



Att välja sjömat som är miljömässigt hållbar och samtidigt hälsosam kan kännas krångligt – men ska inte behöva vara det. Denna text ger en kort överblick av några avvägningar som man kan ställas inför när man skall välja. Finns det då några tumregler man kan följa? Hållbarhet innefattar många dimensioner - både miljö, hälsa, ekonomiska och sociala hållbarhetsaspekter.

SJÖMAT

SOM HÅLLER I LÄNGDEN

Klotets program om bra miljöval av vad vi grillar i sommar innehöll mycket "matnyttigt" men var för kort för att hinna belysa ett så komplext ämne som mat och hållbarhet. Valet av sjömat till programmet gjordes för att belysa delar av denna komplexitet och stimulera till tankar och diskussion. Denna text är ämnad att ge ytterligare guidning kring val av sjömat.



1. CERTIFIERING

Man kan med fördel välja certifierad fångad och odlad sjömat (fisk och skaldjur). För vildfångad finns [MSC](#) (Marine Stewardship Council) som är en oberoende märkning för hållbart fångad sjömat. För de produkter som är odlade finns [ASC](#), Aquaculture Stewardship Council, en liknande organisation som garanterar att fisken är odlad på ett mer hållbart sätt. För oss i Sverige är utbudet av certifierade produkter väldigt bra och inkluderar också KRAV-märkt sjömat (tittar man i frysdysken så finns det mycket att välja - lite sämre i färskdysken). I Sverige är en fjärdedel av sjömaten vi konsumerar miljömärkt. Av det globala fisket och vattenbruket är dock bara ca 10% certifierat - så det finns utmaningar för att få certifiering att göra skillnad på den globala nivån. En del av dessa svårigheter att inkludera småskaliga producenter och begränsningar i hur certifieringen kontinuerligt kan utvecklas och driva mot ökad hållbarhet.

2. ÄTA RÄKOR?

Man kan inte säga något generellt om att det ena eller andra skulle vara bättre eftersom det finns både bra och sämre alternativ inom båda grupperna. Vi grillar ju mest fisk men en del skaldjur som vi grillar är importerade jätteräkor. Dessa är oftast odlade på sätt som har kritiserats, exempelvis för att mangroveskog avverkas för att göra plats för odlingsdammar och användande av kemikalier som antibiotika. Intressant att notera är att tropiska jätteräkor odlade i bassänger på land har skördats för första gången på svenska västkusten. Hur hållbara dessa är återstår att utreda och det är viktigt att man försöker utforma dessa nya produktionssystem på ett så hållbart sätt som möjligt från början. Västkusträkan är ett fiskat alternativ som är mer nära geografiskt och hållbarheten av detta fiske (relaterat till förvaltning och kontroll) har varit diskuterat på senare tid. Det finns dock både MSC och krav märkta produkter.

”Globalt så är 90 % av bestånden fullt fiskade eller överfiskade - fisk är en viktig resurs som vi måste förvalta väl!”

3.VILDFÅNGAD ELLER ODLAD

Det finns också här både bra och sämre alternativ. Inom fisket finns utmaningar som relaterar till hur fiske dels påverkar det bestånd som fiskas på och dels effekter på hela ekosystem. Då fisket utgör det enda vilda matproduktions-system som vi utnyttjar storskaligt är det viktigt att vi förvaltar denna resurs väl. Om vi skulle behöva ersätta denna produktion genom odling skulle det krävas mycket resurser. Det är också en proteinresurs som är väldigt viktig för många fattiga i världen. En del fisken är väldigt energisnåla (tex. sillfiske eller annan pelagisk fisk som lever i stim), samtidigt som andra kräver mycket fossilt bränsle per fångst (tex. Tonfisk och skaldjur). Mer och mer sjömat kommer från odling - om man räknar med alla musslor och ostron som odlas i Asien står odling nu för hälften av den fisk och skaldjur som konsumeras globalt. I Sverige konsumerar vi mycket odlad norsk lax. Odlingar påverkar miljön olika - vissa system kan vara bättre än andra inom olika hållbarhets områden - tex. en odling kan vara väldigt energieffektiv men kräva hög tillsatser av högkvalitativt foder. Odlad sjömat är nästan alltid kopplat till fiske och/eller jordbruk på olika sätt - framförallt genom att fodret innehåller fisk och jordbruksprodukter. Vissa typer av sjömat utgör undantag och lever av vad som finns naturligt i havet, t ex musslor och alger, utgör undantag

