



Slutrapport och sammanfattning av projekt "Fiskguide Gotland" jnr 2019- 599

Projektid februari 2019 tom dec 2021

Projektbudget 700 000 varav 10 000 medfinansiering av Gutefisk

Projektet har förlängts p.g.a pandemin till 2021 12 31

<https://hushallningssallskapet.se/?projekten=fiskguide-gotland>

Projektet

Projektet handlar om att analysera ett antal gotländska fiskarter, framtagande av produktblad samt sammanställning av material för kompetensutveckling av fiskarkåren i synnerhet för att kunna beskriva för konsument i slutändan varför man kan äta fisk från Gotland och på så sätt ge förutsättningar för yrkesfisket att öka det småskaliga kustnära fisket. En broschyr ska tryckas om 52 sidor som även översätts till engelska i en web-baserad version samt innehålla avsnitt om sportfiske och odlad fisk. En web-baserad kunskapsbank ska finnas på <https://fiskmatgotland.wordpress.com/>

Samt att ett seminarium ska anordnas för hela kedjan från jord till bord.

Målgruppen har varit gotländska fiskare och fiskförädlare samt butiker som säljer gotländsk fisk, sportfiskare, husbehovsfiskare, framtida fiskodlare. Sekundärt konsumenter. Fisk från hav, insjö och odling.

Mål

Analyser av gotländska fiskarter skall göras under projekttiden, produktblad för de vanligaste kommersiella arterna ska tas fram för info både i tryckt och web-form, rådgivning av aktörer skall göras samt ett seminarium.

Ett 20-tal fiskrelaterade företag ska ha deltagit i kompetensutveckling, seminarium som annonseras
1 person under 36 år ska ha deltagit i kompetensutveckling

15-tal produktblad utifrån analysresultat ska tas fram

ett antal foton och recept ska presenteras i en folder på både svenska och engelska

Långsiktigt mål

Att det finns mer kunskap hos både fiskare, förädlare, restaurang, fiskhanterare, butiker och konsumenter om de gotländska fiskarterna, deras egenskaper, tillagningsmöjligheter som ska ge möjlighet till ökat fiske och ökad konsumtion.

Genomförande

Planering av projektinnehåll, planering av fiske för analyser som ska göras under 2019, 2020 och 2021, vilka arter, vilka analyser, vilka säsonger etc uppbokning av tjänster från fiskarkåren

Info och sammanställning av produktblad, broschyr om 52 sidor, foldrar om fiskarkåren, vilka båtar fångar vad, framtagande a affish i A3 format som ramas in och distribueras till fiskförsäljningsställen runt om på ön tillsammans med broschyrställ för A5 foldern resp A4 blad av de vanligaste fiskarterna med tillagningstips etc

Fortlöpande kompetensutveckling av aktörer i olika konstellationer så mycket som pandemin tillåtit, utdelande av infoblad och foldrar etc i samband med försäljningsaktiviteter, föreläsningar i mindre omfattning för Lions, Föreläsninganordnare runt om på ön, träffar i Studieförbundet Vuxenskolas regi etc

Redovisning av resultat, sammanställning analyser dels av Ilona Miglavs/Svensk Fisk och Andreas Pettersson Länsstyrelsen Gotland med beräkningar exempel som baseras på analysresultaten från 2021 års provtagning av Strömming, Skarpsill, id, och flundra avseende hur mycket man kan äta av dessa fiskarter per vecka relaterat till din kroppsvikt för att förstå resultaten och sätta dem i relation till dina matvanor samt till Livsmedelsverkets kostrekommendationer att vi ska äta mer fisk o sjömat än vad vi gör idag.

Resultat

Publicerat på webben

Gotlandstidningar skriver om de gotländska fiskarnas dilemman och uppstarten av projektet
<https://fiskmatgotland.wordpress.com/2019/01/28/satsar-pa-smaskaligt-fiske-i-herrvik/>

Demo-aktiviteter på COOP bland annat har genomförts
<https://fiskmatgotland.wordpress.com/2019/03/16/demo-pa-coop-visby/>

Seminarium och samtal om Gotländsk fisk Almedalsveckan 2019
<https://fiskmatgotland.wordpress.com/2019/06/24/seminarium-under-almedalsveckan/>

Gotländska tidningar skriver om projekten
<https://fiskmatgotland.wordpress.com/2019/07/31/vara-nya-projekt-uppmarksammade-i-gotlands-allehanda/>

Vi skickar prover till Eurofins
<https://fiskmatgotland.wordpress.com/2019/09/17/prover-ivagskickade-till-eurofins/>

Radio Gotland uppmärksammar att Gotländsk fisk har låga värden toxiner
<https://fiskmatgotland.wordpress.com/2020/02/27/gotlandsk-fisk-under-gransvarden/>

här läser du om seminarium i Halla bygdegård i mars 2020
<https://fiskmatgotland.wordpress.com/2020/03/06/seminarium-i-halla-bygdegard-3-mars/>

Artikel i Gröna Affärer
<https://fiskmatgotland.wordpress.com/2020/04/27/grona-affarer-april-2020/>

Inte bara låga halter giftiga ämnen i fisken utan ett bidrag till bättre havsmiljö att fiska id!
<https://fiskmatgotland.wordpress.com/2020/06/15/idfisket-pa-gotland-bidrar-till-en-bättre-havsmiljo/>

MSC certifiering av Strömming o Skarpsill från Östersjön

<https://fiskmatgotland.wordpress.com/2020/07/07/ostersjofiske-av-stromming-och-skarpsill-msc-certifierat/>

