

Hun legger vekt på at aquaNews! skal bygge opp en troverdig innholdsprofil med integritet og etterrettelighet, og magasinet skal være attraktivt å lese. – Vi bygger opp en god og direkte distribusjon mot de målgrupper og enkeltpersoner som vi ønsker å nå med vårt budskap, og vi vil satse på dialog og tilbakemeldinger fra disse rundt innhold og profil. I vår satsing internasjonalt vil det være viktig å bearbeide land for land i tett dialog med lokale krefter og eksisterende norsk tilstedeværelse. aquaNews! skal gis ut i Norge og lages på norsk og engelsk. Men vi utelukker ikke at magasinet blir laget på flere språk i fremtiden, avslutter hun.

Forbrukeren er sjefen

Matvareprodusenter må i langt større grad ta hensyn til hva forbrukerne ønsker, tenker, føler og mener om produktene de lager. Å ha forbrukernes tillit er en av de store utfordringene i tiden som kommer, sier forskningssjef Per Olav Skjervold. Seks om dagen! er tittelen på de seks gode historiene han vil formidle. Om norsk oppdrettsnæring.

FAKTA

Seks "historier å fortelle" om dagen:

- ◆ Norsk oppdrett er en historisk milepæl
- ◆ Stadig renere og mer miljøvennlig oppdrett
- ◆ Lakseoppdrett er en marin produksjon
- ◆ Oppdrett mer effektivt enn naturen selv
- ◆ Oppdrettslaks er sunt
- ◆ Oppdrettslaks er best

AV ANNE MARIT HJELME

Enten man produserer kylling, gris eller laks står produsentene overfor den samme og en ny virkelighet. Det er en virkelighet der forbrukerne i langt større grad enn tidligere setter krav til maten de kjøper og spiser.

De vil vite mer om hvordan den er laget, hvor den er laget – og hva den har vært føret på. De vil vite hvordan den er blitt behandlet, og om den kan inneholde medisiner og fremmedstoffer. Et økende antall krevende forbrukere krever troverdig dokumentasjon, og informasjonen

er avgjørende for salget. Det handler om å ha forbrukernes tillit

Naturidentisk

– Det er helt åpenbart utfordringer for oss som næring med en slik utvikling, sier Skjervold i EWOS Innovasjon. Forbrukerne ønsker en laks som er naturidentisk – som en laks er kjent for å være. Den skal være sunn, skal forbruke minimalt med ressurser – og da spesielt marine ressurser. I tillegg skal laksen ikke forurense miljøet, fiskehelsen må være på topp og fiskevelferden det samme. I dette grensesnittet skal vi utvikle fiskefôr for å ivareta oppdretternes og forbrukernes interesse.

aquaNews! vil i de kommende utgavene ta for seg hver av de seks gode historiene om norsk oppdrettsnæringen på en innsiktsfull og faktaorientert måte.

Det er viktig for alle matvarer å ha høy forbrukertillit, det gjelder ikke minst fisk og sjømat. Det er mange næringsmidler å velge mellom.





Fisken lite opptatt av råvarer

– Laksen blir hva den spiser, og har klare ernæringsbehov. Men råvarer er den lite opptatt av. Det er et faktum at laksen behøver næringsstoffer – ikke råvarer. Som ingrediensleverandør i en næringsmiddelindustri er vi derfor svært opptatt av å styre produksjonen slik at sluttproduktet blir som konsumentene forventer i forhold til helse, smak og utseende, sier han.

Laks har best helse

Et mål for forskningen er høy utnyttelsesgrad for å minimere utslipp på lokalitetene. Fiskehelsen ivaretas gjennom velbalanserte dietter, og det er en økende utfordring å få til jo lengre en beveger seg bort fra marine råvarer.

– Vi kjenner godt til behovet for de fleste næringsstoffer, og de som mangler forsker vi på. Laks er utvilsomt det husdyret som har best helse, slår Skjervold fast.

Seks historier

Han mener det er mange historier å formidle om norsk oppdrettsnæring. Han vil samle dem under tittelen ”Seks om dagen!” – budskap som må kommuniseres ut for å øke nettopp forbrukertiliten i fremtiden.

Den første historien:

* Norsk oppdrett er en historisk milepæl!

Etter 3500 år med oppdrett av fisk, var Norge det første landet i verden der oppdrett av fisk ble den største kjøttproduksjonen. Nå er produksjonen større enn summen av all annen produksjon av hest, sau/geit, fjørfe, storfe og gris.

