NORGES SJØMATRÅD

Sjömat i Sverige 2019.

En rapport om sjömatskonsumtion
– matvanor, köpbeteenden och attityder

Innehåll

3 Inledning

5 Sammanfattning

7 Kapitel 1 – Sjömatskonsumtion i Sverige

17 Kapitel 2 – Så tänker den svenska sjömatskonsumenten

25 Kapitel 3 – Miljö & hållbarhet – i norskt fiske och vattenbruk

Fisk, fågel eller mittemellan?

När jag var barn lekte många gömma nyckel. Som ledtråd fick man veta om gömstället var fisk, fågel eller mittemellan. Alltså lågt ner, högt upp eller där mellan. Ofta fördelades gömstället jämt mellan nivåerna över lekomgångarna.

Tyvärr ser det inte likadant när Sveriges vuxna är i mataffären. I dag äter genomsnitthushållet mycket mer kött än sjömat. Detta trots att kraven på hållbara livsmedel och hälsosamma val ökat från såväl konsumenter som samhället i stort.

All matproduktion har tyvärr miljökonsekvenser. Exempelvis släpper produktionen av 1 kilo lax ut 2,5 kilo koldioxid. Samtidigt släpper 1 kilo fläskkött ut 5,9 kilo koldioxid medan samma mängd nötkött släpper ut 30 kilo koldioxid.

Hade vi varit bättre på att välja havet som ursprung istället för betesmarken hade det haft positiva konsekvenser för våra koldioxidavtryck. Men det hade inte bara gjort gott för planeten utan även för vår hälsa. Norsk sjömat innehåller mycket protein, D-vitamin, jod och lite fett eller fett med bra fettsyrasammansättning, som till exempel hög halt omega 3-fettsyror.

Konsumtion av sjömat ger helt enkelt hälsovinster som andra livsmedel inte gör och bidrar till att motverka vällevnadssjukdomar som cancer, hjärt- och kärlsjukdom samt fetma. Därför rekommenderar Livsmedelsverket att vi äter fisk två till tre gånger i veckan, helst en variation av feta och magra sorter.

Samtidigt visar denna upplaga av Sjömat i Sverige att hela 64 procent av svenskarna endast äter sjömat en gång i veckan eller mer sällan. Och sämst i fiskdisken är de unga. Bland de yngsta konsumenterna äter bara var tredje sjömat i nivå med Livsmedelsverkets rekommendation.

Så nästa gång du får frågan om det ska vara fisk, fågel eller mittemellan, välj fisk!

Sigmund Bjørgo
Sverigechef Norges sjømatråd

Sammanfattning

— Sjömatskonsumtionen har stabiliserats efter flera års nedgång. Trots att nedgången är bruten äts det alldeles för lite fisk och skaldjur i Sverige. 64 procent av svenskarna äter bara sjömat en gång i veckan eller mer sällan, vilket är långt ifrån Livsmedelsverkets rekommendation på två till tre gånger i veckan.

— Det finns ett samband mellan ålder och sjömatskonsumtion – ju äldre vi är desto oftare äter vi fisk och skaldjur. 40 procent av de äldsta, 49–65 år, äter sjömat minst två gånger i veckan medan endast en tredjedel av de yngre konsumenterna, i åldrarna 18–34, äter sjömat två gånger i veckan eller mer.

— De fyra största arterna – lax, sill, torsk och räkor, står för 60 procent av totalvolymen och lax är fortsatt den populäraste sjömaten på de svenska middagsborden. Samtidigt ökar antalet fiskarter som svenskar kan tänka sig att äta på vardagar, från 4,3 fiskarter 2012 till 6,7 fiskarter 2017. Det finns alltså en potential att öka bredden av arter och bidra till större variation i sjömatskonsumtionen.

— Sjömat är traditionsbunden säsongsmat. Nästan häften svenskarnas konsumtion av gravad lax sker kring midsommar och jul. Samma sak gäller sill. Mer än häften av svenskarnas sillkonsumtion sker i januari och december.

— Två viktiga drivkrafter till att svenskarna väljer sjömat är smak och hälsa. Enligt Seafood Consumer Insights 2018 anser åtta av tio svenskar att smaken är ett viktigt skäl till att välja fisk medan drygt sju av tio anger hälsa som ett viktigt skäl till att äta sjömat.

— De positiva associationerna till sjömat är i allmänhet kopplade till smak och hälsofrämjande egenskaper. När det gäller de negativa associationerna är dessa främst kopplade till tillagning, vattenbruk och produktionsmetoder samt priset på sjömat som uppfattas som högt.

— Miljö och hållbarhet är centralt i den norska havs- och fiskenäringen, och som ett resultat av det är Norges fiskbestånd rikare och friskare än på länge:

> — Den norska fiskeindustrin har lyckats vända den negativa utvecklingen från överexploaterade hav till sunda fiskodlingar och ökande fiskbestånd. Exempelvis utökade Internationella Havsforskningsrådet ICES fiskekvoterna för makrill fiskad i Nordostatlanten under 2019 då nya mätmetoder visat att bestånden är större än tidigare bedömningar.
>
> — Effektiva vacciner har gjort att den odlade fisken på det stora hela är frisk genom hela livscykeln och i dag använder man praktiskt taget ingen antibiotika alls i norska laxodlingar.
>
> — Fodertillverkarna använder allt mer vegetabiliska ingredienser. Cirka 75 procent av fodret består i dag av vegetabiliska produkter såsom ansvarfullt odlad solros, raps, vete och soja. Exempelvis är all soja som importeras till fiskfoder i Norge hållbarhetscertifierad. Fiskmjölet och fiskoljan i fodret kommer uteslutande från reglerat fiske, och från arter som inte används för konsumtion.

1. Sjömatskonsumtion i Sverige

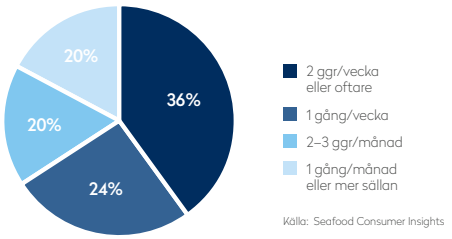
Fisk och skaldjur har varit ett viktigt inslag i svenska mattraditioner under alla tider. Även i dag har sjömaten en populär plats på de svenska middagsborden, både som vardagsmat och när det är fest.

Men hur ofta, och hur mycket sjömat äter svenskarna? Vilka är favoritfiskarna? Vad driver oss att köpa och äta sjömat? Och hur har sjömatskonsumtionen sett ut det senaste året?

Svenskarnas sjömatskonsumtion kan ökas ytterligare

I Sverige äter vi årligen cirka 14 kilo fisk eller skaldjur per hushåll och år i hemmet fördelat på ungefär en till två gånger i veckan. Det är lägre än Livsmedelsverkets rekommendationer om att vi ska äta sjömat två till tre gånger per vecka. Anledningen till rekommendationen är att konsumtion av sjömat ger hälsovinster och bidrar till att motverka vällevnadssjukdomar som cancer, hjärt- och kärlsjukdom samt fetma.

SÅ OFTA ÄTER SVENSKAR SJÖMAT – 2018



Källa: Seafood Consumer Insights

Norsk sjömat, såsom lax, torsk och räkor innehåller mycket protein, lite fett eller fett med bra fettsyrasammansättning (som till exempel hög halt omega 3-fettsyror), D-vitamin och jod. Livsmedelsverket rekommenderar därför att vi äter fisk två till tre gånger i veckan, helst en variation av feta och magra sorter. 2018 års siffror visar att vi i Sverige äter för lite fisk och skaldjur och därför bör öka konsumtionen av sjömat för att linjera med Livsmedelsverkets rekommendationer.

> ”Mer fisk! Ät fisk och skaldjur två till tre gånger i veckan. Variera mellan feta och magra sorter och välj miljömärkt.”
>
> Livsmedelsverket

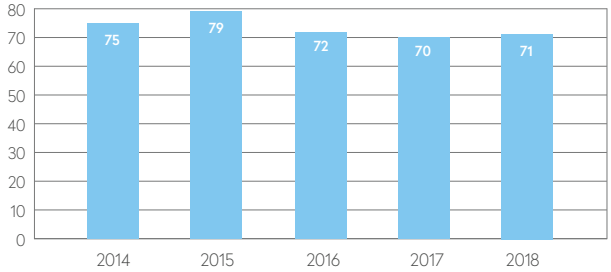
Negativ trend i sjömatskonsumtion bruten

Svenskarnas sjömatskonsumtion har legat på en relativt stabil nivå de senaste åren. En svag nedåtgående trend märktes mellan åren 2012–2017. 2012 åt den svenska konsumenten i genomsnitt 79 måltider sjömat per år – en mängd som fem år senare, sjönk till 70.

En orsak till nedgången var en minskande konsumtion av lax mellan 2015–2017 pådriven av en prisökning. Lax är svenskarnas sjömatsfavorit och en nedgång i konsumtionen av lax påverkar hela kategorin starkt. Under åren med högre laxpriser ökade konsumtionen av torsk, troligtvis eftersom många såg den som ett substitut till den dyrare laxen. I samband med att laxpriset stabiliserades 2018 gick konsumtionen av torsk ned något.

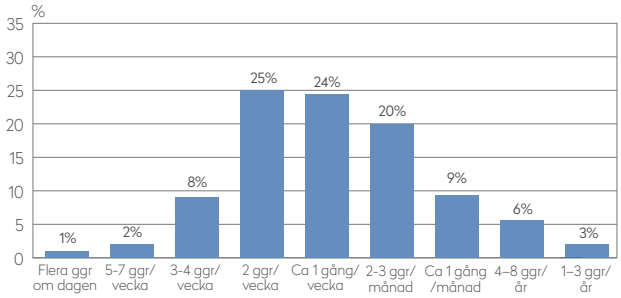
Under 2018 har totalkonsumtionen av sjömat stabiliserats. Seafood Consumer Insights, SCI, som genomförs av Kantar Sifo visar att svenskarna åt 71 måltider sjömat per år i snitt 2018 medan GfK:s hushållspanel visar att svenskarna äter 14,24 kilo sjömat per hushåll i snitt i hemmet. GfK:s hushållspanel omfattar 4 000 hushåll och genomförs genom in-home scanning vilket innebär att även statistik från exempelvis fiskbilar, fiskaffärer och saluhallar inkluderas.

