

Vi bør spise mye
av den, men ...

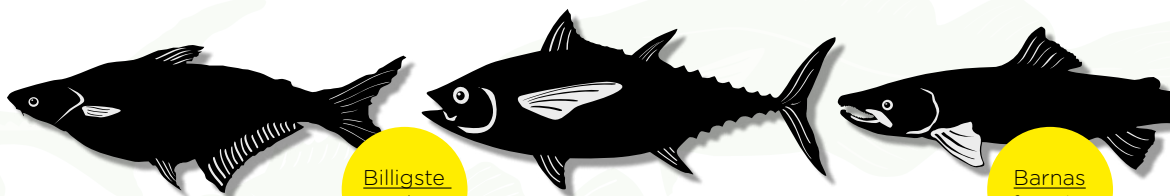
HVA SLAG

Vi vet alle at det er sunt å spise fisk. **Den er proppfull av sunne stoffer og kan beskytte oss mot en lang rekke ubehagelige sykdommer.** Men fisk er ikke bare fisk. Det er stor forskjell på næringsverdien, og både pris og tilberedning varierer mye. Med vår store fiskeguide blir det lettere å gjøre smarte fiskevalg.

S FISK?

SE VÅR STORE FISKE- GUIDE »

Sunne stoffer, pris og tilberedning er bare noen av de kriteriene du bør tenke på når du velger fisk. **Her kan du se hvordan favorittfisker din klarer seg i sammenligning med andre** – kanskje på tide å tenke nytt når du står foran fiskedisken?



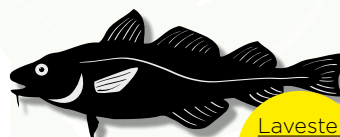
	PANGASIUS	TUNFISK	LAKS
HELSEGEVINST	Pangasius blir oppdrettet i Vietnam, og produksjonen er blitt sterkt kritisert for å foregå i forurensset vann, slik at man risikerer å få skadelige stoffer i kjøttet. Det norske Mattilsynet vil likevel ikke fraråde å kjøpe den, ettersom de ikke har gjort egne undersøkelser av innholdet.	Den store rovfisken er en svømmende muskelbunt og inneholder derfor store mengder protein. Er du lei av å helle i deg proteindrikk etter trening, er tunfisk et utmerket alternativ. Fettinnholdet er lavt, så den har lite omega-3-fett. D-vitamin er det heller ikke mye av.	En klar vinner. Laksen har mye å by på: Den inneholder både styrkende protein, massevis av omega-3-fettsyrer og en god dose D-vitamin. Til sammen gjør det laksen til en av de mest komplette fiskene du kan velge.
PRISNIVÅ	Frosne pangasiusfileter er ekstremt billige , og det er da også en viktig årsak til at fisken på få år er blitt så populær som alternativ til for eksempel rødspette.	Prisen avhenger mye av hva slags type du kjøper. Fersk tunfisk er dyrt, mens tunfisk på boks er relativt rimelig.	Røkelaks er ganske dyrt. Kiloprisen er ganske høy også for hel fersk laks og koteletter av god kvalitet. Frossenfilet er som regel et rimeligere alternativ.
TILGJENGELIGHET	Vanlige dagligvarebutikker selger frossen pangasiusfilet. Noen ganger kan du også finne den fersk i fiskedisken.	Tunfisk på boks får i alle dagligvarebutikker, og mange selger også fryst tunfisk. Fersk tunfisk selges i større supermarkeder og hos fiskehandler.	Laksen er populær og selges i stort sett alle dagligvarebutikker i forskjellige varianter.
TILBEREDNING	Fisken egner seg fint til ovnsbaking under et lag av urter, men den kan også paneres og stekes.	Tunfiskbiff kan grilles, men det er den hermetiske utgaven som er mest populær på brødet eller i salat.	Røkelaks med eggerøre er en super lunsj , og grillete laksekoteletter eller en hel fisk i ovnen er perfekt som middag.
BARNEVENNLIGHET	Filetene er nesten benfrie og har en mild og vennlig smak som slår an hos de minste.	Det er ikke vanskelig å få ungene til å spise tunfisk. Den faste konsistensen og milde smaken gjør fisken til en barnefavoritt.	De fleste barn liker laks, så lenge den ikke er altfor salt. Mange populære lakseprodukter er benfrie og dermed ekstra barnevennlige.
OBS!	Er du miljøbevisst, bør du nok se deg om etter en annen fisk. Det føres lite kontroll med oppdrettsanleggene i Vietnam, men WWF jobber for en sertifiseringsordning.	Tunfisk i olje er ikke en fet fisk, men den ligger ofte badet i en dårlig planteolje. Kjøp heller tunfisk i vann , og rør den eventuelt sammen med en planteolje av god kvalitet.	Røkelaks lander litt lenger nede på helseskalaen på grunn av høyt saltinnhold og fordi det utvikles usunne stoffer under røkingen.
NÆRINGSINNOLD	Næringsinnhold per 100 gram Fett: 3,8 gram Protein: 16 gram D-vitamin: 8 mikrogram Omega-3: 1,3 gram	Næringsinnhold per 100 gram Fett: 1,1 gram Protein: 27,5 gram D-vitamin: 2,9 mikrogram Omega-3: 0,7 gram	Næringsinnhold per 100 gram Fett: 10,9 gram Protein: 19,9 gram D-vitamin: 30 mikrogram Omega-3: 3,3 gram

