

HÅLLBAR MAT FRÅN HAVET

Marie Lenngren

Marinbiolog

Noriko & Lilla havsbutiken

marie@lillahavsbutiken.se

DAGENS PRESENTATION

- Vem är jag?
- Tångmemory
- Vad är hållbar mat?
- Dagens och framtidens mat från havet
- Provsmaakning
- Konkreta exempel
- Forskning och framtid



DEM ÄR JAG?



TÅNGMEMORY



Ektång



Snärjtång
(sudare)



Blåstång



Sockertång



Havssallat



Knöltång



Sargasso-
snärja



Sågtång



Dulse
(söl)



GRÖNALGER



Havssallat



Rörhinna
(tarmtång)



Grönslick

BRUNALGER



Sargasso-
snärja



Sågtång



Blåstång



Knöltång



Sockertång



Ektång



Snärjtång

RÖDALGER



Gaffeltång



Dulse (söl)



Nervtång



Karragentång

BUBBLAREN ÅLGRÄS



VAD ÄR HÅLLBAR MAT?





Hållbar mat produceras miljömässigt, ekonomiskt och socialt hållbart.

Vi behöver mer mat

- Idag hungrar 811 miljoner
- Jordens befolkning växer
- Matproduktionen måste öka



70%

6%

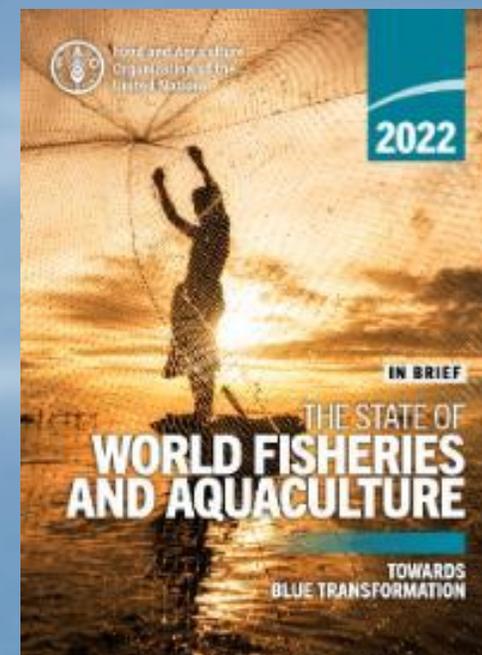
FRAMTIDENS MAT KOMMER FRÅN HAVET



- Hälsosamt
- Stor potential att göras hållbart
- Klimatsmart
- Intresse och konsumtion ökar
- Fiskodling den matproduktion som växer mest

SJÖMAT I SVERIGE

- Vad är sjömat?
- Tusentals arter
- Hållbart, miljövänligt och klimatsmart
- 75% importeras
- 10 arter utgör 75%
- Vilka 4 arter är vanligast?
- Vattenbruk
- Odlas mest i Sverige: regnbåge, blåmussla, röding, tilapia, sockertång och sjöpfung



SMARTA LIVSMEDEL

Tång, musslor och sjöpfung är gott och hälsosamt.

Det är också miljösmart

- Landyta
- Bevattning
- Gödsel
- Övergödning
- Klimat
- Livsmiljöer
- 100 % av den odlade tången och sjöpunngen kan ätas





UMAMI

- Femte grundsmaken
- Smakförstärkare
- Buljong
- Mindre salt
- Proteinrik mat
- Alger, skaldjur och sjöpunng

TÅNG

- Stora alger i havet
- 300 arter i Sverige, ingen giftig
- Mycket nyttiga
 - 10-100 ggr mer mineraler än landväxter
 - Spårämnen och antioxidanter
 - Vitaminer, proteiner och nyttiga fetter
- Fibrer som gynnar tarmbakterier
- Japanen äter 5 kg alger/år (15 g/dag)



TÅNG – ODLING OCH ANVÄNDNING

- Gödning, mat, djurfoder, tättningsmedel
- Maten importeras
- Sockertång och havssallat odlas i Sverige
- Nu på Göteborgs Fiskauktion
- Som mat, i livsmedel, mediciner och hudvård
- Minskar metanavgivning hos kor med 80%
- Ersätter fossila råvaror