”Musslor - havens naturbetare - och andra filtrerande organismer har stor potential för att på ett hållbart sätt öka global proteinförsörjningen. De kräver få resurser och har litet fotavtryck på miljön.



4. SKILLNAD MELLAN ODLAD SJÖMAT?

Olika arter har olika miljö och hållbarhetsfördelar beroende på just vad det är för art, hur de odlas och var någonstans. Om man väljer arter lägre i näringskedjan kan de tillväxa bra på mer växtbaserade foder jämfört med t ex odling av rovfiskar. Växtbaserade foder som innehåller ingredienser som inte i så stor utsträckning konkurrerar med människoföda och är av lägre kvalitéer kan dock generera mer utsläpp och resultera i sämre tillväxt. Vattenbruksindustrin har strävat mot att minska innehåll av fisk i fodret och detta har tex. Inom laxodling lett till drastisk minskning. Det har hos lax främst ersatts av vegetabiliskt protein som soja

5. FRYST ELLER FÄRSK?

Färsk sjömat kan innebära en större miljöpåverkan om det resulterar i att mycket av sjömaten kasseras i butik eller hemma. Miljöpåverkan från transporter är generellt låg för fryst fisk men kan för vissa arter som säljs färska vara högre, särskilt om dessa kommer från andra kontinenter (då den har importerats med flyg). Färsk fiskdisk kan erbjuda lokala/regionala/svenska alternativ och på så sätt skapa förutsättning att småskaliga producenter ska kunna överleva på sin verksamhet.



6. LOKALPRODUCERAD ELLER IMPORTERAD

Ur miljöperspektiv behöver inte lokalproducerat innebära att det är bättre. Ofta förknippas lokalt med minskade transporter men just transportens miljöpåverkan utgör ofta bara en väldigt liten del av den totala påverkan av en produkt. Det är viktigare hur än var sjömaten är producerad. Närproducerat kan dock ge möjlighet till en större insikt i hur något producerats. Att stötta företagsamhet lokalt kan generera positiva effekter i form av arbetstillfällen och levande land/havskap.

7. FISK FRÅN ÖSTERSJÖN

Livsmedelsverket ger speciella rekommendationer för konsumtion av fet fisk från Östersjön. Detta på grund av högt innehåll av dioxiner och PCB (fettlösliga organiska miljöföreningar). Det gäller inte bara Östersjön utan också viss fisk från Väneren och Vättern. Viss fisk från insjöar och kustområden i Östersjön kan innehålla mycket kvicksilver. Det är numera ett EU-krav att delområde inom fiskezon skall märkas ut (t ex är Östersjön ett delområde inom Nordostatlantien). De flesta sill-sorter som säljs i matbutiker kommer inte från Östersjön. För mer detaljerad information besök Livsmedelsverkets hemsida om fisk



”Samförvaltning mellan nationerna kring Östersjön är en förutsättning för hållbar förvaltning av fiskbestånden”



