

KAN MAN ÄTA MANETER?

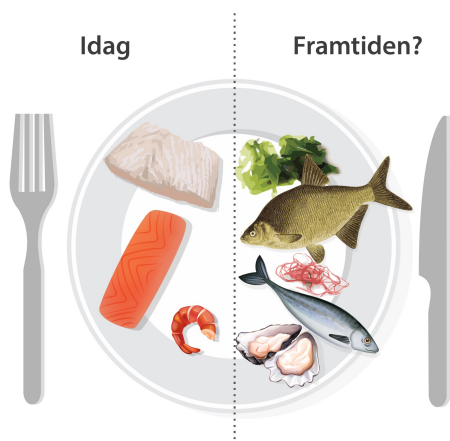
Tumregler för hållbar sjömat

Denna guide vänder sig till restauranger och företagare som vill bidra till hållbar konsumtion av sjömat. Syftet är att ge vägledning och konkreta tips. Guiden har tagits fram av RISE Research Institutes of Sweden i samarbete med projektet "Scary Seafood – en reseanledning för att upptäcka den nya maten från havet".

Tänk blått istället för rött

Samhällsdebatten idag handlar ofta om att vi behöver minska vår miljöbelastning genom att dra ner på konsumtionen av kött, så kallat rött protein, till förmån för mer vegetabilier, grönt protein. Sjömat, blå protein, saknas dock ofta i debatten.

Blå proteiner har ofta ett mindre klimatavtryck än kött. De har även andra fördelar, exempelvis en generellt sett mer fördelaktig näringssammansättning än rött och grönt protein. Livsmedelsverket rekommenderar därför oss att äta mer sjömat.



Sjömat är ett gott och nyttigt alternativ men vi behöver ändra vanor. Ta till vara hela fisken och lägga fler arter på tallriken.
Illustration: Azote

Tre saker att tänka på

Även om det finns många fördelar med en ökad konsumtion av sjömat finns det också miljömässiga utmaningar. "Sjömat" består av tusentals olika arter och kan produceras på många olika sätt. Tre viktiga frågor att ställa när man tar fram nya sjömat-produkter eller skapar efterfrågan på nya produkter är:

1. Hur är sjömaten producerad?

Produktionen – fisket eller odlingen – står för merparten av sjömatens miljöpåverkan och den kan variera stort. För odlad sjömat har det stor betydelse hur mycket och vilket foder som används, och om odlingen medför lokala effekter från exempelvis utsläpp av övergödande ämnen. För sjömat som är fiskad är det viktigt att undvika bestånd som är överutnyttjade, och att ta hänsyn till fiskeredskapens miljöpåverkan på bottenmiljöer.

2. Hur är sjömaten transporterad?

Att en produkt har transporterats långväga innebär inte nödvändigtvis att klimatbelastningen är stor i förhållande till själva produktionen. Transportens bidrag till en produkts totala miljöpåverkan är oftast marginell, eftersom stora volymer kan fraktas effektivt med båt över världshaven. Men miljöpåverkan ökar om snabb transport krävs, och när det är små mängder som transporteras. Därför kan logistikkedjan vara viktig även för det som är närproducerat.

3. Hur stor andel används?

Eftersom miljöbelastningen från fiske och odling är så stor, är det viktigt att så mycket som möjligt av sjömaten som produceras också äts. När det gäller fisk är intresset idag främst inriktat på filén – som enbart utgör en mindre del. De delar som inte används ger en miljöbelastning till ingen nytta. Ju större andel av den producerade sjömaten som används, desto mindre blir påverkan från produkten utslaget per kilo!