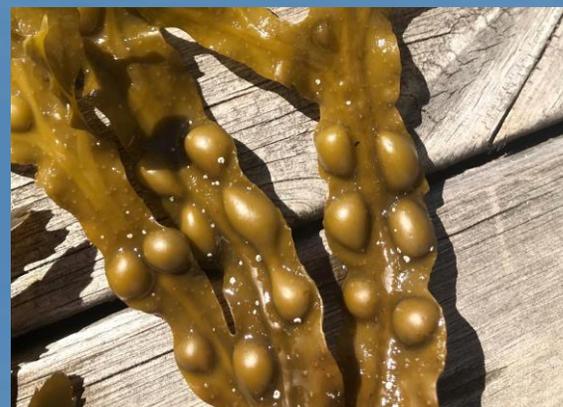
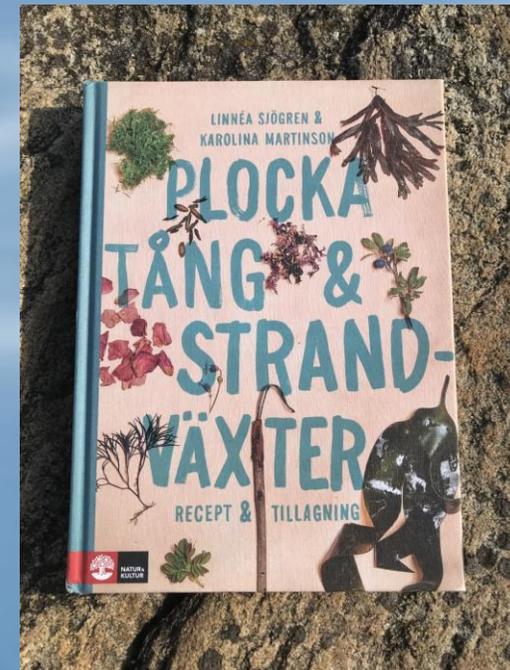
TÅNG I MATEN

- Äts rå eller tillagad
- Chips, sallad eller ingrediens
- Ät lite i taget (5 g om dagen)
- Gravida, ammande eller de med sköldkörtelsproblem bör avstå (jod)
- Strössla
- Smakförstärkning, umami, hav, sälta



PLOCKA TÅNG

- Allemansrätten
- Lite åt gången, skär av toppar försiktigt
- Öppet strömmande vatten
- Långt från hamnar
- Vår – sommar



SMAKA PÅ TÅNG



Tångkraft med sockertång



Tonic med sjöpfung & sockertång



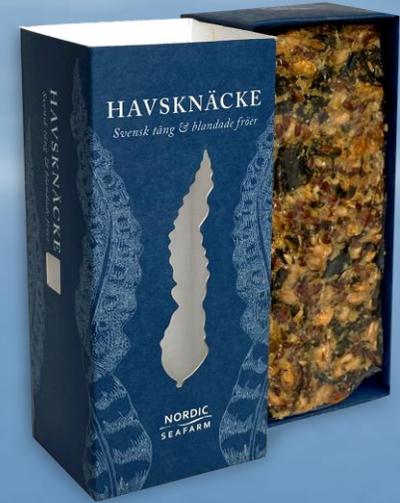
Sockertång



Fudge med sockertång, havtorn och choklad



Sockertång från Vallda



Havsknäcke med sockertång

MUSSLOR

- Blötdjur med två skal
- Filtrrare - 185 liter per dag
- Ostron och blåmusslor
- Det finns många fler ätliga arter
- Mycket högt näringsinnehåll



MUSSELODLING

- Minskar belastningen på vilda musslor
- Låg påverkan
- Tar upp mycket kväve och fosfor
- Blåmusslor på rep eller nät, Orust
- Ostron i korgar, Koster
- Växer bäst på västkusten



MUSSLOR I MATEN

- Sälta, umami, hav, djup, smakförstärkning
- Äts ofta vinkokta, med pasta eller gratinerade
- Blåmusselpulver
- Hundgodis



SJÖPUNG

- Filtrerrande manteldjur
- Ryggsträng hos larverna
- 2500 arter i världen, ca 50 i Sverige

Tarmsjöpungen *Ciona intestinalis*

- Den man äter och odlar i Sverige
- Lever på skuggade, hårda ytor
- 1-30 m djup
- 15 cm
- Vit – röd



SJÖPUNG I MATEN

- Smakförstärkare, sälta, umami, kokumi
- Kokas, silas, reduceras, lagras
- 100 % sjöpfung
- Zero waste
- Fond, crème, tonic och färs