GENOMSNITTLIGT ANTAL MÅLTIDER SJÖMAT 2014–2018



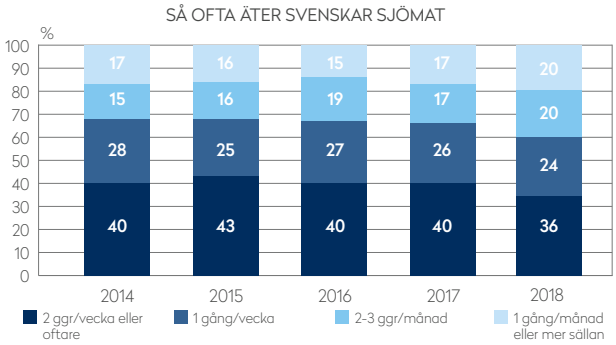
Källa: Seafood Consumer Insights

FREKVENS SJÖMATKONSUMTION 2018 I SVERIGE



Källa: Seafood Consumer Insights

SÅ OFTA ÄTER SVENSKAR SJÖMAT

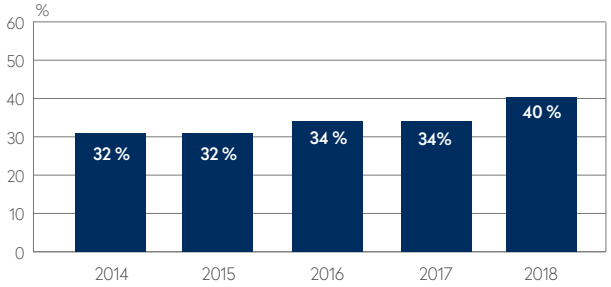


Källa: Seafood Consumer Insights

Även om sjömatskonsumtionen stabiliserats är det långt kvar tills svenskarna äter sjömat i nivå med Livsmedelsverkets rekommendationer. Trots trender som poké bowl och sushi visar studien att bara runt var tredje svensk äter sjömat enligt myndighetens rekommendation på två gånger till tre gånger i veckan. Detta enligt studien Seafood Consumer Insight 2018 från Norges sjömatråd. Det är världens största undersökning om hur vi konsumerar sjömat och omfattade 25 000 respondenter i 33 länder.

En oroväckande trend är att andelen som äter sjömat mycket sällan har ökat. 40 procent av svenskarna konsumerade sjömat max två till tre gånger i månaden 2018. Motsvarande andel 2014 var 32 procent.

SVENSKAR SOM KONSUMERAR SJÖMAT MAX 2–3 GÅNGER PER MÅNAD



Källa: Seafood Consumer Insights

En jämförelse mellan olika proteinrika livsmedel visar att antalet måltider med kött och kyckling är betydligt fler än de med fisk och skaldjur. Detta trots att fisk och skaldjur är en kategori med en lång rad olika arter och variationsmöjligheter.

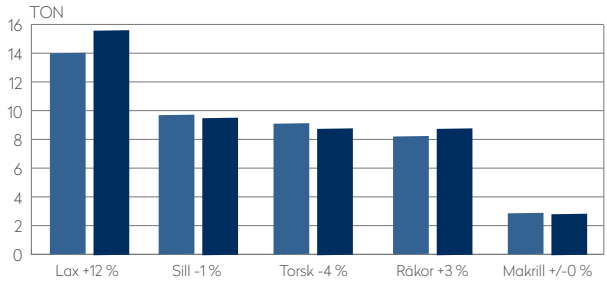
ANTAL MIDDAGAR MED DE OLIKA PROTEINERNA

Källa: Nordic food facts, Ipsos Marketing 2016

Fortsatt ökad prisutveckling

Lax är fortsatt den populäraste fisken på de svenska middagsborden och var den fisksort som stod för ökningen av hushållens konsumtion under 2018.

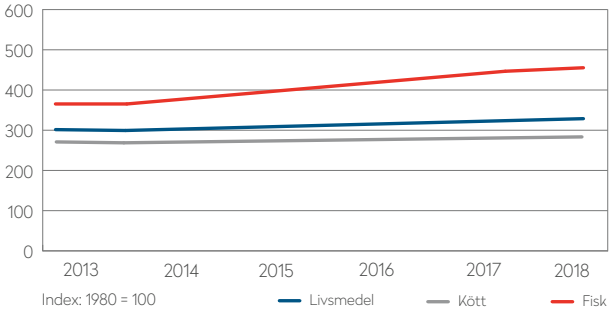
UTVECKLING 2017–2018



Källa: GfK

Anledningarna till att frekvensen för fisk- och skaldjurskonsumtionen är så låg jämfört med kött är primärt att priset på fisk är förhållandevis högt. Dessutom är fisk den kategori som har ökat mest i pris sedan 2015 vilket har påverkat konsumtionen negativt mellan år 2015 och 2018.

KONSUMENTPRISINDEX FISK/KÖTT

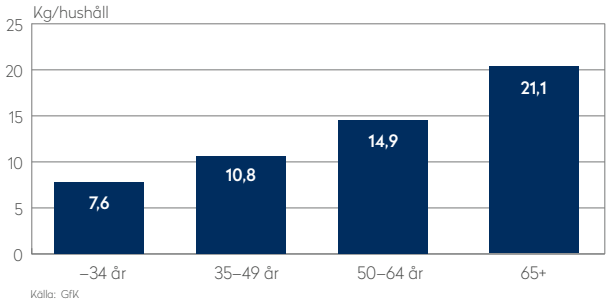


Källa: Statistiska Centralbyrån (SCB)

Sjömat – en generationsfråga?

Det finns ett tydligt samband mellan ålder och hur mycket fisk och skaldjur vi äter. Hushållskonsumtionen bland de yngsta, upp till 34 år, uppnår enbart 7,60 kilo per år medan konsumtionen i den äldsta gruppen, 65-plus var 21,17 kilo 2018.

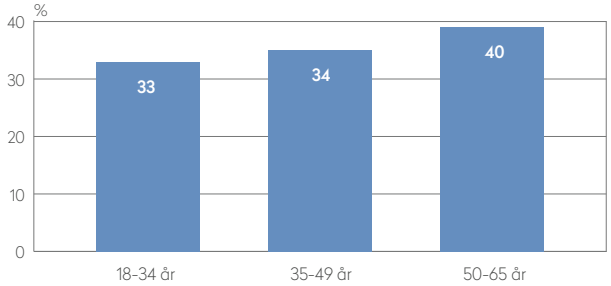
SJÖMATKONSUMTION PER ÅLDERSGRUPP



Källa: GfK

Vi kan alltså konstatera att ju äldre vi är desto mer sjömat äter vi och vice versa. Däremot är det mindre skillnader mellan åldersgrupperna när det gäller andelen som äter sjömat två gånger i veckan eller mer.

ÄTER SJÖMAT TVÅ GÅNGER I VECKAN ELLER MER – 2018
VARIATION MELLAN ÅLDERSGRUPPER

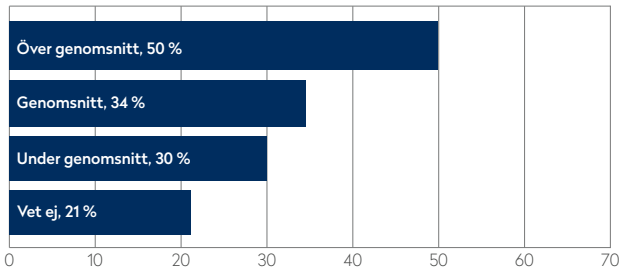


Källa: Seafood Consumer Insights

Sett till Livsmedelsverkets rekommendation är frekvensen dock förhållandevis låg i samtliga åldersgrupper.

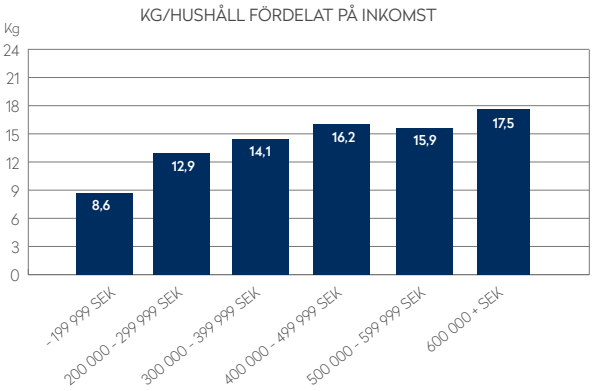
Enligt de konsumentundersökningar som är gjorda upplevs sjömat som dyr jämfört med annan mat och andra proteinkällor. Det kan förklara att personer med högre inkomst också är de som äter sjömat oftast då de helt enkelt har större betalningsförmåga.

ÄTER SJÖMAT TVÅ GÅNGER I VECKAN ELLER MER – 2018
VARIATIONER BASERAT PÅ INKOMST



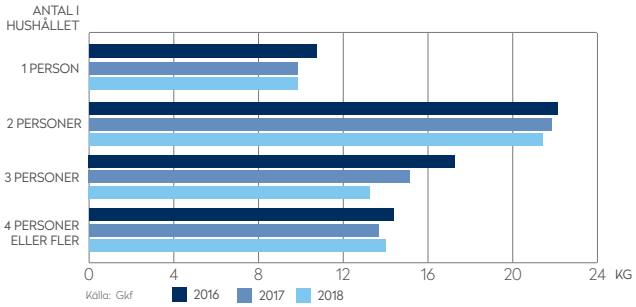
Källa: Seafood Consumer Insights

KG/HUSHÅLL FÖRDELAT PÅ INKOMST



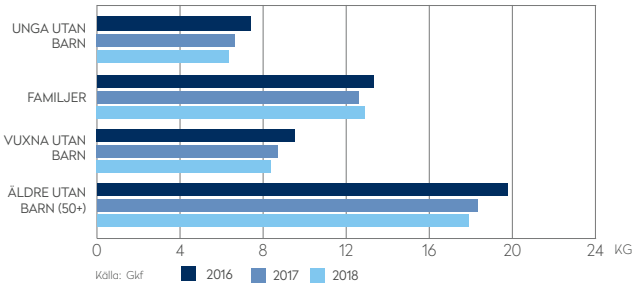
Källa: Gfk

KG/HUSHÅLL FÖRDELAT PÅ ANTAL MEDLEMMAR



Källa: Gkf

KG/HUSHÅLL FÖRDELAT PÅ LIVSFAS



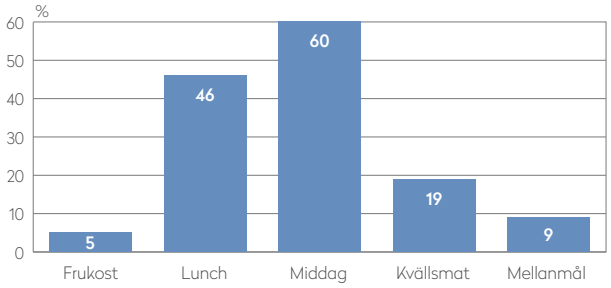
Källa: Gkf

Hushållskonsumtionen är mer än dubbelt så hög i familjer än bland dem utan barn. En möjlig anledning till detta att föräldrar är måna om att ge sina barn näringsrik mat, och att de därför köper fisk och skaldjur i större utsträckning. En annan tänkbar förklaring är att yngre hushåll utan barn lägger mindre tid på matlagning och därför lagar mat som de uppfattar som lättare att tillaga. Även när man granskar hushållens sammansättning blir det tydligt att sjömat har starkast position i äldre målgrupper.