Skördeaktivitet i Herrvik september 2020 då foldern presenterades

<https://fiskmatgotland.wordpress.com/2020/09/05/det-finns-fisk-fran-gotland/>

Pressmeddelande om låga halter gifter i fisk från Gotland

<https://fiskmatgotland.wordpress.com/2021/02/11/pressmeddelande-gifter-i-fisk-fran-gotland/>

Skarpsill i rökt form till Gotland

<https://fiskmatgotland.wordpress.com/2021/03/26/skarpsill-i-rokt-form-ater-pa-gotland/>

Fiskförsäljningsställen på Gotland

<https://fiskmatgotland.wordpress.com/fiskrestauranger-och-fiskforsaljare-pa-gotland/>

Här den engelska infon om Fisk på Gotland

<https://fiskmatgotland.wordpress.com/in-english/>

Här hittar du alla publikationer som tagits fram i projektet

produktblad, folder om 52 sidor för nedladdning både på svenska och engelska, film om flundrefiske, sammanställning av analyser, mm

<https://fiskmatgotland.wordpress.com/filmer/>

Med i projektet har deltagare från yrkesfisket, sportfisket, husbehovsfisket samt restauranger, grossister och förädlare varit.

Samarbete med Länsstyrelsen, Blått Centrum och Blå Mat med flera har skett under projektet.

Projektgruppen har under projekttiden ändrats bland annat genom att Veronica Östling slutat sin tjänst på Hushållningssällskapet i årsskiftet 2020/21 och mer arbete därigenom lagts på Riina Noodapera och övriga i projektgruppen.

Ekonomin har omdisponerats eftersom budgeten för inköp av bilder tex var väl tilltagen. Pengar har använts till mer kommunikation med övriga aktörer i Sverige avseende hur öka konsumtion av fisk från Östersjön och promota de arter där konsumtionen kan öka, tex benfiskar typ id, braxen mm

Kålrotspris till Gutefiskare

Som kuriosa kan nämnas att Gutefisk ek. förening erhöll ett pris i oktober 2021 från Kålrotsakademin för sina insatser att ta vara på "skräpfisk" och omvandla dem till "Smart-fisk".

<https://fiskmatgotland.wordpress.com/2021/10/28/gotlandska-fiskare-prisade-av-kalrotsakademin/>

Ev. SUB till Ostkustströmming

Vi har från projektets sida även varit behjälpliga med ansökan om Skyddad Ursprungsbeteckning för Ostkustströmming som görs till Livsmedelsverket. Läs mer

<https://fiskmatgotland.wordpress.com/2021/12/13/skydd-soks-for-ostkuststromming/>

Fisk från Gotland -hållbart och smart



Insjöfiske på Gotland/Lojsta



Det finns möjlighet att fiska i gotländska insjöer/träsk, om man vill var man köper fiskkort. Alla sötvatten på Gotland är ersättnings och fisket utförs fiskerättsförhållaren. Utan fiskkort eller annan typ av tillstånd är det förbjudet att fiska i de bäck, bevakningsdammar, vattenfyllda kalktrött och vattendrag som finns runt om på ön.

I nuläget finns det en handfull upplåta fiskevatten som man kan låna fiskkort till snar på annat sätt får tillstånd att fiska i. Får på att alltid försöka og om vilda regler som gäller för just det vatten du tänkt fiska i innan du påbörjar ditt fisket.

Läs mer om regler, länk av fiskkort: www.fiskebandgotland.se/havsvattenfiske.

Fiskkort
För allt fiske med bottenredskap krävs fiskkort. De köps av kontaktpersonerna redan. Fiskkort kan även köpas digitalt via Svensk 08 nummer 123-122 46 07. Beställningen via Svensk gäller som bevis på fiskkortet och ska vara vid anmädan.

Fiskkortstyper/typer (sever: kontaktperson): Dyrskort 40 kronor
Veckskort 150 kronor
Årskort 300 kronor
Fritt mata för barn och ungdomar (1,11 m 15 år).

För fiskeregler och mer info: www.lojsta.se

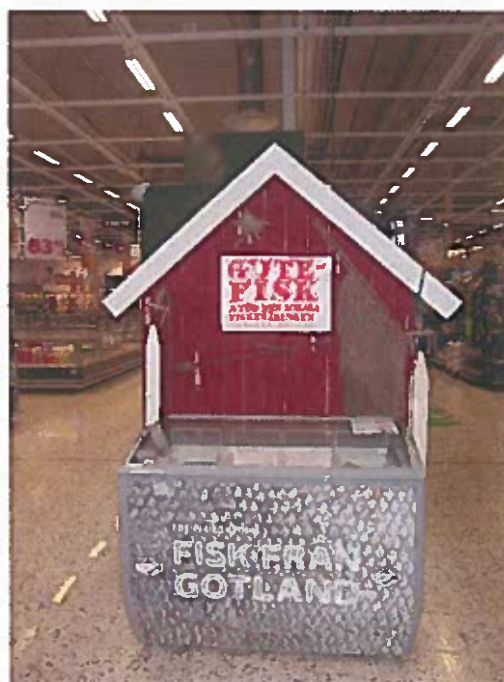
Regler för fisket i Lojsträskan

Ca 4 mil från Visby i sydlig riktning ligger Lötträsk och sjöarna Slotts träsk, Brötträsk, Råmträsk, Fådrösk och Björträsk. I dessa för Gotland utläs spår med djup upp till 17-18 meter är fisket extra spännande och en bra dag kan man få uppleva ett trevligt fiske efter både abborre och gädda.

Fisken bedrivs enbart från båt, kano eller från någon av byggnaderna. Byggnaden vid Lötträsk är gratis och är reserverad för personer med handikapp. För ett Lötträsk fiske i Fådrösk krävs båt och både båtar och kanoter finns för utnyttjning. Lokaler av egen båt är inte tillåtet.