8. NORSK LAX

Vi äter mer och mer odlad fisk i Sverige, 40% av vår konsumtion kommer från odling och det mesta är odlad lax från Norge. Lax är en art som man kunnat förändra mycket genom avel och man har lyckats bibehålla hög produktion trots att man ersatt mycket av animalierna i fodret med vegetabilier. Normallaxen innehåller fortfarande en del animalieprotein och fetter. Energiförbrukning inom lax-produktion är låg framförallt på grund av att man odlar i öppna kassar där man slipper pumpa vatten eftersom vattenströmmar bidrar till vattenutbyte. Man har dock problem med förekomst av sjukdomar och parasiter som sprids när djur hålls tätt. Ett stort problem är också att dessa kan spridas till och hota vilda laxbestånd just eftersom vattnet flödar fritt genom kassarna. I Norge strävar man efter att äta fisk 2-3 dagar i veckan vilket är samma som svenska Livsmedelverket föreslår. Både ur ett miljö- och ett hälsoperspektiv är fisk oftast ett bättre val än nötkött, men det är fortfarande ett djur som vid odling kräver resurser och i allmänhet genererar mer omfattande miljöpåverkan än vegetabiliska alternativ.

”Odlad lax i nätkasse har ett litet klimatfotavtryck men är beroende av resurser både från fiske och jordbruk”



9. SÖTVATTENFISK ODLAD I TANK - CLARIAS

En odlad sötvattensfisk föreslogs i programmet för att diskutera vilken roll odlade sötvattensfiskar kan komma att spela på svenskarnas matbord. Clarias är en ny odlad art som är snabbväxande och tålig vilket gör den till en bra art för odling. Det är en lite fetare fisk som kanske skulle kunna ersätta lax, tonfisk, eller bifångstarter som marulk och havskatt, svärdfisk som ofta grillas. När den är rökt blir den lik rökt ål och skulle kunna ersätta denna akut hotade art. Hur hållbar när den? Ja inom ett Formas-finansierat forskningsprojekt (SEAWIN) som SRC driver tillsammans med RISE studerar vi detta. Det är en omnivor art vilket innebär att den kan äta växtbaserat foder och då den odlas i sötvatten kan restprodukter potentiellt återföras som en resurs till jordbruket. Andra sötvattensarter såsom Tilapia skulle eventuellt kunna produceras med ännu mindre miljöavtryck då den kräver en mindre andel animalier i fodret.



”System där tropiska sötvattensfiskar och räkor odlas i tankar har nyligen utvecklats i Sverige. Dess potentiella olika miljöfördelar studeras inom Formas projektet SEAWIN”

