

# Manifest

för nära mat

från under ytan





Skåneländska Gastronomiska Akademien är en sluten ideell organisation som jobbar för att värna mat- och måltidskultur i de gamla skåneländska provinserna Skåne, Halland, Blekinge och Bornholm. Akademien grundades 1992 och har 20 ledamöter. En vänförening finns kopplad till sig öppen för alla med intresse för akademiens verksamhet att bli medlem i. Årligen antar akademien ett tema och jobbar extra hårt med just det perspektivet under det aktuella året. För år 2021 är temat ”Mat från havet”. Akademien delar ut priser till förtjänstfulla mottagare och ordnar en högtidssammankomst då priserna delas ut och då akademien och vänföreningen också möts.



*I en välsorterad fiskdisk kan man faktiskt finna andra arter än lax och torsk. Här en bläckfisk, en tunga, uer, abborre och fjärsing. Foto: Martin Ragnar.*

## Bakgrund

Den kulinariska mångfalden är hotad. Inom sjömatens område är detta hot särskilt akut. Mängden fisk i haven minskar snabbt och populära matfiskar i det vilda blir akut hotade, såsom ål, torsk och lax. Mångfalden hotas också av att de som ska förse oss med en mångfald av hållbar sjömat själva hotas av utrotning och med dem också fiskelägen och kultur kopplad till dessa. Det är helt enkelt så att en mångfald på tallriken förutsätter en mångfald av fiskare och producenter. I syfte att vända denna alarmerande utveckling har Skåneländska Gastronomiska Akademien tagit fram detta manifest för nära mat från under ytan. Vi bjuder in alla professionella aktörer att ställa sig bakom manifestet och tillsammans med oss verka för att:

1. öka bredden i utbudet av sjömat från dagens snäva fokus på lax och torsk, på filé och kotlett
2. göra den yrkesfiskaren som fiskar matfisk till en mathjälte på samma sätt som småproducenter av t.ex. kött och grönt blivit på senare år
3. korta avstånden mellan producent och konsument där ökad innovativ produktförädling är ett sätt

## Jag undrar sa flundran...

Jo, visst är gäddan en fisk – precis som flundran (fast egentligen finns det ingen fisk som heter flundra, utan den art man brukar åsyfta är skrubbskädda) och trots den gamla sentensen ”Jag undrar sa flundran om gäddan är en fisk” där tvivel om saken försöker sås. Du känner så klart till en lång rad andra fiskar också som lax, torsk, sill och kanske någon till. Men vi får mer matnyttigt från hav, sjö och å än bara fiskar. Från havet bärgas hummer, havskräfta, räkor, musslor och ostron för att nämna en sak. I insjöar och åar finner vi därtill kräftor. På senare tid har intresset också ökat för marina växter som mat också här i Sverige där alger i olika former alltså skördas och bereds till livsmedel.

## Fiskdamm för barn

Gillade du också att som barn leka fiskdamm på kalas? Det är du nog inte ensam om. Det ligger något väldigt förföriskt och fascinerande i att försöka fånga det okända. I barnkalasens fiskdamm är det så klart uppenbart att det ska bli en godispåse av något slag, men riktigt exakt vad den innehåller – det är oklart och det gör leken spännande.

Det som en gång var ett chansartat fiske har med ny teknik och moderna hjälpmedel utvecklats till att bli mer styrt mot vissa arter. Men för att öka både mångfald och hållbarhet behöver precisionen öka ytterligare och göra så att fångsten blir precis den avsedda, både avseende art och mängd. Här behövs både innovation och förbättrad kommunikation om vad konsumenter efterfrågar, vad som finns tillgängligt och en stärkt värdekedja för den närproducerade sjömaten.



*Fiskdammen är barnkalasets höjdpunkt.*

*Foto: Martin Ragnar.*



*Ruda – den fisk vi har längst tradition av att odla i Sverige – här på väg att bli slaktad. Foto: Henrik Essén.*

## Odlat och vildfångat

För bara en generation sedan var det självklart att all fisk var vildfångad. Eller nästan i alla fall. Faktum är att vi i Sverige odlat fisk sedan åtminstone 1400-talet, men sannolikt mycket längre än så. Långt tillbaka var det framförallt rudor som odlades och gärna av kyrkans män runt kloster och prästgårdar runt om i landet, något som otaliga namn ännu vittnar om med sjöar/dammar med förledet "Rud-". Men rudodlingen dog ut, så ja, från det sena 1800-talet och till det sena 1900-talet var faktiskt nära nog all fisk som äts i Sverige vildfångad. Tänk gärna jämförelsen med om allt kött vid samma tid skulle utgjorts av vilt och perspektiven fascinerar på allvar.