Sjömat till olika måltider

Fisk är snabbt, enkelt och gott. Men till vilka måltider äter svenskarna fisk hemma? Och skiljer sig beteendet åt mellan vardag och helg?

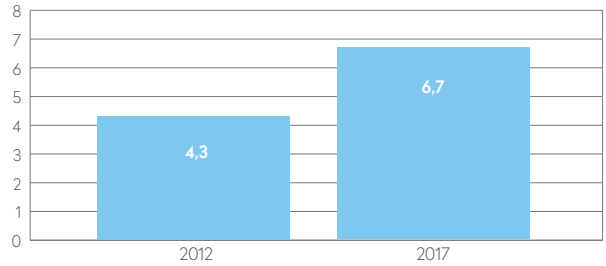
MÅLTIDER DÅ SVENSKAR ÄTER SJÖMAT, VARDAGAR – 2017



Källa: Seafood Consumer Insights

Seafood Consumer Insights 2017 visar att svenskarna väljer sjömat främst till vardagsmiddag, 60 procent. Fisk och skaldjur är även populärt till lunch, 46 procent, och till kvällsmål, 19 procent, troligtvis som pålägg på smörgåsen medan mindre andel äter sjömat till mellanmål, 9 procent.

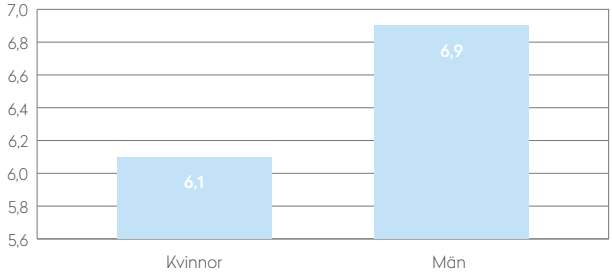
ANTAL FISKARTER SVENSKAR KAN TÄNKA SIG ÄTA ATT ÄTA PÅ VARDAGAR



Källa: Seafood Consumer Insights

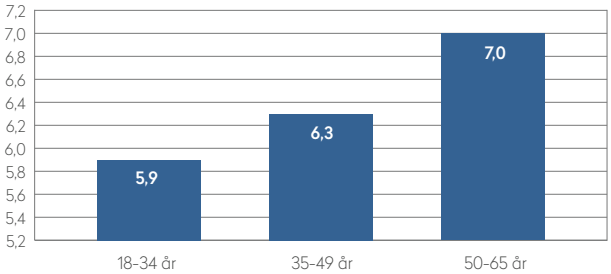
Det har skett en del produktutveckling inom fisk och sjömat de senaste åren vilket lett till att antalet möjliga sjömatsalternativ ökat. Svenskar som övervägde vilken fisk eller sjömat de skulle äta till middag 2012 tänkte på i genomsnitt fyra olika arter. Fem år senare, 2017, har repertoaren breddats till knappt sju arter.

ANTAL FISKARTER SVENSKAR KAN TÄNKA SIG ATT ÄTA PÅ VARDAGAR
VARIATIONER BASERAT PÅ KÖN



Källa: Seafood Consumer Insights

ANTAL FISKARTER SVENSKAR KAN TÄNKA SIG ATT ÄTA PÅ VARDAGAR
VARIATIONER BASERAT PÅ ÅLDERSGRUPPER



Källa: Seafood Consumer Insights

Män är öppna för fler arter än kvinnor, och på samma sätt har äldre personer större repertoar än yngre personer. I det senare fallet kanske förklaringen är så enkel som större erfarenhet och trygghet kring att tillaga olika fisksorter.

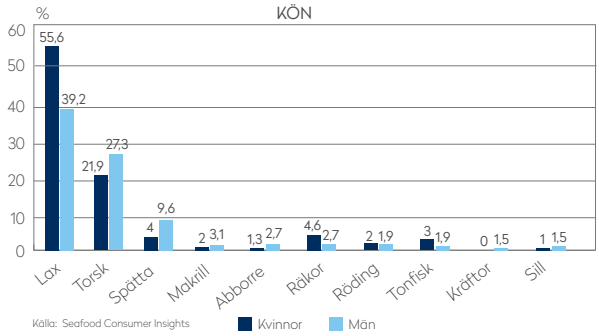
Att de arter som övervägs vid valet av sjömat totalt sett ökat skulle kunna betyda att fisk och skaldjurskategorin blivit bredare och viktigare för svenska konsumenter. Men vi ser fortfarande en rad andra, externa faktorer som gör att kött och kycklingprodukter oftare hamnar i varukorgen än fisk.

Sjömat på vardagar

Den fisk som svenskar helst vill äta på vardagar är lax på 48 procent, följt av torsk, 24 procent och spätta på 7 procent.

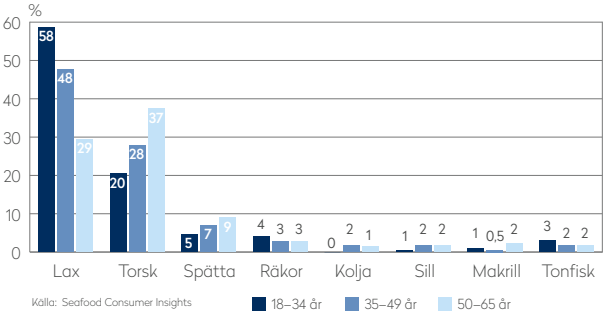
Det finns dock vissa preferensskillnader mellan könen. Fler män än kvinnor föredrar spätta, torsk och sill.

FISKARTER SOM SVENSKAR FÖREDRAR ATT ÄTA PÅ VARDAGAR
KÖN



Preferensen skiljer sig även åt mellan olika åldersgrupper. Bland de yngsta, 18–34 år, är laxen en överlägsen vardagsfavorit, likaså bland 35–49-åringarna där laxen rankas som nummer ett. När det gäller den äldsta åldersgruppen är däremot torsk favoritfisk på vardagar. Bland personer över 50 år råder något större variation överlag vad gäller preferens. Övriga arter har generellt relativt låg preferens och skiljer sig inte nämnvärt mellan åldersgrupperna.

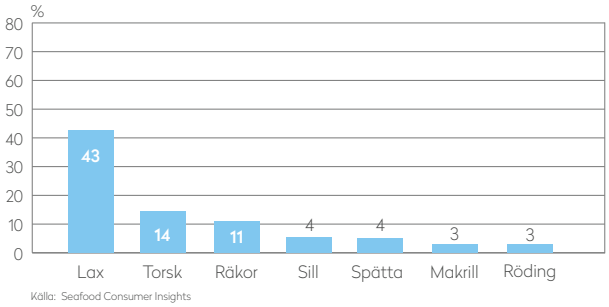
FISKARTER SOM SVENSKAR FÖREDRAR ATT ÄTA PÅ VARDAGAR
ÅLDER



Sjömat på helger

På helgerna är lax den fisksort som flest föredrar – mer än fyra av tio säger att de helst äter lax på helgen. Preferensen för lax på helgerna har dock minskat de senaste åren, medan preferensen för torsk har ökat. Räkor föredrar svenskarna oftare på helger, 11 procent, än vardagar, ca 4 procent.

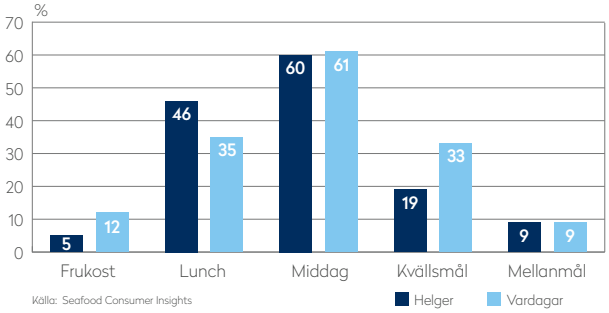
FISKARTER SOM SVENSKAR FÖREDRAR ATT ÄTA PÅ HELGEN



Det finns en utbredd bild av att fisk och skaldjur äts på helger och till fest men det stämmer inte. Procentuellt sett äter svenskarna mer sjömat på vardagar än på helger när det gäller alla måltider utom lunch då sjömaten är populärare på helgen.

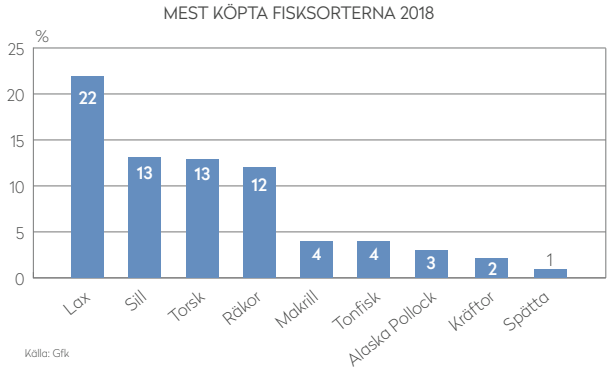
Men det finns även fler skillnader mellan vilka måltider som svenskarna äter sjömat på vardagar respektive helger. 12 procent av svenskarna äter sjömat till frukost på vardagar medan 5 procent gör det på helger.