Tänk vid fiskeattest det kan vara på åka ut med en båt på morgonen. Ut på en gå, kasta ut ett metrop eller karpod med fiskeoppningen ett 20 min. Att sätta tillräckligt till man får fisket och sedan börja om fisket, värde över till senast och till upp tillräckligt på en grun. Så tänkte en bra, (all om eller på) och Uppa fiske på gäddan och grilla den. Att njuta den ryfångade fisken bara precis som den är. Viken livshälsor!

Information av Framgång i projektet Fiskeband Gotland med finansiering från Lantbrukets och Jordbruksverket juli 2020



ANALYSERING AV DIOXIN, PCB OCH KVICKSILVER I GOTLÄNSK FISK 2019-2020

Underlag från Veronica Östling, Hushållningssällskapet, Gotland

Analys gjorda av Eurofins.

	FETTHALT I FISKEN	DIOXINER	DIOXIN+PCB	SUMMAN AV 6 ICKE-DIOXINLIKA SUBSTANSER	METYLKVICKSILVER
Alla arter förutom "Gädda Tingstäde" är fiskade i havet, östsida Gotland	Fetthalt enligt Livsmedelsverket (g/100g kött) /Råfett enl. Eurofins analyser	WHO(2005)-PCDD/F TEQ inkl. LOQ (pg/g)	WHO(2005)-PCDD/F+PCB TEQ incl LOQ (pg/g)	Total 6 ndl-PCB inkl. LOQ (ng/g)	Me-Hg (ng/g)
Gränsvärde**	-	3,5 pg/g	6,5 pg/g	75 ng/g	500 ng/g
Abborre	0,61				7.4 ng/g
Flundra	2,2/0,96				16 ng/g 17 ng/g***
Gädda havet Gädda Tingstäde	0,23				15 g/g 92 ng/g
Havsöring	2,9	0,627 pg/g			
Id	4,0 (taget från braxen)/0,98		1,54 pg/g	8,45 ng/g	12 ng/g
Näbbgädda	Saknas				33 ng/g 40 ng/g***
Odlad lax	14,13	0,327 pg/g	0,552 pg/g	2,67 ng/g	
Piggvar	1,7				63 ng/g 28 ng/g***
Sik	0,64	0,291 pg/g	0,461 pg/g	1,64 ng/g	
Skarpsill	9,05	0,753 pg/g 1,27 pg/g***	1,59 pg/g 2,56 pg/g***	7,23 ng/g 9,81 ng/g***	
Smörbult	Saknas/0,63				3,2 ng/g
Strömning	4,0	0,460 pg/g 0,745 pg/g***	0,779 pg/g 1,14 pg/g***	3,75 ng/g 6,13 ng/g***	

*Enligt uppgift är samtliga fiskar som ingått i analyserna fiskade i havet, öst för Gotland förutom den ena gäddan som är fiskad i Tingstäde. Därför behandlas samtliga fiskar som "anadroma" när det gäller de kemiska ämnenas gränsvärden. Vi räknar med att de lever i havet men vissa av dem leker närmare sötvatten, eller i fullt sötvatten.

** Gränsvärden kommer från:

KOMMISSIONENS FÖRORDNING (EU) nr 1259/2011 av den 2 december 2011 om ändring av förordning (EG) nr 1881/2006

*** Värde från analyser 2020, övriga värden är från 2019

DIOXIN OCH PCB

Vad är dioxin och PCB?

I kommissionens förordning (EG) nr 1881/2006 av den 19 december 2006 om "Fastställande av gränsvärden för vissa främmande ämnen i livsmedel", fastställs gränsvärden för dioxiner och dioxinlika PCB för en rad livsmedel.

Dioxiner tillhör en grupp av 75 olika föreningar av vilka 17 utgör ett problem eftersom de anses giftiga.

PCB (Polyklorerade bifenyler) är en grupp om 209 olika föreningar som kan delas in i två grupper:

① Tolv av föreningarna har liknande giftighet som dioxiner och kallas därför "dioxinlika PCB".

② Icke-dioxinlika PCB

Övriga PCB föreningar uppvisar ingen dioxinlik giftighet, men visar att de är giftiga på annat sätt och kallas därför "icke dioxinlika PCB". Man mäter ofta summan av sex av de "icke dioxinlika PCB" som är vanligast förekommande och sätter ett gränsvärde för denna summa. Denna summa anses vara en lämplig markör för förekomsten av, och människans exponering för "icke dioxinlika PCB"

Hur mäter man giftigheten?

Varje förening av dioxin eller dioxinlika PCB uppvisar en viss grad av giftighet. För att kunna sammanställa de olika föreningarnas giftighet har begreppet "toxisk ekvivalent" (TEF) införts för att underlätta riskbedömningen och tillsynen. Till följd av detta uttrycks analysresultaten för alla de individuella föreningarna av dioxin och dioxinlika PCB som utgör ett problem, i toxikologiskt (giftigt) hänseende i en kvantifierbar enhet, "total TCDD-ekvivalent"* (TEQ). Detta representerar alltså en slags "Total giftighet".

Ibland förekommer ämnena i så små mängder att de nästan inte är mätbara. Då kvantifieras dessa inte var för sig utan kommer att ingå i en slags "gemensam giftighet", LOQ**. I framtiden kommer man säkert, med nya analysmetoder, kunna analysera dessa små mängder och gränsvärden kommer att fastställas. Detta arbete är dynamiskt och fortgår kontinuerligt.