Den andre historien:

* Stadig renere og mer miljøvennlig oppdrett!

Oppdrettsnæringen har mer enn fordoblet fôrutnyttelsen på 30 år. Nitrogenutslippet per kilo fisk er redusert med rundt 80 prosent, og fosforutslippet per kilo fisk er mer enn halvert.

Den tredje historien:

* Lakseoppdrett er en marin produksjon, ikke forbruk!

Det går med 1,1 kilo villfisk for å produsere ett kilo laks. Fire kilo lodde til et kilo laks er en myte. Ved oppdrett av laks kan vi høste mer marint protein enn det vi bruker som innsatsfaktor. En

er også langt på vei for oljer, men her er målet lenger unna.

Den fjerde historien:

* Oppdrett er mer effektivt enn naturen selv!

Det er tre alternative veier for utnyttelse av protein og energi; direkte forbruk, dyrefôr eller fiskefôr. I så måte er laksen dobbel så effektiv som grisen, og det mest effektive husdyret vi har. Laks utnytter 46 prosent av fôrets energi, mens vill torsk utnytter 10-15 prosent. Av 10 kilo lodde får vi 2 kilo mager torsk eller 4,6 kilo laks. Filetutbyttet hos laks er 61 prosent, mens hos torsk bare 35 prosent. Laksens filet er nesten fire ganger så stor. Med samme ressursbruk gir laks nesten ti ganger mer spiselig energi i filet enn torsk.

Den femte historien:

* Oppdrettslaks er sunt!

Omfattende dokumentasjon viser at fiskemat og god helse hører sammen. I 2004 ga UK Food Standards Agency en revidert anbefaling. Etter å ha vurdert tilgjengelig vitenskapelig dokumentasjon av positive helseeffekter (omega 3) og av risiko av dioksiner (DLC) i fisk, gir de følgende kostholdsanbefaling; for størsteparten av befolkningen anbefales opp til fire porsjoner fisk per uke (en porsjon=140 g). For gravide anbefales to måltider fisk per uke.

Den sjette historien:

* Oppdrettslaks er best!

Kvalitet på frosne laksefileter har vært undersøkt av det tyske magasinet Test. I alt 21 prøver ble undersøkt, 14 basert på oppdrettet atlantisk laks – mens syv var basert på villfanget stillehavslaks. 11 av de 14 prøvene av atlantisk laks var fra Norge. Man undersøkte sensorisk kvalitet, uønskede stoffer, mikrobiologisk kvalitet, innpakning, deklarasjon og det ble tatt kjemiske analyser av protein, fett, energi og omega 3 fettsyrer. I tillegg ble det gjennomført en spørreundersøkelse blant produsenter og forhandlere som gikk på miljø, økologi og sosial ansvar.

Oppdrettslaksen fikk i snitt vesentlig bedre karakter enn villaksen. Jevnt over var det mye bedre kvalitet på atlantisk laks enn stillehavslaks, som hadde mer transmak. Og innholdet av uønskede stoffer ble betegnet som spormengder. Oppdrettslaksen inneholdt rundt 3 gram omega per 100 gram fisk, mens villaksen inneholdt 0,5 gram.

Livet **mer** enn ørret



Aase Lone var en av de mest sentrale ørretoppdretterne i Norge gjennom tretti år. Og en av de få kvinner som gjorde seg bemerket.

AV ANNE MARIT HJELME

Aase Lone (61) kan kalle seg noe så sjeldent som en kvinnelig eks-fiskeoppdretter. En yrkestittel hun bærer med stolthet, vel vitende om at det ikke er mange av dem. Aase var banebrytende – og ble i sin tid omtalt som hele næringens ørretdronning. Uredd og meningsbærende, fargerik og tydelig. Nå er hun restauranteier i Spania. Og går fortsatt sine egne veier.

FAKTA

For å drive med fiskeoppdrett i Norge, må en få tildelt en tillatelse – konsesjon – fra fiskerimyndighetene. I fjor var det 859 godkjente lakse- og ørretkonsesjoner i drift her i landet, mot 799 stykker i 1999. Det største oppdrettsfylket er Hordaland, med 154 konsesjoner i drift.