GRØNN, GUL ELLER RØD?

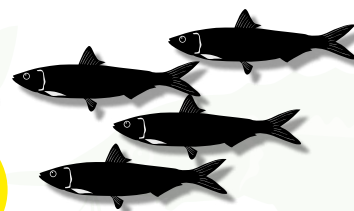
Vil du vite om du kan spise fisken med grønn samvittighet, så sjekk fiskeguiden til WWF. Her er fiskene delt opp i grønn, gul og rød, vurdert ut fra bærekraft. Det gis f.eks. grønt lys for torsk fra Barentshavet (skrei), norsk sild, sei, kongekrabbe og reker. Kysttorsk og torsk fra Nordsjøen og Skagerrak er overfisket og derfor rødlistet. » wwf.no



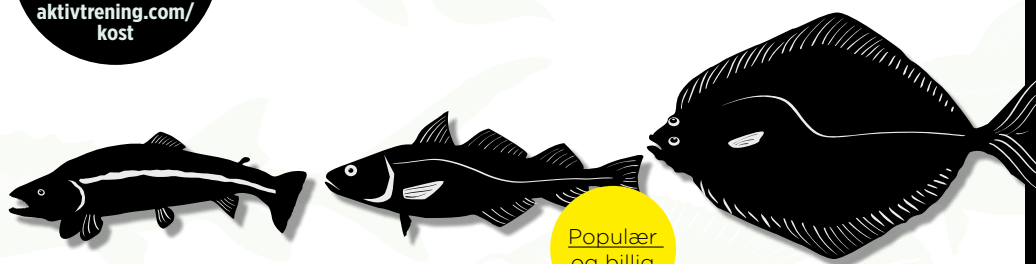
Omega-3-
bomben



Laveste
kalori-
innhold



	MAKRELL	RØDSPETTE	TORSK	SILD	
HELSEGEVINST	Er det omega-3-fettsyrer og D-vitamin du er ute etter, er makrellen perfekt. Få fiskeslag kan måle seg med den. Og selv om fettmengden trekker opp kaloriinnholdet, er det absolutt verdt det.	Den magre fisken inneholder like mye protein som et kyllingbryst, og som kyllingen har den lite fett. I tillegg til protein inneholder den en del selen, som ruster opp immunforsvaret.	Torsk inneholder ganske mye protein, selv om det er litt mindre enn hos proteinbombene i utvalget. Fisken har også svært lite fett og dermed minimalt med kalorier.	En superfisk som har nesten alt. Innholdet av D-vitamin og omega-3-fettsyrer er skyhøyt, og i tillegg kommer en masse proteiner.	
PRISNIVA	Den populære makrellen på boks gir mengder av sunne stoffer til en rimelig penge. Røkt makrellfilet er også svært rimelig.	Fryst rødspette er forholdsvis billig, mens prisen stiger hvis du vil ha fersk fisk. Generelt er rødspetten likevel ikke av de dyreste, selv ikke når du spiser den på restaurant.	Skreien, eller den nordøst-arktiske torsken, er verdens største torskebestand og godt forvaltet, og de siste årene har prisen vært relativt lav.	En billig fisk alle har råd til. Det gjelder spesielt marinert sild og andre hermetiske varianter, men også frossenfilet kan kjøpes til en rimelig pris.	
TILGJENGELIGHET	Det er vanskelig å finne en matbutikk som ikke har hermetisk makrell. Vil du ha den røkt eller fersk, må du gjerne finne en fiskedisk eller ta en tur til fiskehandleren.	Frossenfilet fås i de fleste supermarkeder, og vil du slippe tilberedningen, er det ikke vanskelig å finne restauranter, veikroer og gatekjøkkener som har rødspette på menyen.	Frossenfilet er ikke vanskelig å få tak i. Vil du ha fersk fisk, må du til en fiskehandler eller et supermarked med fiskedisk.	I dagligvarebutikker finner du sild i en lang rekke varianter– karrisild, hvit sild, sursild, tomatsild, sildefilet osv. Frossenfilet og fersk sild er også lett å få tak i.	