Svenskt undantag från att inte få sälja fisk från Östersjön på marknaden

Sverige (och Finland) har beviljats undantag för att kunna sälja fisk från Östersjöområdet till konsumtion av fisk som innehåller högre dioxinhalter än de gränsvärden som fastställts för dioxiner och summan av dioxiner och dioxinlika PCB i fisk. Dessa två länder har uppfyllt villkoren gällande kostrekommendationer till konsumenterna. Man går alltså ut med kostrekommendationer till hela sin befolkning för att begränsa vissa utsatta befolkningsgruppers konsumtion av fisk från Östersjöområdet för att undvika potentiella

hälsorisker. Man måste också övervaka de giftiga substanserna i fisken varje år och rapportera till kommissionen samt rapportera de åtgärder som vidtagits för att minska människors exponering för substanserna från Östersjöområdet.

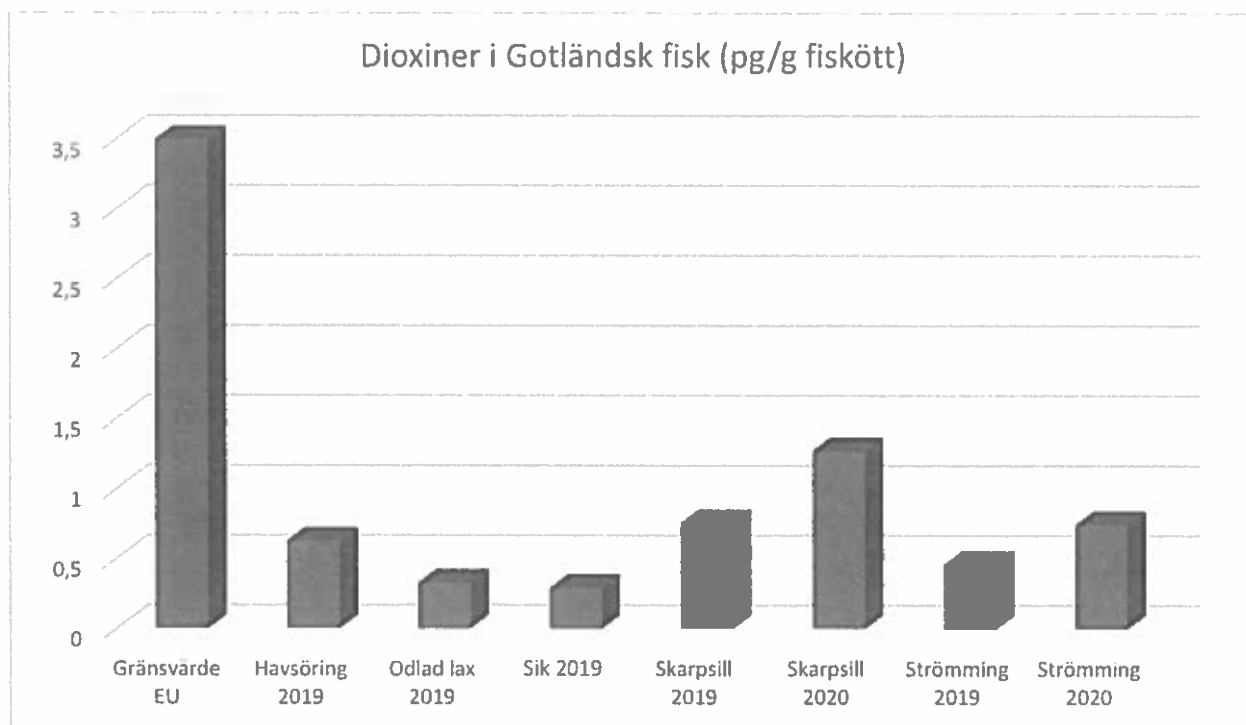
Genom undantaget får Sverige också sälja vildfångad lax (*Salmo salar*) som är avsedd för konsumtion, även om den innehåller högre halter av dioxiner och/eller dioxinlika PCB och/eller icke dioxinlika PCB än gränsvärdena.

Genom undantag får Sverige också sälja vildfångad sill/strömming som är större än 17 cm (*Clupea harengus*), vildfångad röding (*Salvelinus spp.*), vildfångad flodnejonöga (*Lampetra fluviatilis*) och vildfångad öring (*Salmo trutta*) samt produkter därav med ursprung i Östersjöområdet som är avsedd för konsumtion, även om de innehåller högre halter av dioxiner och/eller dioxinlika PCB och/eller icke dioxinlika PCB än de gränsvärden som anges.

* Det finns 75 PCDD, 135 PCDF och 209 PCB varav en minoritet är dioxinlika. Den mest toxiska och bäst studerade dioxinen är TCDD (2,3,7,8-tetraklordibenso-p-dioxin). För att kunna bedöma den totala effekten av alla dioxinlika ämnen används ett ekvivaleringsverktyg där den samlade dioxinlika effekten uttrycks i dioxinekvivalenter (TEQ). Alla dioxinlika föreningar som ingår i konceptet har tilldelats en faktor, som anger vilken "styrka" den har i förhållande till TCDD, så kallade toxiska ekvivaleringsfaktorer (TEF). Tillsammans med koncentrationen för enskilda föreningar eller för olika föreningar i en blandning användas TEF för att beräkna den totala toxiska ekvivalensen (TEQ), vilket motsvarar den koncentration av TCDD som skulle ge upphov till samma effektnivå.