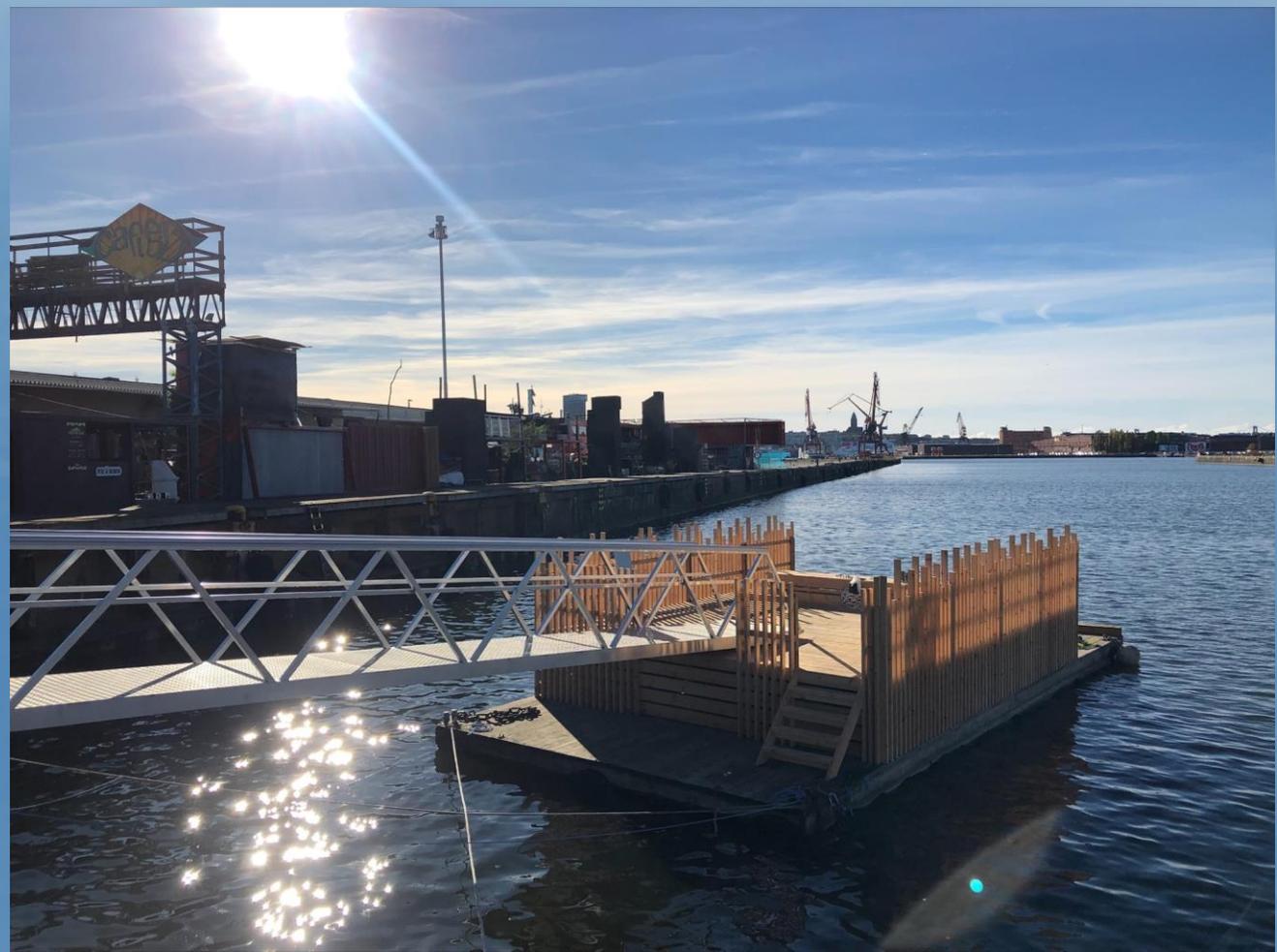


ÄT BRETT AV SJÖMATEN



FORSKNING OCH FRAMTIDEN

- Marin kolonilott i Frihamnen
- Tillstånd för hobbyodling
- Scary Seafood
- SWEMARC - Hållbart vattenbruk
- Multitrofa odlingar
- Ändra matvanor
- Klimat, övergödning, bestånd, bottnar
- Hållbar och svenskproducerad sjömat



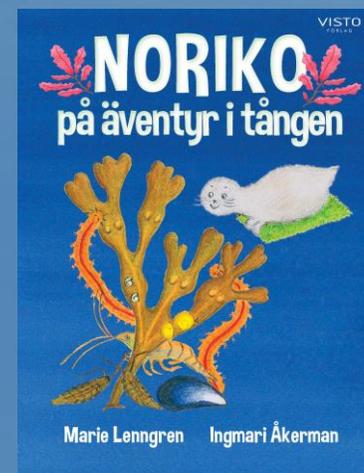
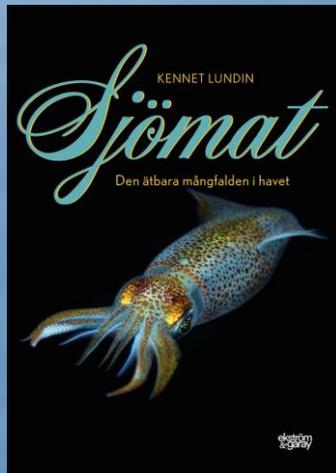
VAD SKA JAG VÄLJA?

- Svenskodlat
- Blått protein istället för rött kött
- Lägre ner i näringskedjan
- Fryst
- Sjömat 2-3 ggr/v
- Våga alger och nya arter
- Fråga efter hållbara alternativ
- WWF:s Fiskguide
- Krav, MSC och ASC



LÄS MER!

- Tångbloggen
- Algpodden
- Framtidens sjömat bluefood.se
- GU gu.se/hav-samhalle
- Lilla havsbutiken



TACK FÖR ATT NI LYSSNAT!



Lilla havsbutiken

lillahavsbutiken.se



Marie Lenngren

Marinbiolog

marie@lillahavsbutiken.se