MÅLTIDER DÅ SVENSKAR ÄTER SJÖMAT
HELGER JÄMFÖRT MED VARDAGAR

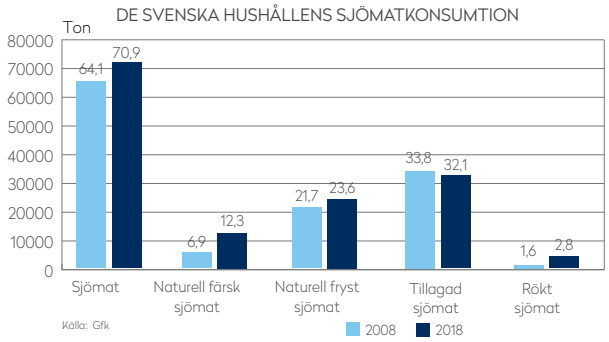


Val av olika fisk- och skaldjursarter

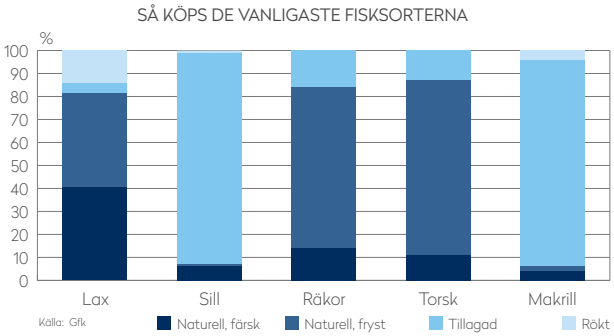
Vad man föredrar och vad som faktiskt hamnar i varukorgen kan skilja sig åt en aning, men svenskarna köper i stort sett de fisk- och skaldjursarter som de säger sig föredra. Laxen är den mest köpta arten men också torsk, sill och räkor finns högt upp på listan. Däremot hamnar spätta längre ner på listan över de mest köpta fisksorterna, även om många föredrar den. Alternativ som makrill, tonfisk och kräftor köps i större utsträckning än spätta.



En annan intressant observation är att sjömatkonsumtionen är koncentrerad till relativt få arter. De fyra största arterna – lax, sill, torsk och räkor, står för 60 procent av totalvolymen. Det betyder att resterande 40 procent är utspridda mellan många arter med låg volym, så som makrill, tonfisk, musslor, ansjovis och pangasius.



Även om den svenska konsumenten generellt äter för lite sjömat är det tydligt att konsumtionsbeteendet ändrats de senaste åren. Sedan 2008 har de svenska hushållens konsumtion av färsk naturell sjömat nästintill fördubblats vilket är långt mer än konsumtionen i stort procentuellt. Den totala tillväxten av sjömat drivs huvudsakligen av naturell färsk sjömat vilket skulle kunna vara ett tecken på att svenskarna ställer andra krav på sjömat än tidigare och värdesätter färskhet i högre grad. Parallellt med ökningen av färsk naturell sjömat behåller den naturella frysta sjömaten sin position och är ett viktigt inslag i den totala konsumtionen av sjömat. Trots en totalökning av konsumtionen har tillagad sjömat tappat något i absoluta tal, även om kategorin fortsatt är störst.

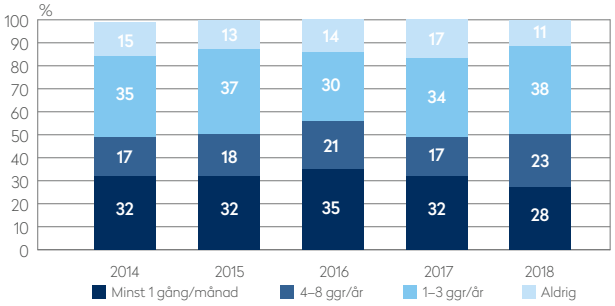


Det finns också skillnader i vilken form konsumenter köper de olika fiskarterna. Sill och makrill köps primärt tillagade i glas eller konserverat medan lax är den art som i störst utsträckning köps färsk. Bland de arter som oftast köps fryst finns lax, räkor och torsk.

Sjömat på restaurang

Fisk och skaldjur är ett vanligt inslag på middagsbordet i de svenska hemmen. Men hur ser det ut när vi är på restaurang?

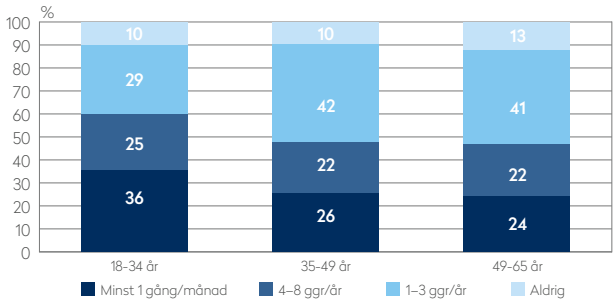
SJÖMAT PÅ RESTAURANG – FREKVENS 2014–2018



Källa: Statistiska Centralbyrån (SCB)

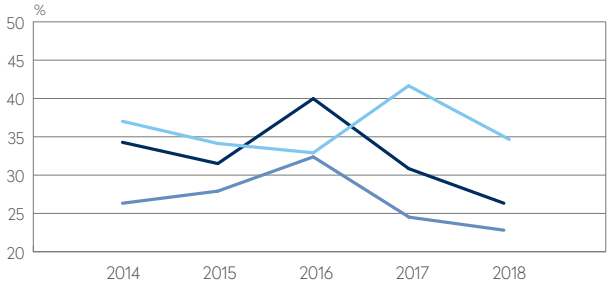
Nästan tre av tio svenskar äter sjömat på restaurang en gång i månaden eller oftare. 2017 åt 17 procent av svenska folket sjömat på restaurang 4–8 gånger per år medan 23 procent av svenskarna åt sjömat på restaurang lika ofta 2018. Samtidigt minskade andelen som aldrig äter sjömat på restaurang från 17 procent till 11 procent under samma period.

SJÖMAT PÅ RESTAURANG – ÅLDERSVARIATIONER 2018



Källa: Seafood Consumer Insight

ÄTER PÅ RESTAURANG EN GÅNG I MÅNADEN ELLER OFTARE



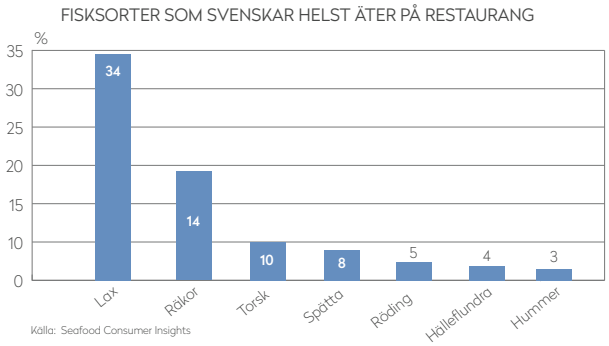
Källa: Seafood Consumer Insights

Åldersmässigt är det främst gruppen yngre personer, 18–34 år, som äter på restaurang oftast och också den grupp som äter sjömat på restaurang oftast. En lägre andel än 2017 men något högre än 2016. Vi kan därmed konstatera att en relativt hög sjömatskonsumtion på restaurang bland yngre personer verkar vara en ihållande trend. Den fortsatt starka sushi- och poké bowl-trenden kan vara två förklaringar till det samt en ökad trendkänslighet för hälsosam och hållbar mat bland yngre personer.

För svenskar i åldersspannet 35–49 år var motsvarande andel 26 procent och i åldern 50–65 år åt 24 procent sjömat på restaurang en gång i månaden eller oftare.

Lax – ett populärt val på restaurang

Precis som i hemmet är lax den fisk som svenskarna föredrar när de äter på restaurang. Mer än var tredje svensk uppgav 2018 att lax är den fisksort som svenskarna helst äter på restaurang följt av räkor och torsk.



Däremot är svenskarna öppna för flera sorters fisk och skaldjur när de är på restaurang jämfört med hemma. Räkor, torsk, spätta, röding, hälleflundra och hummer kvalar alla in på listan över de mest populära restaurangarterna.

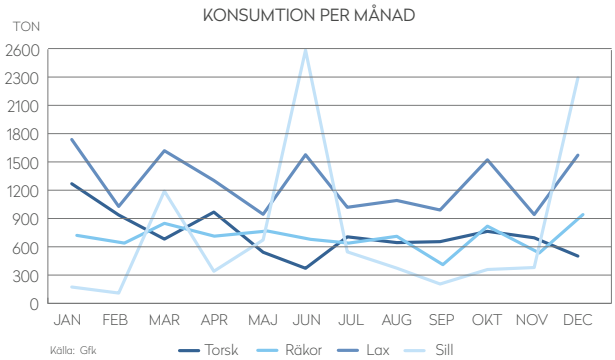
Vad gäller favoritfiskar på restaurang finns ett antal tydliga skillnader mellan män och kvinnor samt mellan olika åldersgrupper. Män föredrar exempelvis torsk och hälleflundra i högre utsträckning än kvinnor, medan kvinnor väljer tonfisk i högre grad än män.

Lax är populärast bland unga, 18–34 år, medan räkor går hem bäst i åldersgruppen 35–49 år. Hälleflundra har störst andel anhängare i gruppen 50–65 år.

Sjömat – traditionsbunden säsongsmat

Vad vore påsk, midsommar eller jul utan gravad lax och inlagd sill? Ett klassiskt svenskt smörgåsbord är inte komplett utan dessa favoriter och statistiken visar tydligt att lax- och sillkonsumtionen skjuter i höjden vid specifika säsonger och högtider.

Även torsk är säsongsstyrd. Till skillnad från sill och lax styrs torsksäsongen av naturlig tillgång. Den färska torsken har högsäsong i början av året (januari till april) och har fått ett uppsving i och med introduktionen av skrei år 2012. Skrei är namnet på den lekmogna torsk som varje år vandrar närmare Norges kust för att föröka sig. Efter den långa vandringen genom kalla, klara vatten och hårda strömmar blir torsken muskulös och fast vilket gör den extra delikat.



> Nästan hälften av svenskarnas konsumtion av gravad lax sker i juni och december.
>
> Till midsommar och jul kommer sillen fram. Mer än hälften av svenskarnas sillkonsumtion sker i juni och december.