** LOQ, Limit of Quantification = nedre detektionsgränsen.

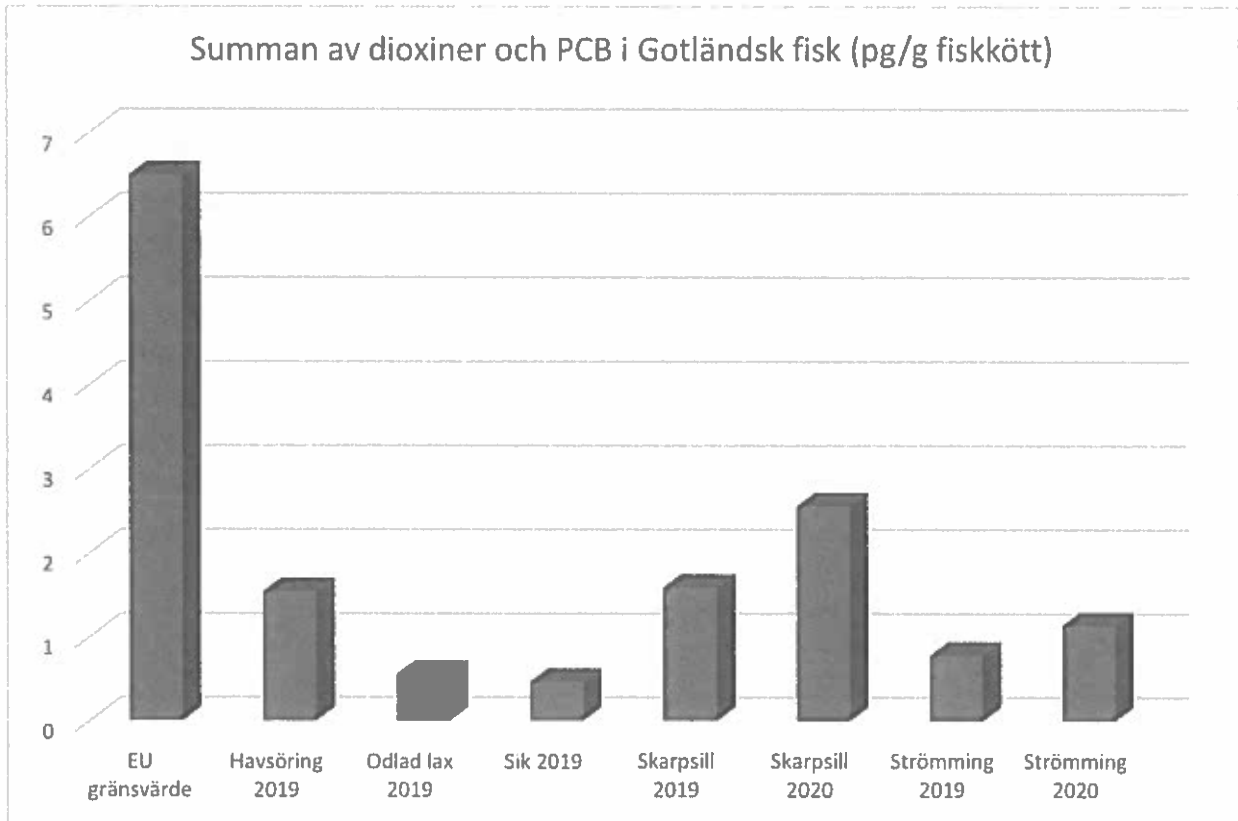
DIOXINER



Gränsvärdet för dioxiner i den Gotländska fisken som analyserats, är 3,5 pg/g fiskkött (1,0 pikogram är 0,000000000001 g). I ovanstående figur kan man tydligt se att samtliga arter ligger långt under det gränsvärde som sats av EU. Lägg märke till att y-axeln visar max 3,5 pg/g fiskkött.

Både skarpsill och strömming visar högre värden år 2020 jämfört med år 2019. Halternas variation kan bero på fiskens ålder, näringsstatus, fångstlokalitet etc.