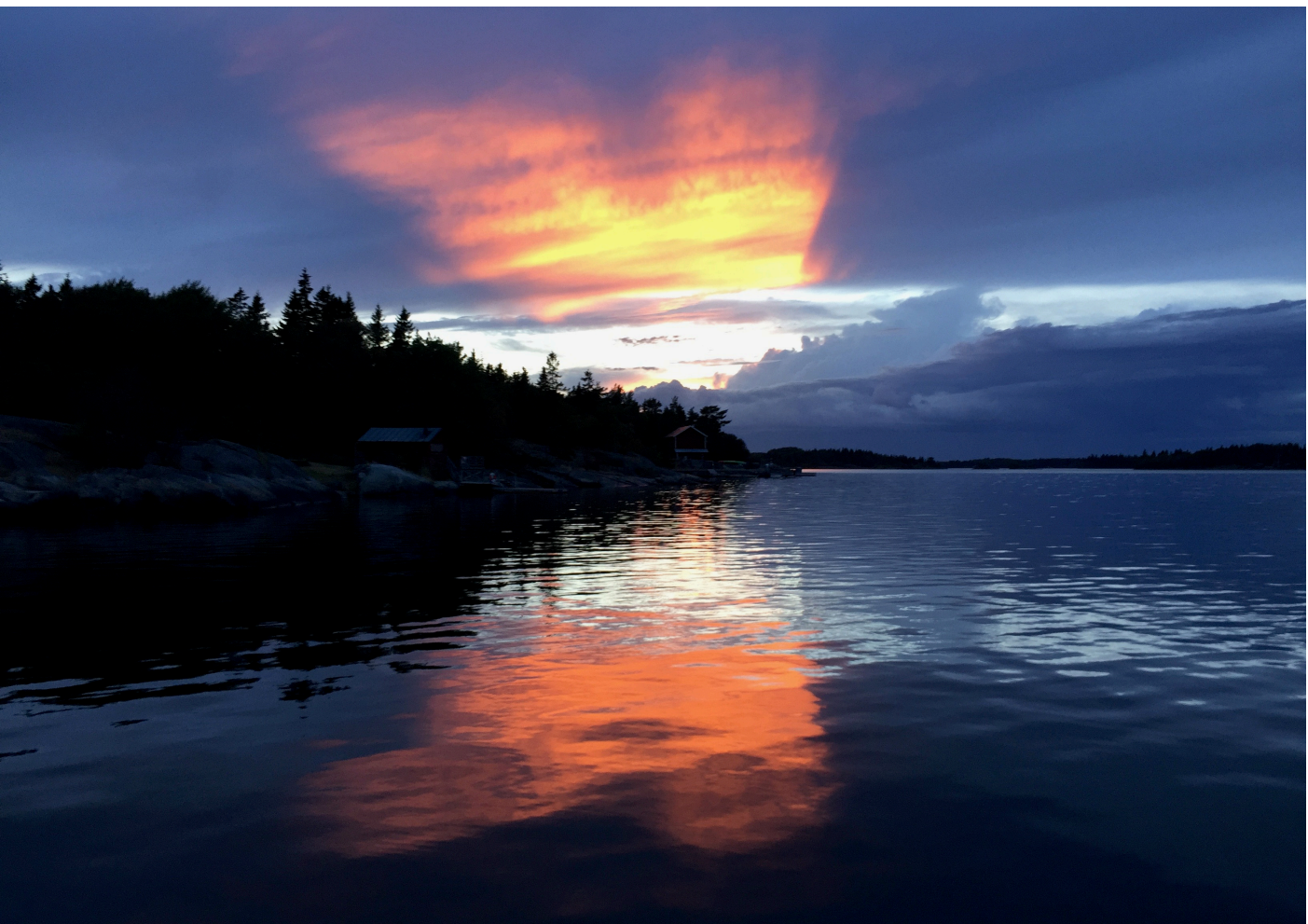
10. FISK VARJE DAG?

Vår matkonsumtion står för ca en tredjedel av de globala utsläppen av växthusgaser och är den dominerande faktorn bakom förlust av biodiversitet. Så vad vi väljer att äta har stor påverkan på vår planet.

I stort sett har all sjömat ett större fotavtryck på miljön än vad en måltid som baseras på vegetabiliskt protein har. Fisk och skaldjur har positiv effekt på hälsan men det finns skillnader mellan olika sjömat - en vitfisk som torsk innehåller exempelvis en mindre andel nyttiga fettsyror och vitaminer jämfört med fet fisk såsom sill, makrill eller lax.

Så även om det både ur ett miljöperspektiv samt hälsoperspektiv finns fördelar med att byta ut biffen mot fisk så måste vi minska vår totala konsumtion av animalier.

Vattenbruk fyller en viktig roll och kommer att fortsätta att öka i framtiden och möta en växande efterfrågan. För arter som kräver foder, är alternativa foderkällor som inte konkurrerar med det vi äter och är hållbart producerade är ett absolut måste och det pågår mycket forskning på just detta.



Av M. Troell¹, F. Ziegler², M. Jonell¹, K. Bergman² och P. Henriksson¹
¹ Beijer Institutet/ Stockholm Resilience Centre; ² RISE

Mer information

<http://fiskguiden.wwf.se>

<https://www.asc-aqua.org>

<https://www.msc.org>

<http://www.krav.se/sa-blir-fisken-krav-certifierad>

<http://www.seafoodwatch.org>

<http://keystonedialogues.earth>

<https://traceability-dialogue.org>

<https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/mat-och-dryck/fisk-och-skaldjur>

<https://www.ri.se>

<https://www.seawin.earth>