2. Så tänker den svenska sjömatskonsumenten

Det finns en vilja hos svenskarna att äta mer fisk och många har ett stort matlagningsintresse. Men vad är deras relation till sjömat och vad är synen på Norge som ursprungsland? Vad känner de till om varumärket "Seafood from Norway" och hur beter de sig i butik? Finns det något som kan få dem att äta fisk oftare?

Fokus på sjömat

Våren 2019 genomförde Norges sjømatråd och undersökningsföretaget Kantar Sifo en stor kvalitativ studie för att kartlägga hur svenska konsumenter uppfattar sjömat. Vad driver – eller hindrar – svenskar att köpa sjömat, vad är deras associationer till olika arter och hur ser de egentligen på sjömat i relation till andra proteiner? Det var några av frågeställningarna som togs upp i fokusgrupperna med konsumenter mellan 30 och 50 år, boende i Stockholm, Göteborg och Sundsvall.

Hälsosamt men dyrt

Fisken uppfattas främst positivt bland konsumenterna i fokusgrupperna. De positiva associationerna till sjömat är i allmänhet kopplade till smak- och hälsofrämjande egenskaper. När det gäller de negativa associationerna är dessa främst kopplat till tillagning, vattenbruk och produktionsmetoder samt priset på sjömat som uppfattas som högt.

Smak och hälsa – viktiga drivkrafter

Två viktiga drivkrafter till att svenskarna väljer sjömat är smak och hälsa. Enligt Seafood Consumer Insights 2018 anser åtta av tio svenskar att smaken är ett viktigt skäl till att välja fisk samt att fisk och skaldjur smakar gott medan drygt sju av tio, 67 procent, anger hälsa som ett viktigt skäl till att äta sjömat.

Det är tydligt att kvinnor fäster större vikt vid hälsoaspekten av sjömat – 72 procent anser att hälsa är ett viktigt skäl till att äta sjömat jämfört med 62 procent av männen. Hälsoaspekten är även viktigare i den äldre åldersgruppen än för övriga åldersgrupper.

I samtliga åldersgrupper är smaken en viktig anledning till att äta fisk och skaldjur, särskilt viktigt är det för personer som är 50 år eller äldre. Smakupplevelsen tycks med andra ord bli viktigare ju äldre vi blir.

Vad gäller drivkrafter för att köpa de olika fiskarterna finns också vissa skillnader.

Smakupplevelsen och hälsoaspekten är viktigare drivkrafter för lax än för torsk, medan torsken vinner när konsumenter söker ett proteinrikt men magert, fettsnålt alternativ.

Lätt med lax

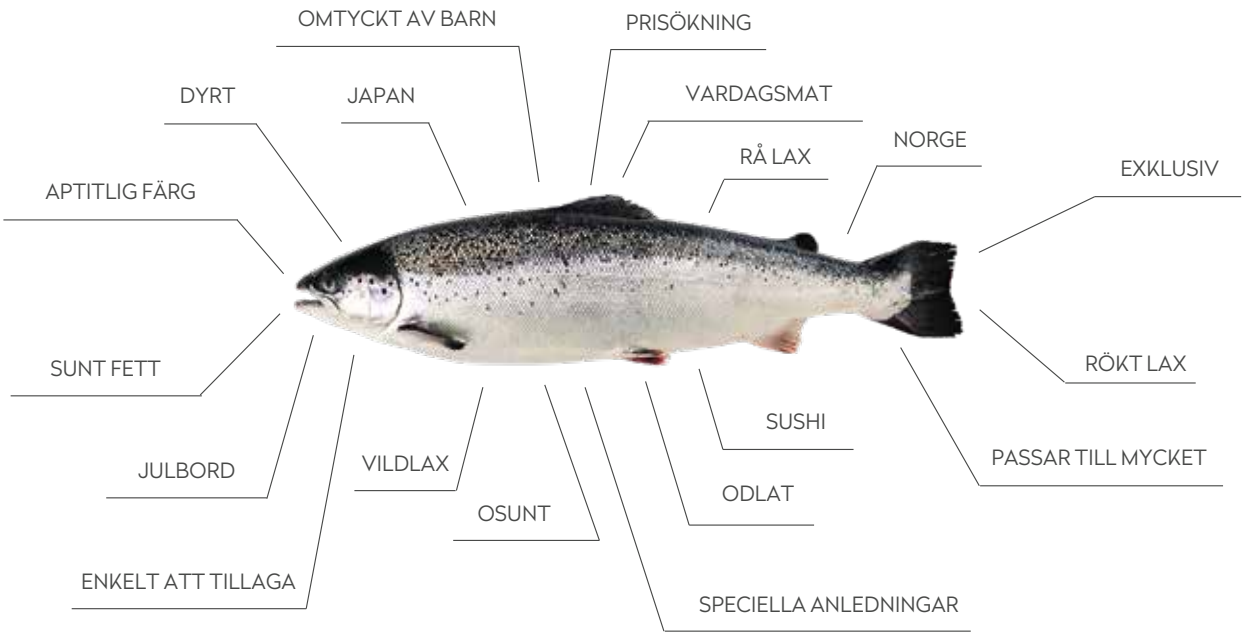
Lax beskrivs som en hälsosam fisk full av Omega 3, bra fetter, D-vitamin och proteiner. Dessutom är lax lätt att tillaga och integrera i olika måltider. De många variationsmöjligheterna med lax, såsom rökt, gravad, rå eller tillagad gör att laxen lämpas sig för alltifrån frukost, brunch, lunch och middag.

Baksidan är att lax uppfattas som dyrt jämfört med andra proteinkällor och andra fiskarter. Dessutom nämns produktionsmetoder och odling som negativa aspekter av lax. En del konsumenter associerar odlad lax med antibiotika vilket bekymrar konsumenterna ur ett hälsoperspektiv.

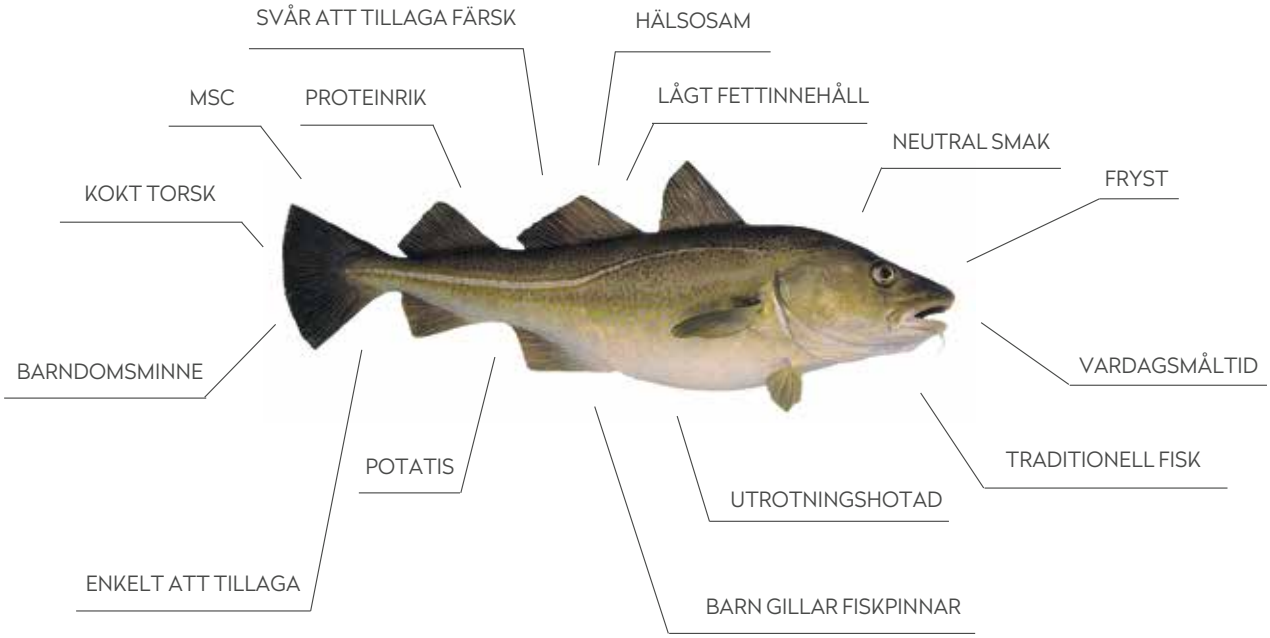
Fryst till vardag och färskt till fest

En omfattande kvalitativ studie från TNS Kantar 2017 kartlade hur svenska konsumenter uppfattar norsk lax specifikt. Den visade att köpa fryst lax i fyrpack anses som bekvämt och prisvärt, i synnerhet bland yngre och mer priskänsliga konsumenter.

LAX



TORSK



Den färska laxen, som köps över disk eller i vakuumförpackning, anses ha högre kvalitet och bättre smak. Den förknippas i större utsträckning med helg- och festmåltider än den frysta laxen.

Lax associeras i första hand med en middagsrätt som tillagats i ugn eller stekpanna i det egna hemmet. Men rå lax, betraktas inte som vardagsmat, utan något man äter på restaurang eller som hämtmat (sushi) samt vid speciella högtider som jul, påsk och midsommar.

Bristande kunskap om laxodling

Samtidigt som lax generellt sett uppfattas positivt, visar studien att det finns en del negativa associationer till odlad lax så som storskalig industri, sämre kvalitet, onaturligt och miljöpåverkan. En viktig observation är dock att samtalen och resonemangen präglas av osäkerhet och att deltagarna har frågor snarare än säkra påståenden.

Studien identifierade också okunskap och en rad missuppfattningar runt odlad lax. Många konsumenter är till exempel omedvetna om att nästan all lax som säljs i Sverige är odlad. Dessutom tror många felaktigt att fryst lax är odlad lax, och att färsk lax är detsamma som vild lax.

Brist på kunskap kan sannolikt också kopplas till de myter som finns runt odlad lax. Man "har hört" från bekanta och media att odlad lax innehåller antibiotika, att den växer upp i trånga kassar, matas med artificiella färgämnen och att den är ohälsosam för gravida, för att nämna några exempel.

Delade åsikter om torsk

2019-års studie visar att associationerna till torsk är mer delade – de positiva associationerna är relaterade till hälsoegenskaper, men i mindre utsträckning än lax. Torsk är förknippat med frysta produkter som fiskpinnar vilket gör den till en relevant vardagsfisk som är lätt att tillaga. Samtidigt beskrivs torskens smak som neutral och den färska torskens högre pris innebär större förväntningar vilket leder till uppfattningen att den är svår att tillaga. Många ser torsk som en traditionell fisk som de minns från barndomen serverad med potatis.

