

HUR KÄNNER DU IGEN EN BRA FISK?

1. EN BRA FISK ÄR FÄRSK

Att få fisken färsk gör all skillnad! Den smakar bättre och ger dig bästa näringsvärdet. Så hur kan du vara säker på att din åländskt odlade fisk är färsk?



Fråga din lokala fiskhandlare när fisken är fångad. Den bästa fisken är endast någon dag gammal.



Använd dina sinnen. Färsk fisk doftar fräscht, köttet är elastiskt och har bra färg.

Åländskt odlad fisk åker inte över hela världen för att bli processad innan den landar i fiskdisken – den är tillredd lokalt och är färdig för dig att inhandla inom dagar från det att den tagits upp.

2. EN BRA FISK ÄR BRA FÖR DIG

100 gram odlad regnbågslox 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 näringsoch hälsopåståenden

3. EN BRA FISK ÄR GJORD MED KÄRLEK

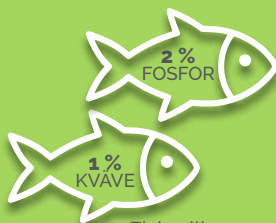
Fråga din lokala fiskhandlare varifrån fisken kommer. Om din fisk är odlad på Åland, kan du vara säker på att den har lågt klimatavtryck och att den:



- inte är uppfödd på antibiotika eller har lidit av laxlus
- inte har vuxit upp i för trånga kassar
- inte har förorenat havet eller förstört marina habitat



Försäkra dig om att fisken är grönlistad i WWFs fiskguide, vilket signalerar att den är ett bra alternativ för naturen. Åländskt odlad fisk, precis som all finskodlad fisk, är grönlistad för den har inga märkbara negativa miljöeffekter. Läs mera: fiskguiden.wwf.se



Fiskodlingens andel av Finlands totala belastning på Östersjön 2015