TILBEREDNING	Makrellen er selvsikren som pålegg, enten du velger hermetisk eller røkt makrell.	Dessverre er den panerte varianten mest populær. Paneringen trekker til seg store mengder fett , og det gjør den magre rødspetten til en fet og usunn fisk.	Det er delte meninger om klassikeren kokt torsk når det gjelder smak og konsistens. Derimot liker de fleste ovnsbakt torsk. Fiskekaker er også en populær klassiker.	Sild er populært pålegg. Det gjelder både stekt sild og de marinerte variantene.	
BARNEVENNLIGHET	Spesielt makrell i tomat har en mild og barnevennlig smak. Konserveringen har dessuten myket opp eventuelle fiskeben, slik at man ikke kjenner at man tygger dem.	Det faste kjøttet og den gode smaken gjør rødspetten særdeles populær. Fiskepinner uten ben går rett hjem hos de yngste, men ikke hos ernæringsfysiologene.	Noen setter pris på det saftige kjøttet som deler seg i flak, mens andre reagerer negativt på den glatte overflaten. Fiskekake av torsk liker derimot de fleste barn.	Ikke all sild faller i smak hos de minste. Det skyldes at kjøttet har en karakteristisk smak av olje , og at de ulike marinadene kan bli litt for mye for ungenes sarte smaksloker.	
OBS!	Det er ikke noe å utsette på hermetisk makrell. Men sjekk hvor mye makrell som faktisk finnes i varen. En del produsenter tilsetter nemlig masse tomat og heller lite makrell.	Tenk utradisjonelt, og prøv å dampe rødspetten. Server med ferskpotet og purr, og du får en helt annerledes og langt sunnere rett enn når den serveres stekt med tykk smørsaus.	Torskerogn er faktisk sunnere enn kjøttet på grunn av innholdet av omega-3-fettsyrer og D-vitamin. Så kanskje du bør velge stekt rogn neste gang du vil servere torsk.	Ernæringsmessig er det helt greit å velge sild som ligger i marinade. Men karrisild og andre typer der sausen blir med på brødet, kan være fulle av tomme kalorier.	
NÆRINGSINNHOOLD	Næringsinnhold per 100 gram Fett: 24,4 gram Protein: 18,1 gram D-vitamin: 5,5 mikrogram Omega-3: 5,8 gram	Næringsinnhold per 100 gram Fett: 1,5 gram Protein: 18,2 gram D-vitamin: 3 mikrogram Omega-3: 0,5 gram	Næringsinnhold per 100 gram Fett: 0,6 gram Protein: 18,7 gram D-vitamin: 1 mikrogram Omega-3: 0,3 gram	Næringsinnhold per 100 gram Fett: 14,5 gram Protein: 18,1 gram D-vitamin: 11 mikrogram Omega-3: 2,4 gram	



