

SJÖMAT SOM MÅLTID OCH UPPLEVELSE

Om konsumentval och sjömat värt en resa

Detta faktablad sammanfattar kort kunskapsläget om svensk konsumtionen av sjömat. Här tas även upp hur hållbart producerad sjömat med specifika lokala smaker kan användas för att locka besökare till nya matupplevelser. Faktabladet har tagits fram av RISE Research Institutes of Sweden i samarbete med projekt "Scary Seafood – en reseanledning för att upptäcka den nya maten från havet".



Sjömat är och gott och nyttigt men vi behöver vidga menyn och äta fler arter och ta vara på hela fisken. På tallriken ovan ligger makrill, strand-snäckor, glasräka, sjöpunng, stillahavssostron, sågtång och havssallat.

Vi behöver äta mer sjömat

Många har positiva associationer till sjömat och konsumenter beskriver det som både gott och nyttigt. Livsmedelsverket rekommenderar oss att äta fisk två till tre gånger i veckan, och att variera mellan feta och magra arter.

Trots detta äter vi inte så mycket fisk i Sverige, bara en av tre får i sig den rekommenderade mängden, och fisken vi äter domineras av odlad lax.

Åttio procent av vår totala sjömatkonsumtion utgörs av bara tio arter. Fyra av dessa – lax, sill, torsk och nordhavsräka – täcker 60 procent av vår totala konsumtion.

Det finns dock variationer kopplade till ålder, kön och sociodemografiska variabler: Äldre äter mer sjömat, yngre äter färre arter än äldre och män är mer nyfikna på nya arter. När vi får barn äter vi gärna mer sjömat och personer med högre utbildning är också större sjömatkonsumenter.

För att öka konsumtionen av sjömat generellt måste vi få yngre att äta fler sorter. Här kan "scary seafood" vara en väg in, då yngre vanligtvis är mer intresserade av att testa nytt och generellt är mindre skeptiska inför nya och okända livsmedel.

Tillgängligheten viktig

Vad konsumenter väljer att äta och accepterar är beroende av faktorer som tillgänglighet, kostnad, känslomässig upplevelse, neofobi (rädsla för det nya), och näringsinnehåll. Tillgänglighet är viktigare än vad man kan tro för sjömat.

Många konsumenter vill konsumera sjömaten färsk och köpa den samma dag. Med en ökad e-handel där detta inte är möjligt finns risken att konsumtionen av sjömat minskar. Då behöver vi hitta sjömat som accepteras och uppskattas i andra former, till exempel fryst eller torkad.

Scary seafood kan vara en drivkraft

Att öka intresset för hållbar sjömat är ett viktigt syfte för projekt Scary Seafood. Ett annat syfte är att gynna utvecklingen av en hållbar matturism i norra Bohuslän. Mat och gastronomi är viktiga drivkrafter för turism och den lokala ekonomin. Utöver dess ekonomiska påverkan har matturism sociala och kulturella implikationer, och kan bidra till en positiv utveckling av landsbygdsområden.

Turister lockas av lokala produkter med platsens karaktär

Nyligen har en typ av vinturism som kallas för "terroir tourism" utvecklats. Konceptet "terroir" är kopplat till de specifika sensoriska upplevelser som associeras med viner från en särskild plats eller land ("terre" på franska). Denna "platskänsla" märks tydligt och påverkas av olika faktorer inklusive druvsort och lokala miljöförhållanden som jord, topografi och klimat.

Regional identitet och tradition är centralt för "terroir". Trots att konceptet initialt kom ifrån vinprodukter har det sedan dess överförts till andra produkter som ost, rom, kaffe och choklad.

Från terroir till merroir – vattnet ger ostron unik smakprofil

Konceptet "terroir" har med tiden utvecklats vidare till "merroir" för havsprodukter – och då i synnerhet ostron. Liksom vinet får karaktär av druvans växtplats, påverkas ostron av sina unika odlingsförhållanden som vattenkvalité, algerna de äter, regnet, vattnets salthalt, temperatur och årstid.

Vattenmiljön påverkar ostrons smakprofil som beskrivs genom de fem dimensionerna sälta, krämighet, sötna, mineralisering och umami. Exempelvis påverkas sältan av vattnets salthalt, krämigheten (som är relaterad till munkänsla) beror på ostronets fas i reproduktionscykeln och sötman härrör från muskeln som håller ihop skalhalvorna som i sin tur påverkas av vinden.

Du får gärna använda och förmedla detta faktablad 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
Januari 2022 © RISE – Research Institutes of Sweden



Foto: Ingela Holgersson/Skärgårdsidyllen

Blåmusslor för framtidens matturism

En art som vi "borde" äta mer av är blåmusslor. Blåmusslor är proteinrika, har låg fetthalt och är en bra källa för omega-3-fettsyror och vitamin B12. Odlade musslor behöver inte matas, de binder upp koldioxid från atmosfären och bidrar genom sin filtreringsaktivitet till att förbättra vattenkvaliteten och minska övergödningen. De kan dessutom produceras mycket effektivt då stora kvantiteter kan odlas på små ytor och på relativt kort tid jämfört med andra skaldjur.

Intresset för ostron och deras "merroir" skulle kunna användas för att öka efterfrågan på andra typer av skaldjur och främja en matturism kopplat till sjömat. Till exempel hållbart odlade blåmusslor från västkusten, en produkt med potential för en stark historia kring både smak, hållbarhet och med hälsofördelar.

Länkar & andra lästips

[Sjömat i Sverige](#), rapport Norges sjömatråd, 2019.

[Svensk konsumtion av sjömat](#), RISE Rapport 2021:83.

[Scary food: Commodifying culinary heritage as meal adventures in tourism](#), Journal of Vacation Marketing, 2009.

**RI
SE**

SCARY SEAFOOD
SCHYSST SJÖMAT

Webb: www.gu.se/scary-seafood



Europeiska jordbruksfonden för
landsbygdsutveckling: Europa
investerar i landsbygdsområden



GÖTEBORGS
UNIVERSITET