

ÅLÄNSKT ODLAD FISK ÄR BRA FÖR DIG

ÄR DU TILLRÄCKLIGT GLAD I FISK?

Många finländare äter inte tillräckligt med fisk – hur är det med dig? Det rekommenderas att äta fisk två gånger i veckan och att äta olika sorters fisk. Enligt en färsk Gallup äter endast 30 % av finländarna fisk minst två gånger i veckan. När vi äter fisk blir det oftast norsk odlad lax.

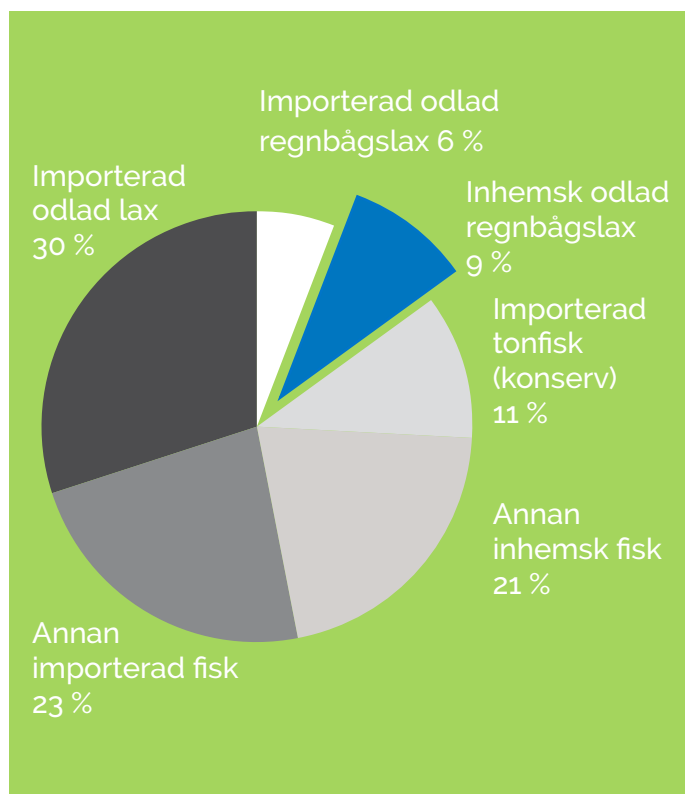


Bild 1. Fisk som mat i Finland 2017 enligt ursprung och art
Källa: Pro Kala / Konsumentkompass: Fisk på finländarnas bord 2017; Lukes statistiska databas.

DET LÖNAR SIG ATT ÄTA FISK!

100 g odlad regnbågslax ger dig ca:



20 g
PROTEIN

Bidrar till att öka och bibehålla muskelmassan och att bibehålla normal benstomme.

757 mg
(379 % RDI)
DHA
fettsyror

Bidrar till att bibehålla normal hjärnfunktion, synförmåga och triglyceridnivåer i blodet, samt normalt blodtryck, och bidrar till hjärtats normala funktion.

5 µg
(50 % RDI)
D-vitamin

Bidrar till att bibehålla normal benstomme, muskelfunktion, tänder och immunsystemets normala funktion.

5 µg
(250 % RDI)
B12-vitamin

Bidrar till normal energiomsättning, psykologisk funktion, produktion av röda blodceller, nerv- och immunsystemets normala funktion, och bidrar till att minska trötthet och utmattning.

Källor: Fineli databas, EU:s register för närings- och hälsopåståenden



ÅLANDS
FISKODLARFÖRENING

ÅLÄNSKT ODLAD FISK, ALLTID BRA!

www.freshfish.ax



EUROPEISKA UNIONEN
Europeiska
havs- och fiskerifonden

DET ÄR LÄTT ATT ÄTA MERA FISK

HUR MAN TILLREDER EN FISKFILE



STEK I PANNA
5–10 min



ÅNGKOKA
10–12 min



I UGN
15–20 min



PÅ GRILLEN
10 min

OLIKA SÄTT ATT TILLREDA & SERVERA FISK



ÄT DEN RÅ
Skär upp färsk fiskfilé och servera som sashimi eller i sushi



PÅ SMÖRGÅSEN
Fixa en smörgåsröra eller använd rökt skivad fisk tillsammans med goda salladsingredienser



I EN SALLAD
Lägg med grillade bitar, filéer eller rökta skivor och servera med en smakrik dressing



GODA LUNCHER
Gör en fiskburgare med panerad filé eller en paj i ugnen



PASTA & RISOTTO
Kombinera fisken med en smakfylld krämig pasta eller risotto, eller gör en ugnspasta



SOPPOR OCH STUVNINGAR
Lägg med fisktärningar i en smakrik soppa eller en kryddig curry



PANERAD & CRUNCHY
Gör kroketter, nuggets eller knaperstekta filéer



PÅ GRILLEN
Pröva på BBQ marinerade grillspett eller gör foliebakad fisk med vitlök, örter och chili.

VAR KREATIV!

GARNERA RÄTTEN MED KRISPIGT FISKSINN
Ta fiskskinn, krydda och sätt det mellan två ugnsgaller. Stek i ugnen i några minuter tills det är krispigt och fint!

MARINERA
Fisk går utmärkt att marinera. Använd klassiker som citron, kryddor eller vitlök. Krydda till det med lite chili. Eller experimentera med favoritsmaker som t.ex. teriyaki eller curry.

SMAKER FRÅN HELA VÄRLDEN
Du hittar fiskrätter i alla världens kök! Pröva på medelhavsköket, eller varför inte asiatiska och sydamerikanska smaker och ingredienser för att skapa inspirerande rätter!

FISK ÄLSKAR

Här är en lista på ingredienser som gifter sig bra med fisk. Det här är bara ett startpaket – det finns många andra smaker för dig att upptäcka!

- Persilja, körvel, koriander eller salvia
- Citron & lime
- Grädde, crème fraîche eller yoghurt
- Senap
- Rödlök, gräslök eller shalottenlök
- Sparris eller fänkål
- Kantareller
- Rödbeta, gulbeta eller palsternacka



ÅLANDS
FISKODLARFÖRENING

ÅLÄNSKT ODLAD FISK, ALLTID BRA!

www.freshfish.ax



EUROPEISKA UNIONEN
Europeiska
havs- och fiskerifonden