



## Fisk – Fra råvare til produkt

### Sjømatnæringen i Norge

Sjømat er en av Norges aller største eksportnæringer og i 2013 ble det satt ny eksportrekord med 61 milliarder kroner. Bare Kina eksporterer mer fisk og sjømat enn Norge. I 2013 ble det spist norsk fisk til middag i mer enn 130 land. De største kundene er europeiske land samt Kina og Japan i Asia. Norske myndigheter har et stort mål om at produksjon av norsk sjømat skal seksdobles innen 2050. Norsk sjømat skal bli en global merkevare basert på denne påstanden: «Den beste sjømaten kommer fra Norge». Sjømatnæringen er et spennende arbeidsfelt med mange ulike jobber både i inn- og utland.



Foto: Norges sjømatråd

### Råstoffet fisk

Det er mange ulike fiskeslag, og det er forskjeller både ut i fra om fisken lever i saltvann eller ferskvann og ut i fra hvordan den smaker og ser ut. Fettinnholdet varierer også mye. Alt dette påvirker holdbarhet og anvendelsesområdene for de ulike fisketypene.



Nedenfor er en illustrasjon som viser et utvalg av fiskeslagene vi finner i Norge. Her finner du fisk som lever i innsjøer og noen som lever i elver, fjorder og i sjøen. Noen typer finnes både som oppdrett og som vill variant, mens andre bare forekommer som villfisk.

Oppdrettsnæringen har vært i sterk framvekst her i landet, og mye av fisken vi tilbys i butikken kommer fra oppdrettsanlegg.

## Noen av våre viktigste fiskeslag

### Torskefisker

Dette er en gruppe fisker som blant annet består av tosk, skrei, sei, hyse (kolje), lyr, hyse (kolje), lange, lysing og brosme. Torsk benyttes til tørrfisk i tillegg til fersk og fryst, og som råvare til sjømatprodukter.

### Laksefisker

I denne gruppa finner vi laks, ørret og røye. Innen denne gruppa står oppdrettsnæringa for en vesentlig andel av volumet.

### Sildefisker

Her finner vi blant annet sild og brisling. Historisk har silda og sildefisket vært Norges viktigste fiskeslag. Med nye fangstmetoder ble det et overfiske, noe som resulterte i fredning i en periode. Fredning gjorde at bestanden tok seg opp igjen, og at det nå er et kvoteregulert fiske etter sild. Speking til spekesild var den tradisjonelle konserveringsmetoden for sild.

### Flyndrefisker

Smørflyndre, kveite, rødspette, blåkveite og lomre er eksempler på flyndrefisker vi fanger i Norge.

### Andre fisketyper

# MATEFAG



Makrell, som er en fet fisk, omsettes både fersk og som varm- og kaldrøkt. I tillegg er makrell i tomat et poulært fiskeprodukt. Steinbit og breiflabb er også vanlige å finne i fiskedisken.



Foto: Norges sjømatråd

## Næringsinnhold i fisk

Fisk består av ca. 17 - 20 % protein, 0–20 % fett og resten i hovedsak vann. Fettinnholdet i fisk er gunstig sammensatt med mye umettet fett. Generelle kostråd går på at vi bør spise mer fisk. Helsedirektoratet år ut med følgende kostråd: *«Spis fisk til middag to til tre ganger i uken, og bruk gjerne fisk som pålegg. Rådet tilsvarer totalt 300-450 gram ren fisk i uken. Minst 200 gram bør være fet fisk som laks, ørret, makrell eller sild.»*. I tillegg er fisk en kilde til vitamin D, selen og jod.