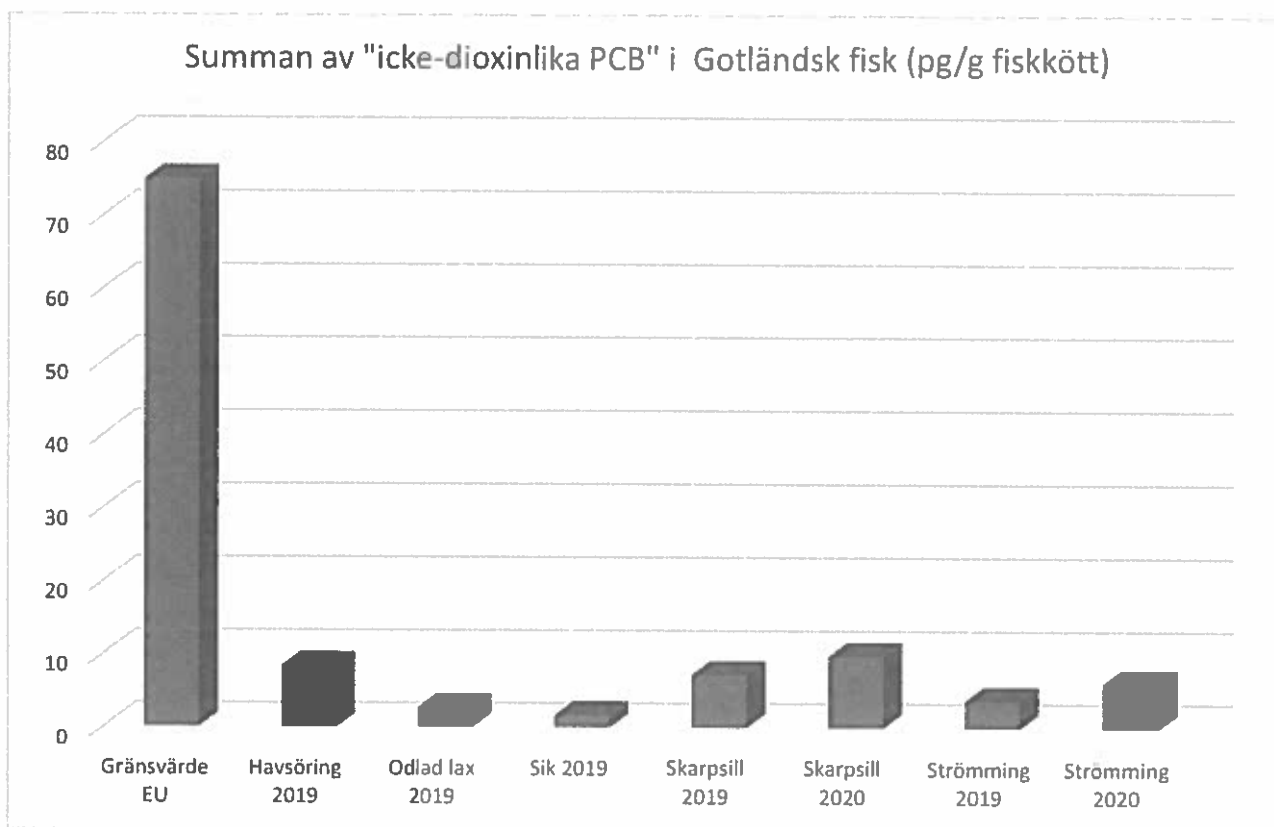
SUMMAN AV DIOXINER OCH PCB



Gränsvärdet för summan av dioxiner och PCB som sats av EU är 6,5 pg/g fiskkött. I diagrammet ovan kan man se att alla fiskarter i analysen visade halter som ligger under detta gränsvärde. Lägga märke till att Y-axeln visar max 7 pg/g fiskkött. Summan av dioxiner och PCB är naturligtvis högre än värdena i föregående figur som endast visade PCB.

Både skarpsill och strömming visar högre värden år 2020 jämfört med år 2019. Halternas variation kan bero på fiskens ålder, näringsstatus, fångstlokalitet etc

SUMMAN AV 6 "ICKE-DIOXINLIKA" PCB



Gränsvärdet för summan av 6 av de bekymmersamma "icke-dioxinlika PCB" inom EU är 75 pg/g fiskkött. I diagrammet ovan kan man se att samtliga fiskarter som ingått i analysen ligger markant under detta.

Både skarpsill och strömning visar högre värden år 2020 jämfört med år 2019. Halternas variation kan bero på fiskens ålder, näringsstatus, fångstlokalitet etc

METYLKVICKSILVER (MeHg)

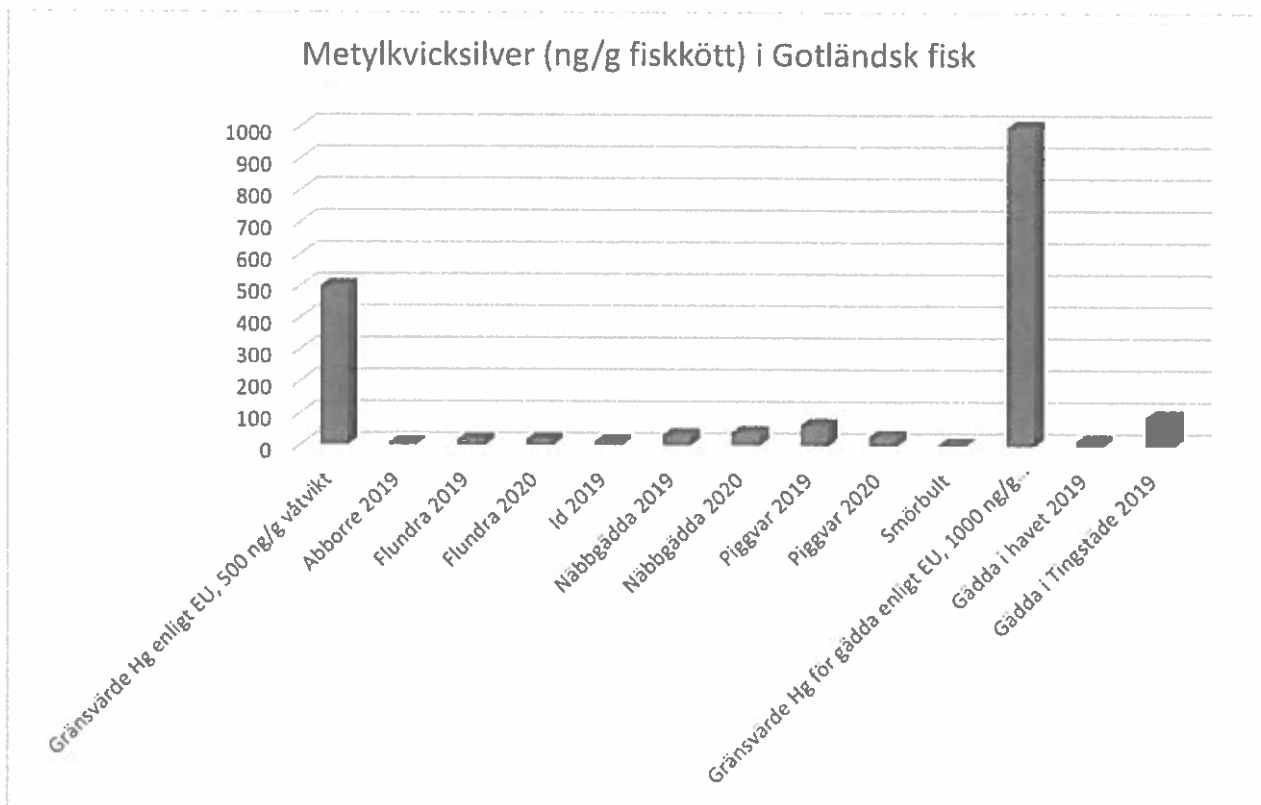
I mark, vatten och sediment omvandlas oorganiskt kvicksilver till metylkvicksilver (MeHg). Konsumtion av fisk, är den största källan till metylkvicksilver. Halten varierar beroende på fiskart och fiskens ålder. Större rovfiskar innehåller ofta mer metylkvicksilver än mindre rovfiskar och växtätande fiskar. Abborre, gädda, gös och lake kan innehålla höga halter metylkvicksilver, men halten varierar mycket beroende på var fisken är fångad. Länsstyrelsen och kommunen har uppgifter om kvicksilverhalten i olika sjöar.