Selv om hun og mannen i dag har solgt seg ut av akvakulturnæringen, klarer hun ikke helt å gi slipp. På Osterøy i Bergen har hun fortsatt ørretyngel i fiskedammen. Og noen av kronene fra salget er også reinvestert i oppdrettsgiganten Sjøtroll, som i sin tid kjøpte livsverket hennes. I dag omtaler hun seg som en livsnyter – med en restaurantgeskjeft på si. For noe skal man jo holde på med, sier hun. Og ler så høyt og hjertelig at blomsten på solsikken åpner seg i ren glede.

Der trives altså ørretyngelen ennå.

Bannet og heiet

Riktignok er det ikke like lett å få omsetningen på småfisk i dag som i glansdagene på 1980- og 90-tallet. Men Aase synes det er kjekt å ha en fot innenfor næringen fortsatt. I over tretti år levde og åndet hun for oppdrettsvirksomheten sin. Bannet og heiet frem nye rammebetingelser som ble tredd nedover hodene



Aase Lone sammen med mannen Alf. For et par år siden solgte de livsverket sitt, men produserer fortsatt settefisk på Osterøy i Hordaland. Når de ikke gjør det, lever de det gode liv i Spania, bhvor Aase har bygget opp og driver gourmetrestauranten "Ole Bull".

Gründer

Aase har aldri vært den som har gått i saueflokk, og gjort det som har vært forventet av henne. Hun har alltid drevet sin egen næringsvirksomhet og vært gründer – også sammen med mannen Alf. Først verkstedsproduksjon, deretter hundeoppdrett. Så fikk den driftige damen på Osterøy øynene opp for en gryende oppdrettsnæring i vekst. Det var tidlig på 70-tallet. Fiskeoppdrett var noe bønder hadde som attåt-næring og biinntekt.

En virksomhet ingen kunne leve av, og som det heller ikke fantes mye kunnskap om. Hun og mannen kjøpte sine første bøtter med fiskeyngel, og etablerte Alf Lones fiskeoppdrett i en lokal dam på Alfs hjemgård.

på oppdretterne. Hutret og frøs ute på anlegget, i vind, kuling og vestlandsregn. Det har vært mange harde tak; oppdrettsnæringen har hatt en revolusjonerende utvikling gjennom tre tiår. Og ingen vokser så fort og voldsomt uten smerte. Det har vært oppturer og nedture. Det har vært gledestårer og bitre tårer. Det har vært samhold og kameratskap. Og det har vært strukturendringer, sykdom – og konkurser. Aase og mannen Alf har vært med på hele reisen. Tatt del i gledesrusen og sørget over ønsker, håp og forventninger som ikke ble innfridd. Over økonomiske tap i virksomheten, over å se venner og kolleger bukke under og gi seg. Det har vært våkenetter og dager da bekymringene ingen ende ville ta.

Bla om ➔

Ørretens forkjemper

Men mest av alt har det vært en lang eventyrferd, som for ekteparet Lone tok en annen retning da de i 2001 bestemte seg for å selge den sunne oppdrettsgeskjeften sin. Det handlet ikke bare om å selge en næringsvirksomhet og et levebrød. Men like mye om å si farvel til en næring de var svært glade i. Om å si farvel til kolleger og venner de hadde bygget nettverk med gjennom flere tiår. Et farvel til å være med på eventyret videre.

– Det var en smertelig prosess å komme frem til den avgjørelsen. Jeg klarte nesten ikke å se for meg et annet liv enn på merdkanten. Jeg var også aktiv i foreningen til bransjen, og trivdes med å være med og påvirke utviklingen. Jeg hadde tatt på meg rollen som “ørretens forkjemper” fordi jeg synes ørreten kom i skyggen av storebroren – laksen.



Synlig og vågal

– Det var viktig for meg å gi ørretoppdretterne et ansikt, og bidra til å bedre mulighetene og rammevilkårene for oss. Siden jeg var en av svært få damer i næringen, ble jeg synlig og annerledes. På møtene var det stort sett menn, så jeg ble fargerik og tydelig. Kanskje snakket jeg også et litt annet språk enn mange av mine kolleger. I alle fall bestemte jeg meg for å være meningsbærende og trække mine egne veier. Våge å si nei der andre sa ja. Våge å stikke hodet frem. Jeg tror jeg lykkes med å sette ørreten på dagsorden i disse årene, men det var ikke bare enkelt å bli hørt. Det var laksen som var motoren i næringen, og vi ørretoppdrettere var nesten for en minoritetsgruppe å regne. Men når du tror sterkt på noe, så er det også lettere å selge budskapet og få troverdighet. Og ingen var vel noen gang i tvil om at jeg tror på ørreten. Det gjør jeg ennå – det er en fantastisk fisk, understreker hun.