Lätt att laga rätt

Finns det något som kan få fiskkonsumenten att köpa sjömat oftare? I såväl studien från 2017 som 2019 betonas det att många efterfrågar inspiration och nya metoder för att tillaga sjömat. När det gäller torsk efterlyses nya och enkla vardagsrecept som man kan laga på "autopilot" utan att strikt följa anvisningarna, samt kunskap om hur torsk kan tillagas för mer helgbetonad mat. När det gäller lax efterlyses inspiration för att utöka repertoaren för vardagsrätter.

ÅTGÄRDER SOM KAN FÅ KONSUMENTEN ATT KÖPA FISK OFTARE:

1. Inspiration i butik
2. Tips/råd från personal
3. Intressanta kampanjer och priserbjudanden

”När jag köper sjömat är det viktigt att den är färsk. Sjömat är annorlunda än kött, som också bör vara färskt, men sjömat blir extremt oaptitlig om lukten är dålig eller den ser gammal ut”

Svensk medium/heavy user, Göteborg

SAMMANFATTNING – MYCKET AVGÖRS I BUTIKEN

Insikterna i undersökningen pekar på att butikerna har stora möjligheter att stimulera konsumenter till att äta mer fisk. Nedan följer en sammanfattning av de viktigaste insikterna från undersökningen:

1. Matlagningsintresserade kunder
2. Snabba köpbeslut
3. Hög impulsgrad
4. Synlighet av fisk driver köp i alla avdelningar
5. Ofta inte bestämt hur fisken skall tillagas
6. Tror att färsk fisk är dyrare än fryst
7. Erbjudande viktigast för kunden i fryst fisk och sill i glas
8. Fiskavdelningarna kompletterar varandra – olika konsumtionstillfällen och drivkrafter
9. Kunden vill ha mer inspiration och tips i butiken

Sjömatskonsumenten i butik

Det finns en vilja hos svenskarna att äta mer fisk. Många platser i dagligvaruhandeln erbjuder fisk, som manuell fiskdisk, sill i glas, packad färsk, rökt, gravad och fryst fisk. Varje plats skapar möjligheter till ökad konsumtion. Det finns ingen konkurrens mellan de olika fiskavdelningarna – var och en tillgodoser olika behov och köps vid olika tillfällen.

Inköp av sjömat kan vara både spontant och planerat beroende på exempelvis anledningen till köp och vad som stimulerar konsumenternas uppmärksamhet vid köpsituationen. Färsk sjömat finns oftast på inköpslistan när ett specifikt recept ska tillagas på kort sikt medan frusen sjömat oftare köps när den är billig eller för att man vill ha fisk i frysen för ett senare tillfälle.

Spontana köp av sjömat sker vanligtvis när konsumenterna är i mataffären och ser vilken sjömat som erbjuds. De flesta konsumenterna planerar sina sjömatsinköp men speciellt de som är yngre och bor själva köper oftare sjömat spontant. Detta för att de inte har samma behov av planering som dem med familj och därför kan vara mer flexibla i köpsituationen.

Lokala fiskhandlare associeras med färska, lokalt producerade produkter som kommer direkt från havet. De ger en mer autentisk köpkänsla och uppfattas som mindre kommersiella än mataffärer och stormarknader. Här kan man be fiskhandlaren om råd kring valet av fisk och hur den ska tillagas. Många uppfattar att man stödjer det lokala fisket när man handlar från den lokala fiskhandlaren. Samtidigt är tillgången på lokala fiskhandlare låg medan mataffärer och stormarknader är mer praktiska eftersom man där kan genomföra alla sina inköp på en och samma plats.

Köpkriterier för sjömat

Konsumenten har primärt tre viktiga kriterier för inköp av sjömat: Färskhet, Tillagning och Pris. Utöver detta nämns Certifieringar som inte ses som ett köpkriterium men trots detta positivt påverkar vid inköpstillfället.

Färskhet

Färskhet är det viktigaste inköpskriteriet och är tätt kopplad till kvalitet. Den generella bilden är att kvalitetsfisk är nyfångad fisk. Lokala fiskhandlare ses som de bästa försäljningskanalerna när man är på jakt efter sjömat av högsta kvalitet. Detta eftersom man har bilden av att de säljer nyfångad fisk som inte transporterats över långa avstånd.

Sjömatens utseende och lukt är bedömningskriterier för att avgöra om den är färsk eller inte. Enligt konsumenterna bör sjömaten ha en fast konsistens med en klar färg och neutral lukt som ger associationer till hav och saltvatten.

Färskheten i fryst sjömat är svårare att bedöma eftersom utseende och lukt inte fungerar som relevanta kriterier likt de gör för färsk fisk. I dessa fall används det utgångsdatum som anges på produkten ofta som bedömning av fiskens färskhet.

Tillagning

Eftersom många konsumenter har begränsad tid för matlagning till vardags är tillagningen ett viktigt kriterium vid köp av sjömat. Få har tid att experimentera med nya rätter i vardagen och väljer därför den sjömat de har positiva erfarenheter att tillaga på ett enkelt och snabbt sätt. För dem som sällan äter sjömat innebär detta ofta att de väljer fryst sjömat medan de som äter sjömat oftare väljer färskt.

Sjömatsrepertoaren är relativt begränsad, inte minst för dem som äter sjömat sällan. Dessa lagar de få rätter de är bekväma med och upplever att det är svårt att laga nya måltider på grund av en oro för att misslyckas.

Pris

Pris är ett viktigt inköpskriterium för fisk. I allmänhet beskrivs fisk som en dyr proteinkälla och det upplevs att det är lättare att välja andra alternativ. Anledningen är att andra proteinkällor såsom kött och kyckling är billigare samtidigt som många upplever att både kött och kyckling är enklare att tillaga.

Certifieringar

Certifieringarna ses inte som ett köpkriterium men är något som uppfattas positivt vid köpbeslutet. Enligt konsumenten bör certifieringarna säkra att sjömaten inte är hälsoskadlig på grund av exempelvis mikroplaster eller antibiotika. Dessutom bör de också ange att produktionsprocessen är hållbar, kopplat till bland annat överfiske och miljöhänseende.

Sjömatsnationen Norge

Norge som land uppfattas positivt med associationer som natur, långa kustlinjer, storslagna landskap, fjäll och fjordar samt idealiska möjligheter till fiske och skidåkning. Positiva associationer som även förknippas med Norge som sjömatsnation.

Enligt undersökningen Seafood Consumer Insights associerar 54 procent av svenskarna Norge som sjömatsnation samtidigt som 32 procent föredrar norsk torsk, 58 procent föredrar norsk lax, 18 procent föredrar norska räkor och 10 procent föredrar norsk sill.

När det gäller sjömat är de direkta associationerna lax men även torsk och skrei. Norge är det land som svenskar i första hand tänker på när lax kommer på tal. Det norska ursprunget uppfattas huvudsakligen positivt, med hänvisning till att lagar och regler i Norge grundligt kontrolleras. Även den geografiska närheten till Sverige ses som något positivt, då det bidrar till kortare transporter.

Ökad kännedom om "Seafood from Norway"

"Seafood from Norway" är ett globalt varumärke som syftar till att symbolisera egenskaper förknippade med norsk sjömat som hållbar fisk och skaldjur från Norges kalla, klara vatten. "Seafood from Norway" lanserades 2017 och i en undersökning bland svenskar det året uppgav 16 procent "ja" på frågan "Det finns många varumärken av fisk och skaldjur. Kan du komma ihåg att du har sett denna logotyp?". I en motsvarande undersökning från 2019 var andelen som svarade "ja" 45 procent. En kraftig ökning som skulle kunna förklaras av de svenska reklamkampanjer som har sänts i TV, Youtube och sociala medier under åren.

Målet med "Seafood from Norway" är att få fler svenskar att välja norsk sjömat i mataffärer och på restauranger.

Varumärket Seafood from Norway hade en kännedom på 45 procent 2019.

3. Miljö & hållbarhet – i norskt fiske och vattenbruk

Om en fiskare överskrider kvoten får denne endast betalt för 20 procent av den fisk som överstiger kvoten. All fisk som fångas går däremot till försäljning och vinsten från mellanskillnaden återinvesteras i övervakning av fiskeverksamheten. På så sätt kan fiskaren täcka sina kostnader samtidigt som incitamenten för att överstiga kvoterna tas bort. Genom detta regelverk minimerar säljorganisationerna vinsterna med att fiska över kvoterna samtidigt som fördelarna med att följa regelverket maximeras.

Hållbart fiske

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

Ökande fiskbestånd och sunda fiskodlingar är bevis på att den nya inriktningen fungerar och den norska fiskeindustrin har lyckats vända den negativa utvecklingen med överexploaterade hav. Som exempel är det nordöstarktiska torskbeståndet som den norska torsken tillhör det största beståndet i världen.

Norges rykte som världsledande inom miljövänligt fiske och havsodling är ett resultat av stora investeringar i forskning och utveckling, finansierat av staten och fiske- och vattenbruksnäringen.

Fastställande av fiskekvoter

Den norska fiskeindustrin har en långsiktig syn på fisket som går ut på att utvärdera och fastställa fångstnivåer med hjälp av de främsta tillgängliga vetenskapliga metoderna. ICES (International Council for the Exploration of the Sea) ger vetenskapliga råd och kvotrekommendationer baserat på oberoende data och rapporter av forskare från ett flertal länder. Dessa data ligger till grund för de årliga förhandlingarna mellan Norge och andra fiskenationer. De viktigaste av dessa förhandlingar sker mellan Norge och Ryssland gällande beståndet i Barents hav samt mellan Norge och Europeiska kommissionen om det delade beståndet i Nordsjön.

Upprätthållande av kvoter

När kvoterna har fastställts ansvarar det norska fiskeridirektoratet för inspektioner vid kaj och försäljning, revision efter lossning, satellitövervakning, elektronisk rapportering och kvotkontroller. Norska kustbevakningen ansvarar för kontroller till havs och övervakar en yta sju gånger större än Norges fastland. Åtgärder som kvoter och licensiering har införts för att motverka överfiske och utarmande av resurserna.