ØRRET	SEI	KVEITE
Den har mange av de samme kvalitetene som laksen, men fettinnholdet er hakket lavere, og du får derfor ikke fullt så mye omega-3. Ernæringsmessig er likevel ørreten en perle.	Sei er en av de mest brukte fiskeslagene på norskekysten. Den er i familie med torsken, men har mer smak og er billigere enn torsk. Kjøttet er proteinrikt og litt grålig. Sei er en svært mager fisk, så det er lite omega-3 å hente.	Kveiten strutter av protein , og du får også flere andre gode stoffer. Men ettersom det er en stor rovfisk, kan innholdet av tungmetaller bli kritisk høyt. Spesielt gammel kveite (over 100 kg) kan ha høye nivåer av dioksiner og PCB.
Ørret er relativt dyrt og koster som regel en del mer enn laks. I frysedisken er det ikke så stor forskjell, men fersk ørret har betydelig høyere kilopris.	Sei er rimelig, og ofte finner du den på tilbud. Kiloprisen kan være halvparten av prisen på torsk.	Kveite er en relativt dyr fisk, og kiloprisen kan fort komme over 300 kroner. Likevel er den etterspurt og brukes mye.
De store supermarkedene med fiskedisk har ofte ørret, og som regel finner man den i frysedisken. Røkt ørret fås de fleste steder.	Du finner sei i de fleste dagligvarebutikker, men vil du ha den fersk, må du til fiskehandler eller fiskedisk. Den finnes som regel i mange varianter i frysedisken.	Kveite er stort sett ikke vanskelig å få tak i, men du må som regel til fiskehandler eller supermarkedet med fiskedisk.
Røkt ørret er populært pålegg. Fisken er også fin å dampe eller steke.	Sei kan tilberedes på mange måter, f.eks. kokes, paneres, i gryterett osv. Den skal ikke koke, men trekke på svak varme i godt saltet vann, slik at den blir mør og ikke seig.	Bakt i ovnen sammen med gode grønnsaker er kveiten på sitt beste. Kjøttet er fast og hvitt med en god, balansert smak.
Kjøttet er fast og minner om laks. Derfor er ørreten også svært populær, spesielt siden den ofte serveres som benfri filet.	Sei smaker mer enn de fleste hvite fisker og kan serveres med løk, tomat saus, krydderurter og andre smaker som barn liker. Prøv f.eks. å bytte ut kjøttdeigen i taco med sei!	Fiskeben er ikke noe problem, og det faste, hvite kjøttet er populært. Men på grunn av risikoen for tungmetaller anbefales det at barn ikke spiser mer enn 100 gram i uken.
Ørret fra noen innsjøer kan inneholde for mye dioksiner og PCB. Gravide og ammende bør unngå ørret som veier mer enn 1 kilo.	Det er faktisk vanskelig å finne noe å sette fingeren på. Seien er en av våre viktigste matfisker og har lave nivåer av tungmetaller. Så spis i vei!	Kveite er en av de største flyndrefiskene i verden og kan bli over to meter lang. Du trenger altså en storovn, hvis du skal servere hel ovnsbakt kveite.
Næringsinnhold per 100 gram Fett: 6,7 gram Protein: 18,4 gram D-vitamin: 13 mikrogram Omega-3: 1,8 gram	Næringsinnhold per 100 gram Fett: 0,3 gram Protein: 16,5 gram D-vitamin: 0,8 mikrogram Omega-3: 0,4 gram	Næringsinnhold per 100 gram Fett: 2,4 gram Protein: 20,6 gram D-vitamin: 9 mikrogram Omega-3: 0,6 gram

DERFOR ER FISK BRA FOR DEG

Husk anbefalingen om å spise **350 gram fisk i uken**, slik at kroppen får glede av de sunne stoffene.

Innholdet av omega-3-fettsyrer og D-vitamin er de viktigste årsakene til at vi bør spise mye fisk.

Det finnes to varianter av omega-3. En lang rekke undersøkelser viser at **den ene varianten, DHA, er en avgjørende byggesten i hjernen**. Har du for lite DHA i kostholdet, går det faktisk ut over hjernefunksjonen. Alle cellene i kroppen er kapslet inn bak en tynn cellevegg. Omega-3-fettsyrene gjør celleveggen smidigere, slik at cellen lettere kan motta og overføre signaler fra andre hjerneceller. Inne i cellen glir impulsene også lettere.

Den andre varianten, EPA, er ekstremt anti-inflammatorisk. Det betyr at den kan medvirke til å dempe betennelsestilstander i kroppen. Mange sliter med kronisk inflammasjon, som blant annet kan resultere i giktledelser og hjerte-karsykdom. Hvis du øker inntaket av EPA ved å spise mer fet fisk, kan problemet reduseres ganske betydelig.

D-vitamin kalles også solskinnsvitaminet, som svært mange nordmenn får for lite av. Heldigvis er ikke solen den eneste leverandøren - **fisk er også en fremragende kilde til D-vitamin**. Vitaminet har hormonlignende egenskaper og er blant annet gunstig for immunforsvaret og humøret, og det styrker også skjelettet.