Økonomisk frihet

Både Aase og Alf begynte å trekke på årene, og hverdagen ble barskere. – Jeg gruet meg oftere enn før til å gå ut på anlegget, og kjente at motivasjonen for å holde det gående var svekket. Det er arbeidskrevende og tungt å drifte et familieselskap i vær og vind, og etter hvert endret eierstrukturen seg i bransjen – noe som ga større økonomiske utfordringer. Det å være liten fiskeoppdretter med få konsesjoner ble nesten som mannen i gatens kamp mot Goliat. Jeg brukte ett år på avgjørelsen, og da

måtte jeg spille på lag med barna mine. Ingen av dem ville overta etter oss, og vi måtte sammen overtale mannen min til å selge. Han synes det var vanskelig, men hva var alternativet? Ungene kunne ikke presses til noe de ikke ville. Og selv så jeg muligheten til å få økonomisk frihet. Det viste seg jo at vi satt på en gullkalv, og at vi solgte i grevens tid. Hadde vi ventet bare ett år, ville prisen for tretti års arbeid vært en ganske annen. Det er rart å tenke på hvor små marginene er mellom suksess og tap. Timingen var på vår side, sier Aase og nipper til rødvingsglasset. Hun er jo livsnyter, må vite.

Restaurantdrift

Da salget var et faktum, var Aase 58 år, arbeidsledig – og mangemillionær. Hun kunne levd på den grønne gren og ikke gjort et dags arbeid resten av livet. Men driftighet er damens viktigste egenskap, og Aase hadde mer å utrette. Fra sin sommerbolig i Spania utmeislet og planla hun sitt nye liv som restauranteier. Uten erfaring, men med penger, visjoner og stålvilje, bestemte hun seg for å bygge opp en norsk gourmetrestaurant i golfernes eldorado på Costa Blanca. Der solen alltid skinner og menneskene kommer for å nyte. Leve det gode liv. Med god mat og drikke, venner og fønvind i håret. Mannen Alf var ikke like begeistret, men la noen kroner på bordet likevel. Lokalene til “Ole Bull” eies av

ekteparet sammen, mens restauranten eies av fruene alene. Alf synes fremdeles at fiskeyngelen i dammen hjemme på Osterøy er mer interessant enn det å skulle mette solbrente sjeler hver kveld. Men så har han heller aldri lagt seg opp i hva konen bruker tiden og engasjementet sitt på. Ei heller pengene.

Satser på kvalitet

– Det var helt utenkelig for meg å skulle pensjonere meg og bare ha late dager. Jeg ønsket å tilbringe mer tid i Spania, og ville kombinere det med å bygge opp en egen næringsvirksomhet. Hva er vel mer naturlig enn å drive restaurant i et område med millioner av turister årlig? Det måtte bli noe med mat – tross alt har mitt virke som fiskeoppdretter i alle år handlet om produksjon av mat. Og det måtte bli noe norsk. Egentlig planla jeg å etablere en ren sjømatrestaurant utelukkende basert på norske råvarer. Men dette viste seg å være umulig. Ingen driver restaurant i et turistområde uten å ha kjøtt på menyen, fikk jeg vite. Så jeg valgte å satse på kvalitet. Både på interiør og på menyen. Gourmetrestauranter ligger ikke akkurat som paddehatter langs spanskekysten, jeg ville lage noe som var annerledes. Og som jeg kan stå inne for. “Ole Bull” er akkurat etter mitt hjerte. Det har kostet både tid og penger, men jeg håper det betaler seg – over tid, sier Aase.

Putting people and quality top of the list



PAN FISH

www.panfish.com

pro&contra Foto: Minna Suojoki



Innkjøper?
Byråkrat?
Politiker?
Student?
Finansmegler?

Journalist?
Røker?
Bedriftsleder?



...eller bare fisk-
og sjømatelsker?

Da er vi noe for deg
aquaNews!