Undvik fällor

Vilka val som är miljömässigt mest fördelaktiga är inte alltid självklart, men det finns några fällor som man bör undvika för att inte upprepa tidigare misstag:

- ✓ Kontrollera att arten inte är hotad enligt den svenska rödlistan från Artdatabanken.
- ✓ Även om sjömat ofta förhåller sig bra gentemot rött kött vad gäller klimatpåverkan finns det "värstingar". Till exempel bottentrålade havskräftor och räkor. Om dessa arter är av fortsatt intresse bör man se över alternativen, som burfångad havskräfta, och småräkor som annars riskerar att kastas.
- ✓ Begreppet "bifångst" antyder att det är en resurs som annars inte används. Men bifångade arter är inte alltid hållbara val. Marulk och kungsfisk/uer är exempel på arter som kan marknadsföras i dessa sammanhang. Med de arterna har redan en stor efterfrågan samtidigt som de är känsliga för överfiske. Det finns annan typ av bifångst som kan utgöra mer hållbara alternativ eftersom de riskerar att kastas på grund av liten efterfrågan. Exempel är tioarmad bläckfisk, sandस्कadda och småräkor.



Produktionen av sjömat påverkar vår miljö, oavsett om den är vildfångad eller odlad. För den som vill göra hållbara val finns det många aspekter att ta hänsyn till.

Illustration: Azote

Prova smarta val!

Det finns några säkra kort vid valet av sjömat som gör liten skillnad för konsumenten men som kan göra stor skillnad för miljön:

- Välj handplockad eller odlad pilgrimsmussla istället för skrapad
- Välj burfångad havskräfta istället för trälad
- I stället för krabbor – efterfråga kött från hela krabban
- Lägg alger i soppan för att få en smak av hav
- Prova buljong av sjöpungr istället för skaldjursfond som smaksättning – och var med om att skapa nya traditioner kring vad vi äter från havet!

Hållbara val genom miljömärkning?

Miljömärkning och konsumentguider bidrar till att skapa ökad efterfrågan av viss typ av sjömat hos konsumenter och andra marknadsaktörer. Det leder till ett ökat intresse hos fiskare och odlare för certifiering. Gemensamt för alla konsumentguider och märkningar är att de förenklar en komplex verklighet. Dessutom är inte alla aspekter inkluderade, som exempelvis klimatpåverkan.

De vanligaste miljömärkningarna för sjömat på svenska marknaden är Marine Stewardship Council (MSC) för sjömat från fiske, Aquaculture Stewardship Council (ASC) för odlad sjömat samt KRAV, den svenska märkningen för ekologisk produktion av sjömat från både odling och fiske.

Miljöcertifiering kan minska en del av sjömatens negativa miljöpåverkan genom att sätta villkor på fisket eller odlingen. Samtidigt kan småskaliga odlare och fiskare ha svårt att betala för certifieringen. En annan aspekt är att det bygger på frivillighet: en miljömärkt portion lax kan ha större miljöpåverkan än en portion blåmusslor från en odlare som valt att inte certifiera sig.

Ett tips till restauranger och butiker är att kombinera flera sätt för att främja hållbar sjömat. Exempelvis begränsa utbudet av mindre hållbara val och lyfta fram de mer hållbara, vare sig de är certifierade eller inte. Dessutom tydligt visa var sjömaten kommer ifrån och hur den är fiskad eller odlad, för att göra det möjligt för välinformerade kunder att göra mer hållbara val.