År 1991 upphörde svartlistningen av sjöar och vattendrag i Sverige och samma år sänktes gränsvärdet för kvicksilver i fisk från 1,0 mg/kg till 0,5 mg/kg, =500 ng/g fiskkött (nanogram). dock med vissa fiskarter undantagna, till exempel gädda och ål där gränsvärdet ligger på 1,0 mg/kg).

Den helt dominerande källan till exponering för metylkvicksilver (MeHg) är fisk. Kvicksilver i fisk förekommer till största delen, 75-100 %, som MeHg och resterande som oorganiskt Hg. Oftast analyseras halten av total-kvicksilver (total-Hg) i fiskmuskel och vid beräkningar av exponeringen för MeHg utgår man också ofta från att 100 % av total-Hg i fisk utgörs av MeHg. Kvicksilverhalten varierar mycket i de inhemska fiskarter som är särskilt intressanta för beräkning av kvicksilverexponering och beror bland annat på fångstplats. Rovfiskar har högre Hg-halter än andra arter, men halten ökar också med fiskens storlek. Lokala utsläpp av Hg påverkar Hg-halterna i fisk. Kustlevande gädda i områden utan lokal påverkan har relativt låga Hg-halter.

Redan 1967 införde myndigheterna råd för konsumtion av viss fisk som kunde innehålla höga halter kvicksilver. Fisk med kvicksilverhalter mellan 0,2-1,0 mg/kg borde inte ätas mer än en gång per vecka enligt rekommendationerna. Kostråden för fisk som kan innehålla höga halter kvicksilver har därefter reviderats ett antal gånger, och har vartefter blivit tydligare avseende rekommendationer att kvinnor som är gravida, ammar eller planerar att skaffa barn ska undvika vissa insjöfiskar som kan innehålla höga halter av metylkvicksilver (gädda, abborre, gös, lake, ål och stor hälleflundra).

METYLKVICKSILVER (MeHg)



Gränsvärdet inom EU för kvicksilver i fisk ligger på 1,0 mg/kg för gädda och ål men för de övriga fiskarterna på 0,5 mg/kg. (1000 ng/kg resp 500 ng/kg fiskkött).

Diagrammet visar att samtliga fiskarter som analyserats, även gädda, ligger långt under dessa.

Halterna av MeHg i flundra låg på ungefär samma nivå 2019 som 2020.

Halterna av MeHg i näbbgädda ökade från 33 till 40 ng/g från 2019 till 2020.

Halterna av MeHg i piggvar minskade från 63 ng/g 2019 till 28 ng/g 2020.

Halternas variation kan bero på fiskens ålder, näringsstatus, fångstlokalitet etc.

Ref:

- KOMMISSIONENS FÖRORDNING (EU) nr 1259/2011 av den 2 december 2011 om ändring av förordning (EG) nr 1881/2006 vad gäller gränsvärden för dioxiner, dioxinlika PCB och icke dioxinlika PCB i livsmedel. Bilaga
- Dioxiner och PCB, <https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/oonskade-amnen/miljogifter/dioxiner-och-pcb>
- Livsmedelsverket, 2007. Riskvärdering av metylkvicksilver i fisk. SLV
- Karolinska Institutet, <https://ki.se/imm/dioxiner-och-dioxinlika-pcb>

2021-01-10

Ilona Miglavs

Aquadeli

Fisk från Gotland

-hållbart och smart!

Vattnet runt Gotland har bra kvalitet och det finns goda bestånd av flera fiskarter, bland annat flundra, skarpsill, strömming och id. Det finns möjlighet att köpa gotländsk fisk och förädlade produkter på flera ställen.

Det småskaliga kustfisket bidrar med arter som flundra, piggvar, id, abborre, gädda, havsöring och näbbgädda.

Om du väljer lokalt fångad och förädlad fisk bidrar du till en levande gotländsk fiskenaering. Fiska gärna själv - och ät upp de fiskar du fångar.

Välj gärna lokalt småskaligt kustfiskad fisk som trots att den inte är miljömärkt är hållbart fångad med skonsamma selektiva fiskemetoder.

Här kan du se några av de fiskar som finns runt Gotlands kust:



Läs mer och få tips på goda recept i vår konsumentguide "Fisk från Gotland, hållbart och smart"

* = Livsmedelsverket rekommenderar små barn och kvinnor i barnafödande ålder att inte äta dessa fetare fiskar mer än 2-3 gånger per år. Alla andra kan äta dem 1 g/vecka.

** = Som ovan, med tillägget att abborre och gädda från havet innehåller generellt låga halter miljögifter och kan därför ätas utan risk.

Bildtexter:
Abborre, Id, Havsöring, Id, Strömming, Skarpsill,
Gädda, Näbbgädda, Leds, Havsöring, Skarpsill,
Flundra, Piggvar, Id, Strömming, Skarpsill, Sik,
Flodkräfta, Havsöring, Skarpsill, Id, Strömming, Skarpsill, Sik

Denna affisch är framtagen inom projekt "Fiskguide Gotland" med stöd av Leader GUTE och Jordbruksverket.