TEKST OG FOTO: TERJE ENGØ

Feite rotter – en delikatesse

Akvakulturnæringen produserer mat til verdens befolkning, i konkurranse med annen matproduksjon verden over. Det handler om å komme på tallerkenen til sultne mennesker. Men mat kan være så mye, avhengig av hvor på kloden en befinner seg. Digre feite rotter. Kloakkrotter. Svartedauden og rottepest. Det er vanskelig for folk i Vesten å tenke noe positivt om rotter. I store deler av Asia er imidlertid rotter menneskemat. Mange asiater setter større pris på rotte enn på kylling. Når rismarkene bugner, er rottene en plage. De spiser seg store som velvoksne kaniner. Og blir til ettertraktet delikatesse.



1. Det gjelder å se hvor rottene har sine tilholdssteder. Poang har lært seg kunsten.
2. Rottene er store som kaniner. De spiser seg feite på ris.
3. Pelsen svis bort over glødende kull.
4. Så flekkes skinnet av. Et lag med fett gjør at det løsner lett etter en liten stund over kullet.
5. Salt kjøtt med hvitløk, stekt svinesvor, hardkokt egg og en grillet rotte, er drømmelunsj ute i risåkeren.

Opptatt av å få ut
riktig informasjon?

Opptatt av å fremme
akvakulturnæringen?



...av å få flere
til å spise sjømat?

Da er vi noe for deg
aquaNews!

Master of Theology/
Cand. theol.



Kjell Svarstad

aquaVita

Trivsel

En gang var latin nok til å gjøre seg forstått. I dag er det et dødt språk. Men ordene lever videre i alle verdensdeler. Enten som kopier i et nytt språk, eller som utgangspunkt for en lokal vri på ordet. I min ordbok er aqua oversatt med vann. Vita er oversatt til liv. Da er vi også der hvor denne artikkelserien skal lande, et sted midt i mellom livet og vannet, men (nesten) fri for fisk.

Det er fristende å fortelle at mer enn 70 % av menneskekroppen består av vann. Det er kanskje derfor vi har uttrykk om mennesker som “trives som fisken i vannet”. Men jeg er usikker på om uttrykket passer det engelske språk, eller spansk. Her er det nyanser.

Det jeg imidlertid vil frem til er at det å skulle trives med seg selv, er også å skulle trives med flere liter vann eller væske som skvalper under huden.

Nå er jeg blitt så gammel at noe av denne væsken finner sine naturlige avleiringer. Jeg har rynker både her og der. Men av og til dufter jeg ikke godt. Da er jeg stressa,

Heldiggrisen! Det er jo egentlig et signal på liv. Det er et tegn på at jeg er i jobb. Da går jeg tilbake til møterommet og jobber videre.

I fjor fikk jeg besøk fra Tsjekkia, i Bergen. Min kollega kunne ikke få nok av sjøvannet. Mens nattportieren var i ferd med å avslutte jobben, dro Milan til bryggene og kastet seg i vannet. Jeg hadde nølt med å gjøre det samme i Praha. Moldau inviterer ikke akkurat til et morgenbad. Da Milan tok sine svømmetak, husket jeg et sitat fra et møterom: Oppdrett av fisk skjer bare i vakre omgivelser. Og Milan stortrivdes. Han kunne ikke få nok av friskt sjøvann. Som menneske har vi behov for friske omgivelser. Det være seg en vask etter svettetokter på et møterom, eller et glass vann når tørsten river i kroppen.

Men hun som virkelig ga meg “vann” da livet hanglet, hun traff jeg i Southampton. Jeg var student og temmelig blakk. Jeg var også sulten. I lomma hadde jeg et pund. Den gangen holdt det til et godt måltid i havne-

så stressa at mye av vannet fra kroppen setter seg i armhulene på skjorta. Det er for eksempel ikke bra i et møterom. Hva gjør jeg da? Sannsynligvis skjønner jeg eller merker jeg det ikke selv. Men skulle jeg ane uråd, lirker jeg etter mobiltelefonen, ser viktig ut, går ut og tar en kjapp vask der det måtte være rennende vann. Foran speilet sier jeg så høyt til meg selv at det er tusenvis av mennesker som betaler for å svette.