Innan en norsk yrkesfiskare kan börja fiska måste denne ha en kvotsammanställning som motsvarar de förväntade fångsterna. De rigorösa analyserna och kontrollen av beståndet gör det också möjligt att möta konsumenternas ökade krav på transparens och information om var livsmedlet producerats.

Om en fiskare överskrider kvoten får denne endast betalt för 20 procent av den fisk som överstiger kvoten. All fisk som fångas går däremot till försäljning och vinsten från mellanskillnaden återinvesteras i övervakning av fiskeverksamheten. På så sätt kan fiskaren täcka sina kostnader samtidigt som incitamenten för att överstiga kvoterna tas bort. Genom detta regelverk minimerar säljorganisationerna vinsterna med att fiska över kvoterna samtidigt som fördelarna med att följa regelverket maximeras.

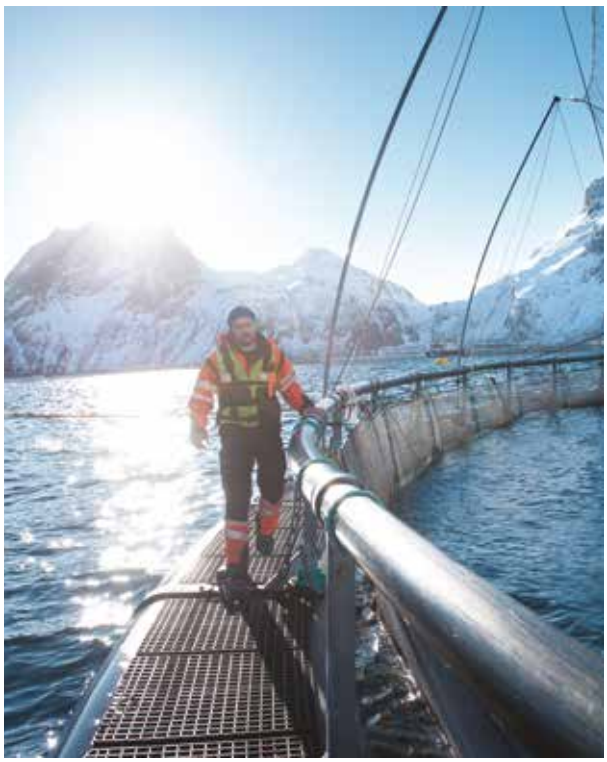
Förbud mot att kasta tillbaka fisk

Kvoterna styr naturligtvis hur mycket som fiskas, men regler som styr fångsterna är lika viktigt. Av denna anledning introducerade Norge 1987 ett förbud mot att kasta tillbaka fisk i havet, så kallad landningsskyldighet. Förbudet är avgörande för att fisket ska vara hållbart. Dumpning av oönskad bifångst är inte bara slöseri med mat, det innebär också oregistrerade fångster och felaktig statistik, vilket påverkar utvärderingen av bestånden. Detta har tidigare varit den största skillnaden mellan EU:s gemensamma fiskepolitik (de var tvungna att kasta tillbaka det som inte fick säljas) och det norska systemet (de måste ta i land allt som fångas). Landningsskyldighet infördes inom EU i januari 2015 och har införts stegvis för att vara fullt infört 2019. Detta betyder att EU:s regelverk i dag har harmoniserats med det i Norge.

De norska säljorganisationerna

Norska fiskare är enligt lag bundna att sälja sin fisk genom en säljorganisation. Dessa ägs av de anställda själva genom fackföreningar och fungerar likt kooperativ. Säljorganisationerna hanterar bland annat försäljning av fångst samt organiserar och prissätter handeln av färsk fisk. De bistår också i skötseln av fiskebestånd genom övervakning av fångst och spårning av fisk.

Säljorganisationerna garanterar fiskare betalning och ett minimumpris för fångsterna, med premier till dem som levererar väl omhändertagen fisk av hög kvalitet. Säljorganisationerna arbetar även nära fiskemyndigheter, kustbevakningen, Livsmedelsverket och Skatteverket för att säkerställa att fiskekvoter och andra regelverk efterföljs. All fisk som fångas certifieras genom kontroll på kajen, vägning och dokumentation.



Framtidens mat finns i havet

Om fyrtio år kommer jordens befolkning att behöva dubbelt så mycket mat som vi producerar i dag. En central global lösning på detta går att finna i vattenbruket.

Jordens befolkning kommer troligtvis att passera nio miljarder år 2050, en tredjedel mer än vid millennieskiftet. Redan nu är mer än en miljard människor undernärda. För att täcka behoven måste världen producera dubbelt så mycket mat år 2050 som vi gör i dag.

Den största potentialen finns till havs och inte på land. Cirka 70 procent av jorden täcks av vatten, men mindre än 5 procent av världens matproduktion sker i havet. Med en 101 000 kilometer lång kust har Norge otaliga kalla, klara fjordar som ger ideala uppväxtförhållanden för fisk året runt.

Vattenbruk ger matsäkerhet

Rätt näring handlar om både mattrygghet och matsäkerhet, vattenbruk medför båda delar. Mattrygghet innebär sund och trygg mat. För många människor i världen är näring samma sak som att få tillräckligt mycket mat, alltså matsäkerhet. För en växande befolkning är det främst matsäkerheten som är hotad, och vattenbruket är en av lösningarna på problemet. Norge är redan idag Europas främsta leverantör av sjömat.

Vattenbruk

Lagen om vattenbruk slår fast att ingen kan driva vattenbruk utan tillstånd. Får att få tillstånd måste verksamheten bland annat vara miljömässigt försvarbar. Lagen sätter också ramarna för tillsyn, miljötillsyn, utrustningskrav, renhållning och skyldigheten att fånga in fisken igen vid rymning.

Säker försörjning från vattenbruk

Det norska vattenbruket bidrar till matsäkerheten i världen på två sätt: Norge har som vattenbruksnation byggt upp en livsmedelsproduktion med den nödvändiga logistiken för att leverera färsk fisk året runt. För det andra samarbetar branschen, myndigheterna och forskningen för att säkra ett hållbart vattenbruk så att även kommande generationer ska kunna utnyttja havets möjligheter.

Norge är i dag det största laxproducerande landet i världen. Varje dag serveras det 14 miljoner måltider norsk lax globalt och lax är den mest populära fisken både hemma och på restaurang här i Sverige. Odlad lax är den produkt som Norges sjømatråd får flest frågor om från både konsument, bransch och media under året. Här följer därför svar på ofta ställda frågor som vi hoppas kan sprida fakta istället för myter.

Norsk lax är sund och trygg mat

Mängden miljögifter övervakas i Norge av Havforskningsinstituttet (HI). I mer än tio år har man mätt nivåerna av PCB, dioxiner, tungmetaller och andra föroreningar i odlad lax.

Nivån av föroreningar i lax ligger långt under myndigheternas och EU:s gränsvärden. Innehållet ligger under de fastställda gränsvärdena i både Norge och EU, och motsvarar nivåerna hos vilda fiskar som sill och makrill men klart under nivåerna för vild lax. Det är därför tryggt att äta lax från vattenbruk, och myndigheterna i både Sverige och Norge rekommenderar konsumenterna att äta mer sjömat, både mager fisk som torsk och fet fisk som lax.

Norsk lax – en frisk fisk

Trots att det görs tusentals tester varje år har det aldrig uppmätts så höga nivåer av tillåtna eller otillåtna läkemedel att de överskrider myndigheternas gränsvärden. Även om produktionen av lax har ökat kraftigt de senaste tio åren har sjukdomsfallen blivit färre. Orsakerna är bra vaccin och stränga hygienkrav.

Norska Veterinärinstitutets rapport från 2019 visar att under 1 procent av all norsk lax får antibiotikabehandling under sitt liv. Vidare har ingen antibiotika spårats i norsk lax de senaste två decennierna. Det finns strikta karantänkrav för alla laxar som har fått antibiotika. Därför kan vi dra slutsatsen att norsk lax är fri från antibiotika. Fisken är helt enkelt i huvudsak frisk under hela sin livstid.

Enligt en rapport från den europeiska läkemedelsmyndigheten, "Sales of veterinary antimicrobial agents in 30 European countries in 2016", har Norge intagit en ledande position i att minska användningen av antibiotika i livsmedelsproduktionen samtidigt ser Världshälsoorganisationen, WHO, det norska vattenbruket som ett föredöme gällande antibiotikabehandling.

Laxlus

På senare tid har parasiten laxlus orsakat problem i en del norska laxodlingar, något som är en av norska fiskenäringens högst prioriterade frågor.

Laxlusen (Lepeophtheirus salmonis) är den vanligast förekommande parasiten på lax och finns naturligt i alla hav på norra halvklotet. Laxlusen är ett litet kräftdjur som lever och förökar sig på värddjuren lax och öring i saltvatten. Laxlusen följer med vildlaxen när den simmar från havet in i fjordarna på våren men faller av när fisken går upp i älvarna för att leka. Norge har såväl viktiga vildlaxstammar som en omfattande vattenbruksnäring. Det är viktigt att ta hänsyn till båda. Vattenbruk innebär att antalet fiskar i havet ökar vilket också ökar också antalet värdar för laxlus.

Om förekomsten av laxlus blir för hög kan den utgöra ett hot mot både odlad och vild lax. Även om laxlusen är ett problem för näringen så påverkar den inte livsmedelssäkerheten eller kvaliteten på laxprodukter.

Inom den norska fiskenäringen används en rad olika metoder för att bekämpa och kontrollera nivån av laxlus. Putsarfiskar, skyddskjolar, behandlingsbad, specialfoder och laser är några av de vanligaste metoderna. Dessutom pågår en intensiv forskning och tester av nya behandlingsmetoder. Odlare inom samma region samarbetar för att maximera effekten av olika behandlingsmetoder.

Trafikljussystem för ytterligare hållbarhet

Den norska regeringen tog 2017 ett beslut om ett nytt "trafikljussystem" i 13 olika produktionsområden för lax-, öring- och regnbågeodling. Målet med beslutet är att bidra till ökad tillväxt, förbättrad hållbarhet och minskad förekomst av laxlus.

Inom de gröna områdena erbjuds ökad produktionskapacitet. Inom de gula områdena ska produktionen hållas oförändrad medan de röda områdena ska minska sin produktion under en period för att en sund tillväxt ska hinna komma ikapp. Samtliga områden hålls under uppsyn av en vetenskaplig expertgrupp som bevakar utvecklingen och justerar trafikljussystemet därefter.