Hur mycket fisk från gotländska vatten får man äta och hur ofta?

Fiskanalyser Gotland 2019, 2020, 2021

Livsmedelsverket har tittat på analysresultaten som Hushållningssällskapet Gotland gjort inom projekt "Fiskguide Gotland" från 2019, 2020 och 2021 och har följande generella kommentarer:

"För att kunna dra säkra slutsatser om halter av skadliga ämnen i fisk krävs en stor mängd data och många fiskprover tex antal fiskar proverna tagits från, ålder, storlek och vikt på dessa, om det är med eller utan skinn, vilken årstid/om prover tas när fisken är som bäst/i säsong, fetthalt etc.

Generellt så är halterna av både kvicksilver, PCB och dioxin låga jämfört med gränsvärdena. Förutom dessa värden behöver man göra intagsberäkningar, dvs. hur många gram per dag och per kilo kroppsvikt man kan äta av olika fiskslag fördelat på din hela livstid. (Observera att du ju äter annat också och tyvärr finns dioxiner och PCB i varierande halter i alla animaliska livsmedel, även om halterna i fisk är högst.)"

Exempel på intagsberäkningar våra vanligaste fiskarter baserade på prover tagna i oktober 2021:

Skarpsill med en fetthalt av 12,8 g/100 gr kött taget i oktober 2021 beräknas maxintaget per vecka med utgångspunkt i gränsvärden som angivits av WHO för en person som väger 60 kg till 81 gr, för en person som väger 80 kg till 107 gr och om du väger 100 kg 134 gram. Tex så innehåller en burk Gutefisk skarpsill i olja 160 gram fisk fördelat på 20-30 fiskar.....

Skarpsillen är utmärkt att göra egna sardiner i tomatsås av om du får tag på den färsk eller doppa i frityrsmet o fritera som tilltugg till en sval öl.

Strömming med en fetthalt om 4,52 g/100 gr kött taget i oktober 2021 beräknas maxintaget per vecka med utgångspunkt i gränsvärden som angivits av WHO för en person som väger 60 kg till 207 gr, för en person som väger 80 kg till 276 gr och om du väger 100 kg 345 gram. En portion fisk kan vara 120-140 gram enligt rekommendationerna.

Id med en fetthalt om 3,73g /100 gr kött taget i oktober 2021 beräknas maxintaget per vecka med utgångspunkt i gränsvärden som angivits av WHO för en person som väger 60 kg till 156 gr, för en person som väger 80 kg till 209 gr och om du väger 100 kg 261 gram. Tex id används ofta som färs i tex burgare och är då utblandad med annat än fiskkött upp till 30%.

Flundra/Gotlandsflundra med en fetthalt av 2,32 g/100 gram kött taget i oktober 2021 beräknas maxintaget per vecka med utgångspunkt i gränsvärden som angivits av WHO för en person som väger 60 kg till 258 gr, för en person som väger 80 kg till 344 gr och om du väger 100 kg 430 gram. 1 portion flundrekött beräknas till ca 160 gram enligt tillgängliga tabeller. En mellanstor flundra kan väga upp till 300 gram, men du äter ju inte allt på den, eller hur?

Det gäller således att använda sunt förnuft när vi ska följa både Livsmedelsverkets rekommendationer att äta mer sjömat dvs 2-3 ggr/vecka och ta hänsyn till vilka fiskar man väljer samt hur mycket du kan äta av dem i förhållande till din kroppsvikt. Det betyder att man på lång sikt (livstid) inte bör få i sig mer än det beräknade varje vecka. Överskrider man det ibland betyder inte det någon risk för hälsan, för dessa ämnen är inte akut giftiga, men målet är ändå att man över en livstid ska hålla sig under det rekommenderade intaget. Fundera gärna på hur många gånger per vecka du äter fisk, vilka arter, var de är fångade och hur stor mängd du äter. Tänk på att ett år har 52 veckor och hur stor mängd du beräknas äta av olika fiskar under året.

Livsmedelsverkets statistik, den s.k. Riksmaten, visar att vi i genomsnitt äter cirka 245 gram fisk och skaldjur per vecka. Det betyder ungefär två portioner fisk. I Sverige är vi dåliga fiskätare. Trots våra långa kuster och många insjöar äter vi mindre fisk än flera andra länder i Europa. Portugiserna äter 60 kg fisk per år jämfört med våra 13 kg. De flesta svenskar bör äta mer fisk än vad de gör idag.

Fisket av Skarpsill i Östersjön är MSC certifierat sedan 2020

Analyserna av fisk runt Gotland ger indikatorer på att halterna ligger under gränsvärdena. Det kan öppna upp för konsumenter att äta mer lokalt fångad fisk enligt Livsmedelsverkets rekommendationer och det ger även möjlighet för gotländska fiskare att öka utbudet av lokalt fångad fisk.



Inom EU finns ett system för skyddade beteckningar för livsmedel. Skyddad Ursprungsbeteckning. En ansökan är inlämnad för "Ostkustströmming" till Livsmedelsverket. Detta skydd kommer säkert att ha värde för oss på Gotland då vi också får ytterligare ett argument att värna strömmingen. Det är ju trots allt betydligt svårare för politiker att inte bry sig om ett livsmedel med samma höga status som Kalix löjrom. Ostkustströmming kan således snart få en SUB, skyddad ursprungsbeteckning och märket kan användas på produkter tillverkade av just Ostkustströmming framöver.

Läs mer

Livsmedelsverket: www.slv.se om kostrekommendationer etc

<http://fiskmatgotland.wordpress.com> tips, recept, artiklar, nyheter om fisk från Gotland