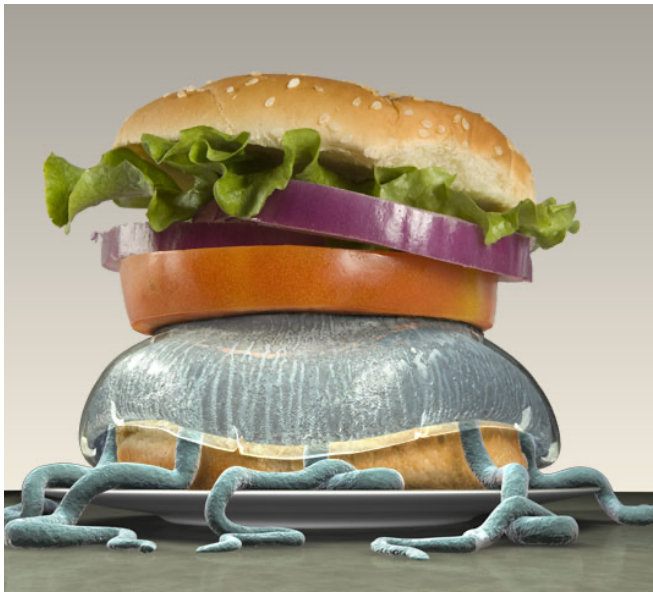


Illustration: David Beck och Jennifer Jacquet

Med försiktiga kliv mot framtiden

Svensk konsumtion av sjömat domineras idag av ett fåtal arter med norskodlad lax i topp. För att klara klimat- och andra mål kring hållbar utveckling behöver vi bredda våra vanor och våga välja nytt.

För en del av de mer nya arter som diskuteras inom projektet Scary seafood är det osäkra kunskapsläget en utmaning. Det krävs mer kunskap innan efterfrågan bör öka för arter som exempelvis valthornssnäckor, som med den begränsade kunskap vi har visat sig vara känslig för fiske.

En generell rekommendationen från projektet är att ökat fiske på nya arter enbart kan ske mycket småskaligt idag. För ett större kommersiellt fiske krävs att förvaltningsplaner tas fram. För de arter som kan odlas är foderbehovet avgörande för miljömässig hållbarhet.

Eftersom alger, sjöpungrar och musslor tar sin näring direkt ur det omgivande vattnet och därmed inte behöver utfodras, är produkter från dessa odlingar mycket lovande. Här har projektet en viktig roll för att öka intresset och efterfrågan.

Du får gärna använda och förmedla denna guide vidare, så länge du anger RISE och projekt Scary Seafood som källa. RISE arbetar med hållbar sjömatproduktion genom att till exempel beräkna miljöpåverkan och utveckla nya produkter tillsammans med företagen. RISE kan även hålla presentationer och workshops för såväl grupper, företag som privatpersoner i ämnet. www.ri.se

Mars 2021 ©RISE – Research Institutes of Sweden

Ska vi äta maneter?

Hav fyllda av maneter men tomma på fisk har blivit lite av en symbol för ekosystem som är kraftigt påverkade av exempelvis fiske. Maneter har lyfts som sjömat vi kommer att få vänja oss vid att äta mer av i framtiden om utvecklingen fortsätter. Maneter fiskas redan på andra håll i världen, men kunskapsluckorna är stora vad gäller deras roll och mängd i ekosystemen.

I projekt Scary Seafood ser vi maneter som en symbol för en utveckling som varit mindre gynnsam för haven, samtidigt som de är en symbol för att vad vi äter idag från havet kommer att behövas förändras, vare sig vi vill det eller inte.

Länkar & andra lästips

Frisk med fisk utan risk? Betydelsen av svensk konsumtion av sjömat för hälsa och miljö. RISE report 2019:38. <https://ri.diva-portal.org/smash/get/diva2:1305158/FULLTEXT02.pdf>

Havsbruk som håller i längden. Formas Fokuserar 2013. <https://www.formas.se/analys-och-resultat/publikationer/2018-12-23-havsbruk-som-haller-i-langden.html>

Hållbar konsumtion av sjömat Hur nå dit? SeaWin Policy Brief nr 4, 2021. <http://www.seawin.earth/wp-content/uploads/2021/04/Policy-Brief-4-Konsumenter.pdf>

Rödlistade arter i Sverige. Artdatabanken 2020. <https://www.artdatabanken.se/publikationer/bestall-publikationer/bestall-rodlista-2020/>

Scary seafood – den nya maten från havet. Göteborgs Universitet, 2019. <https://www.gu.se/scary-seafood>

Svensk konsumtion av sjömat. RISE Rapport 2019:27. <http://ri.diva-portal.org/smash/get/diva2:1305161/FULLTEXT01.pdf>

Svensk konsumtion av sjömat och dess påverkan på haven kring Sverige. Havsmiljöinstitutet 2020. <https://havsmiljoinstitutet.se/publikationer/rapportserie/2020/2020-1-svensk-konsumtion-av-sjomat-och-dess-paverkan-pa-haven-kring-sverige>