De parametrar som ses över är miljöfaktorer som biomassa, foder, migrationsvägar, fiskarnas hälsotillstånd och reproduktionscykel, vattentemperatur och salthalt med syftet att få till en så hållbar och sund tillväxt som möjligt.

Rymning

Det händer att odlad lax rymmer från odlingar och kan påverka de vilda beståndens överlevnadsförmåga. Det finns flera orsaker till att laxen rymmer från anläggningen. Tekniska brister, felaktig användning av utrustning samt fartyg och propellrar som skadar kassarna är de vanligaste anledningarna. Våldsamma oväder kan också skada och förstöra hela anläggningar så att fisken kan ta sig ut. Enligt regelverket måste anläggningarna tåla stormar av den grad som förväntas under en 50-årsperiod. Alla rymningar från odlingar rapporteras till norska myndigheter och statistiken för detta är tillgänglig för allmänheten. 2018 rymde sammanlagt 159 000 laxar av totalt flera hundra miljoner i produktion.

Alla som driver vattenbruk i Norge ska genomföra daglig tillsyn av fisk och anläggningar i anslutning till platsen. Den norska branschen arbetar aktivt för att reducera antalet rymningar, som minskat kraftigt de senaste åren. Vid rymningar ställs krav på att fånga in den förrymda fisken vilket är producentens ansvar och det är odlarna som betalar för återfångst av förrymd lax.

Programmet som innebär att producenterna har ansvar för att fånga in den förrymda fisken bidrar till att minska risken för genetiska förändringar på vilda laxar orsakade av vattenbruk. Det inkluderar bland annat övervakning och räkning av fisk i fjordar. Om andelen rymd fisk överstiger fyra procent sätts åtgärder in för att minska detta.

Hållbart foder

Det foder som används vid norsk fiskodling är baserat på både marina och vegetabiliska produkter. Cirka 25 procent av fiskfodret som används vid odling kommer från marina råvaror. De marina råvarorna som används i fiskfodret är fiskmjöl och fiskolja. Norska fiskfodersproducenter garanterar att innehållet i dessa kommer från kvotreglerat fiske och följer upp detta genom spårningsdokumentation och revision av sina underleverantörer.

Produktionen av lax har ökat betydligt under flera år, men förbrukningen av fiskolja och fiskmjöl har inte ökat i motsvarande takt. Anledningen till det är att fiskolja och fiskmjöl till stor del har ersatts av vegetabilisk olja och protein från hållbara vegetabiliska källor. Dessutom har utfodringsrutinerna blivit bättre så att mindre foder går till spillo. Fodret är också bättre anpassat, så att det krävs mindre för att laxen ska växa. Under de närmaste åren förväntas det också att guarmjöl, insektsmjöl och andra nya råvaror kommer att introduceras i fiskfoder.

En beräkning gjord av det norska fisk- och havsforskningsinstitutet Nofima visar att "fish in/fish out"-kvoten (förhållandet mellan mängden vildfångad fisk i fodret och mängden odlad fisk som produceras) sjunker. Det betyder att mindre fisk går åt för att producera odlad lax vilket gör odlingen mer effektiv och skonsam för miljön.

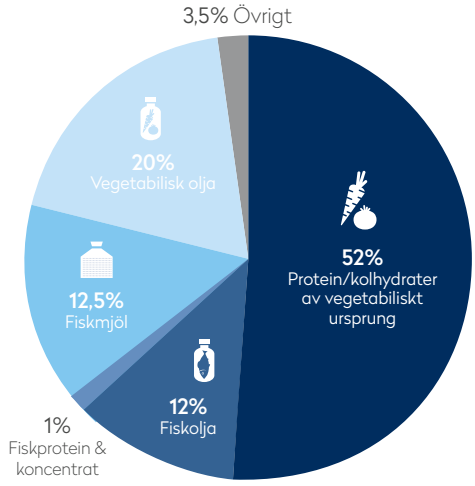
1990 gick det åt 7,2 kilo vildfångad fisk för att producera 1 kilo odlad fisk. 2012 hade siffran sjunkit till 1,4 kilo vildfångad fisk och i dag är fish in/fish out-kvoten nere på 1,2 kilo.

Nyligen introducerades också en marin algolja i fiskfodret, vilket gör det möjligt att komma under 1:1 för fish in/fish out. Denna algolja är naturens egen producent av omega-3 och odlas genom avfallsfri jäsning i ståltankar på land.

Cirka 75 procent av fodret består av vegetabiliska produkter såsom ansvarfullt odlad solros, raps, vete och soja. Exempelvis är all soja som importeras till fiskfoder i Norge hållbarhetscertifierad enligt den WWF-rekommenderade ProTerra-standarden som innebär att den inte bidrar till avskogning.

Fodret innehåller även aminosyror, fettsyror, vitaminer och mineraler som tillfredsställer fiskens näringsbehov.

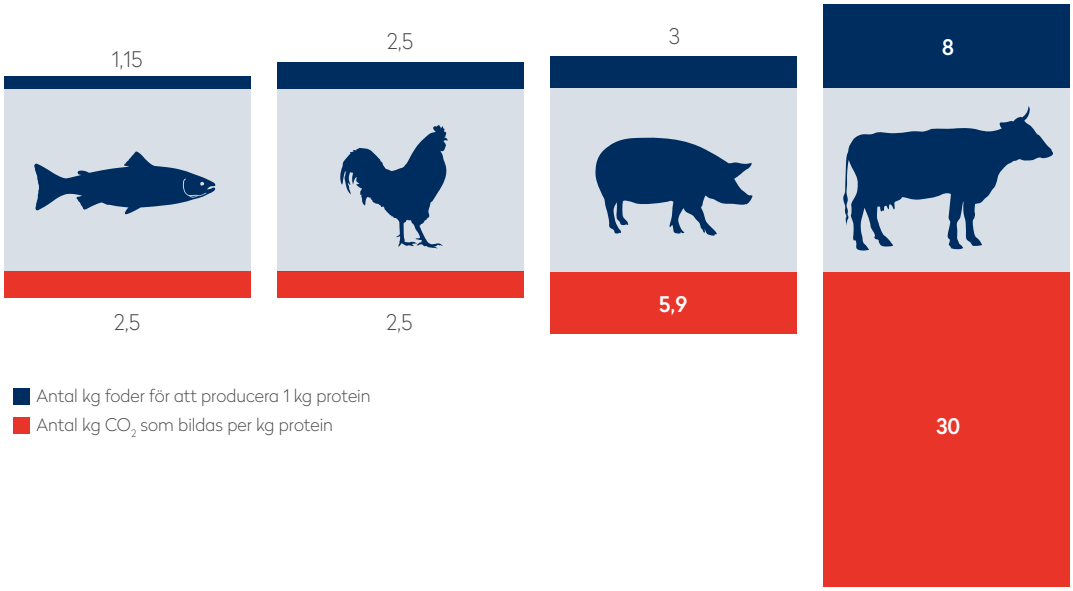
UNGEFÄR 75 % AV INNEHÅLLET I FODRET HAR VEGETABILISKT URSPRUNG OCH RESTEN HAR MARINT URSPRUNG



Odlad lax ett klimatvänligt val

Det mesta vi äter bidrar till växthuseffekten och påverkar klimatet. De norska laxproducenterna arbetar långsiktigt och konsekvent för att minska utsläppen från laxodling men redan i dag är norsk odlad lax ett klimatvänligt val. Jämfört med andra uppfödda djur, som kyckling eller gris, omvandlar laxen näringsämnena i fodret betydligt mer effektivt. Norges fisk- och havsforskningsinstitut Nofima menar därför att odling av lax är den mest resurseffektiva proteinproduktionen.

Laxodlings klimatpåverkan jämfört med andra proteiner.



Laxens väg till matbordet

Det tar två till tre år från det att laxrommen kläcks till dess att laxen är färdigvuxen och klar att äta. Under de åren går laxen igenom olika faser.

Laxproduktionen börjar i kar som står på land. Precis som för vild lax sker befruktningen av rommen i sötvatten. Rommen ligger sedan cirka 60 dagar innan den kläcks.

Yngel

Ynglen som kläcks har en säck på magen som de får all sin näring från. Omkring 4–6 veckor efter kläckningen börjar ynglen kunna ta till sig foder. Då flyttas de från kläckningskaret till ett större kar.

Smolt

Efter 10–16 månader i sötvatten är laxen klar att sättas ut i en anläggning i havet. Den väger fortfarande bara 60–100 gram. Sedan den kläcktes har fisken genomgått stora förändringar i en process som kallas smoltifiering. Förändringarna sker för att laxen ska kunna leva i saltvatten, och laxen kallas nu smolt.

Matfisk

Laxen flyttas nu till bassänger i havet där den får växa till sig i 14–22 månader. Den slaktas när den väger 4–6 kilo.

Färdig produkt

Laxen fraktas till slakteriet med en fiskebåt med sump. Där blir den först bedövad och sedan avlivad, rensad, tvättad, sorterad efter storlek och kvalitet och slutligen lagd på is. Sedan skickas den vidare, antingen till förädling i Norge, till fiskaffären eller till något av de hundra importländerna världen över.

NORGES SJØMATRÅD

Norges sjømatråd

Norges sjømatråd är den norska fiskeindustrins marknadsorganisation. Vi har vårt huvudkontor i Tromsö samt kontor på tolv av de viktigaste sjömatsmarknaderna, däribland i Sverige. Norges sjømatråd är ett statligt aktiebolag som ägs av det norska Närings- och fiskeridepartementet. Verksamheten finansieras av en lagstadgad exportavgift på sjömat.

Norge har i mer än tusen år tagit tillvara på det som havet erbjudit. Den unika kombinationen av natur, kultur och förvaltning har gett norsk sjömat en erkänd världsposition när det gäller kvalitet, tradition och hållbart fiske. "Seafood from Norway" är ursprungsmärket för all norsk sjömat, både vild och odlad, och garanterar att fisk och skaldjur kommer från Norges kalla, klara vatten.

Om du har frågor eller önskar ytterligare information om Sjömat i Sverige 2019 eller om norsk fiskeindustri, kontakta Sigmund Bjørgo, Sverigechef på Norges sjømatråd på telefon +47 975 260 63 eller sb@seafood.no. Läs mer om Norges sjømatråd på norskfisk.se.