De er på all verdens studioer for kropp og velvære. Og der er det dyrt å svette om man velger de rette stedene. Så sier jeg til speilet: jeg er betalt for å svette.

området. Kvinnen jeg tenker på og husker, hadde en liten kafé. Men hun skjønnte at jeg ikke bare var sulten på mat. Jeg var sulten på menneskelig kontakt. Da hun plasserte asjetten med fish and chips på det lille bordet, ga hun meg også en klem. Den klemmen glemmer jeg aldri. Hun var ikke en modell omkring 25 år. Hun hadde passert 80 år. Men der og da ga hun en student fra Norge “livets vann”, aqua vita. Jeg gikk ut fra hennes kafé og kjente meg rik i min egen fattigdom. Det er ikke bare fisken som trives i vannet. Mennesket trives med en klem.

På jakt etter fakta om
akvakulturnæringen?

For å bli inspirert?

For å bli oppdatert?

For å bli informert?



...annenhver måned
på norsk og engelsk

Da er vi noe for deg
aquaNews!



Nana Rise-Lyngum

Redaktør i Norsk Barneblad
og barnebokforfatter

Er det fisk til middag i dag?

Nordmenn snakkar mykje om veret, men jaggu snakkar vi mykje om fisk også. Kva er det med fisk som får oss til å hisse oss opp og bruke sterke ord? Det er til og med eit tema i skjønnlitteraturen, like eller ikkje like fisk. Siste bok ut er barneboka *Torsketryne* av Arne Berggren. Vesle Edvin hatar fisk og fisketurar og alt som har med fisk å gjere. Spesielt lukta av fisk tek heilt knekken på gutungen. Etter mykje om og men i boka, slepp Edvin unna fisk og fisketurar i eit heilt år til endes. Å vere nordmann som ikkje likar fisk er rett og slett litt umulig. Og umulige ting blir det jo litteratur av. I heimfylket mitt, Møre og Romsdal, er det pris og kvalitet som oftast blir diskutert med høge stemmer. Møringar føler at fisk er matauk som tilhører oss alle og som ikkje skal koste all verda og som skal vere både fersk og god. Helst dreg ein opp fisken sjølv eller kjøper han for ein billeg penge av naboen. Når møringar endar opp som bufaste i Oslo er irritasjonen til å ta og føle på. Kvifor i hule heitaste skal fisken vere så dyr og så dårleg? Og er verkeleg den svindyre ferskfisken så fersk som fiskehandlaren påstår? Mange møringar trampar ilttert ut av fiskebutikken mens dei ristar på hovudet, i sjokk etter at fiskehandlaren nemnde prisen på eit kilo fersk flyndre. Mange møringar sluttar rett og slett å ete fisk etter ei lita stund i hovudstaden. Så kvar gong dei vender nasen sin heimover, er det med forventningsfulle, slafsande kjeftar som ventar på å sette tennene i sylfersk fisk. Ja, kvar gong vi nordmenn snakkar om mat snakkar vi først og fremst om pris. Typisk at etableringa av matgiganten Lidl får spalte

meter om låge prisar på matvarer. Og når det gjeld fisk så har vi ingen tradisjon på at kvalitet kostar. Fisk skal vere billeg og god! Alle gamle hugsar då det var fisk på bordet heile veka og kjøt berre på søndagar. No er det fiskemangel på bordet. Fiskepinnar gjelds nemleg ikkje! Berre eit fåtal av daglegvarebutikkane har fiskedisk. I byane våre finst det jo fiskebutikker, og slik er det der mulig å få kjøpe det ein treng av fisk. Men i distrikta kan det faktisk vere vanskeleg å få tak i fersk fisk.

Fiskebilar hjelper jo på, men eg kan ikkje la vere å undre meg over at eit fiskeland som vårt ikkje klarer å forsyne sine egne med fersk fisk til ein pris som ikkje skræmer nokon. Det er frykteleg trist at enkelte ungar trur at fiskepinnane sym rundt i havet. Og nesten endå tristare at eg kan lese i avisene at heimstellkjøkena på skulane nesten aldri lærer ungane å trekke fersk torsk fordi skulane ikkje har råd til å kjøpe inn torsken. Korleis trur vi då at det skal gå med fisken på norske middagsbord? Om ingen tek ansvar for å lære opp ungane våre i å lage god og smakfull mat av råvarene frå havet vårt? Nei, vi kan neppe vente oss nokon særleg auke i salet av fersk fisk over disk her i landet. Fiske-nasjonen Norge er blitt meir pizza-nasjon enn Italia. At Grandiosa er møringanes gode gåve til folket sitt bør eg vel forbigå utan meir kommentar.

Men no har vi heldigvis fått sushi! Nammenamm seier dei vågale av møringane og gløymer heilt kva det kostar. Og ungane våre hiv i seg rå fisk og er heilt samd i at norsk laks er best i verda! Er det japanarane som skal lære oppveksande nordmenn å ete fersk fisk?

Neste utgave

april 2005



Spaltisten:
ELLEN KJOS-KENDALL
Spidermans moralske mot



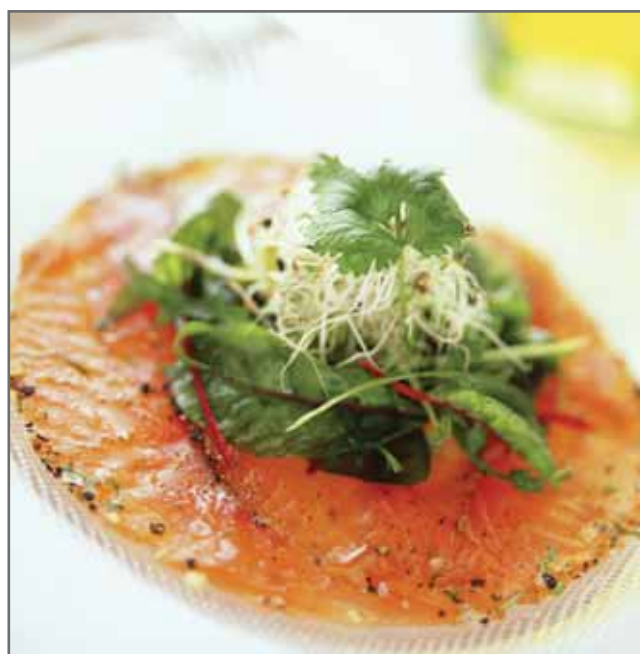
KAMBODSJA:
Fersk fisk i 40 °C, maling og
fisk på samme lastebil



MORALSKE matgrenser.
Hvorfor laksen kan spises,
men ikke hunden

TEMA: Når fisken er syk

- Helse – sjømat mot psykiske lidelser
- Oppskrifter og tips
- Driftige damer i oppdrettsnæringen
- Miljøkrigeren om akvakulturnæringen
- Jørn Hoel – en sann sjømatelsker
- Kjell Svarstad: Turist i andres ansikt
- aquaBusiness: næringens egne sider



aquaNews!

SJEFREDAKTØR

Anne Marit Hjelme
Mob:41417621
anne.marit.hjelme@aquanews.no

JOURNALIST

Pål Mugaas Jensen
Mob:98283345
paal.mugaas.jensen@aquanews.no

SKRIBENTER

Kjell Svarstad
Terje Engø
Rune Solheim

GRAFISK DESIGN

Heidi Strømme
heidi.stromme@hsdesign.no

MATOPPSKRIFTER

Ingebjørg Moe
ingebjorg.moe@seafood.no

SALGSLEDER

Åse Vad
Mob:92287704
aase.vad@aquanews.no

FORRETNINGSFØRER

Eli Bakken
eli@novator.no

Opplag: Nr 1 - 10.500 eks

Salg opplag: opplag@aquanews.no

Annonse: annonse@aquanews.no

Abonnement:

abonnement@aquanews.no
1 år: 549 kr (Norge)
659 kr (utland)
399 kr (student)

Utgiver: AQUANEWS AS

Trykk: Design Trykkeriet AS

Postadresse/besøksadresse:
Bredsgården 2A, 5003 Bergen

Web: www.aquanews.no

Neste utgave: April 2005

Forsidefoto: NUTRECO

Styreformann: Audun Wiborg

Advisory Group:

Ingvald Løyning, Nutreco
Atle Eide, Pan Fish
Johan Fredrik Dahle, EWOS Norge
Rita Tveiten, Rita Tveiten AS



Løsning på kryssord side 58

Kjøpe opplag...?

Bestill opplag av magasinet for
å ta med på messer og konferanser.

Gi det til kunder og ansatte!

Interessert i nærmere opplysninger?

Kontakt oss på:

opplag@aquanews.no

B-post

Returadresse:
AQUANEWS AS
Bredsgården 2A
5003 Bergen

Vi distribuerer informasjon til dine kunder



BESTILL

♦ Tekstsider ♦ Annonse ♦ Opplag ♦ Abonnement

salg@aquanews.no

Da er vi noe for deg
aquaNews!