Under de senaste decennierna har fisket dock ställts om totalt. Idag fiskas i svenska vatten storskaligt och ohållbart efter foderfisk (strömming och skarp-sill främst) som mals ned till fiskmjöl som sedan ges som foder till laxar som lever tätpackade i kassodlingar i fjordarna i Norge. Flera aktörer har dock ifrågasatt nyttigheten hos denna norska lax i bjärt kontrast till den bild där fet fisk som just lax ofta tillskrivs många hälsosamma egenskaper t.ex. med avseende på innehållet av fleromättade fettsyror. Därtill bidrar odlingen högst konkret

*Visst är det  
gott med räkor!  
Och vad kan väl  
vara mer genuint  
än att avnjuta  
en räkmacka  
vid vattnet?  
Eller? Den här  
räkmackan är  
fotograferad  
vid en frusen  
insjö, men det är  
inte isen som är  
utmaningen här  
– utan att det  
inte bor en räka  
på mils avstånd.  
När det gäller  
sjömat tenderar  
vi att vara ex-  
tremt lättlurade  
av kontexten.  
Foto: Martin  
Ragnar.*



till överfiske i Östersjön och andra marina miljöer i vårt närområde på fisk.

Detta innebär inte att fisk inte kan odlas på ett klokt och ansvarsfullt sätt – bara att det kräver kunskap och vilja om såväl val av fiskart som odlingsystem och inte minst insikt och lyhördhet i konsumentledet.

## Västkust, ostkust, insjö och å

Bara för att det finns vatten som rymmer levande varelser betyder det inte att det är samma arter som finns överallt. Att ta en räkmacka på ett hamncafé i Simrishamn kan ju kännas väldigt äkta – mat direkt från havet och serverad i denna havsdoftande miljö. Men de räkor vi äter fångas inte i Östersjön utan på Västkusten och i Nordsjön.

Västkustens vattenliv påminner i mångt och mycket om vattenlivet utanför Norge, Island eller England. Ostkustens vattenliv är däremot något helt annat givet det alldeles unika bräckta vatten som Östersjön utgörs av. De arter och bestånd som lever i Östersjön har formats av just denna väldigt speciella livsmiljö. För sill sätter vi en tydlig gräns mellan saltvatten och brackvatten, men även torsk och andra fiskar är olika mellan dessa olika livsmiljöer. Vissa

arter klarar bara av den ena miljön, men inte den andra. Gäddorna finns i Östersjön, medan makrillen främst finns på Västkusten. Och i insjöar och åar är livsmiljöerna återigen annorlunda där vattnet är sött och utgör miljöer för fiskarter anpassade för just detta.

## Styckningsdetaljer av fisk

Handen på hjärtat – om din närmsta livsmedelsbutik hade en manuell köttdisk där hela djurkroppar med inälvor och huvud kvar bjöds ut liggande på ett lager med isbitar – skulle du köpa med dig en hel eller halv gris då? Du kanske föder upp egna djur och tycker det är en smal sak att stycka själv. Grattis då! Men de flesta människor saknar idag den kunskapen, och framförallt saknar de nog kunskapen hur de ska hitta olika styckningsdetaljer i djurkroppen.

I vissa fiskdiskar ligger det filéer, medan det i andra bjuds ut hela fiskar och kanske särskilt då av arter som inte är lax och torsk och sill. Det är naturligtvis kul för den intresserade och ofta är personen i disken behjälplig med att filéa en fisk om man frågar. Men det är ju inte bara filén på grisen som är intressant, utan där finns så mycket att ta vara på som också är gott och nyttigt. Det gäller så klart på fisken också. Alla fiskar lämpar sig inte att filéa även om det

*“Fisk” handlar inte bara om hela fiskar, filéer och kotletter, såsom illustreras i denna bild. Från vänster en krabblklo, en marulkskind, forellrom och fermenterad fisksås. Foto: Martin Ragnar.*



råkar vara fallet för lax och torsk. Gädda t.ex. blir oftast bäst färserad, något som kräver kunskap om hur det går till att färsera en gädda. Och rommen? Att det finns rom i honor emellanåt har du som vågat köpa en hel fisk givetvis noterat – men hur tar man rätt på den? Och använder man fiskrenset för att koka buljong? Eller fermentera fiskrenset till fisksås? Kan kinderna vara goda att äta som en annan styckningsdetalj? Gastronomisk kunskap och en ärlig nyfikenhet på fisken bortom filén behövs faktiskt för att göra annat än lax och torsk intressant!

## Rundfisk eller färdigmat

En hel fisk som inte förädlats kallas rundfisk på fackspråk. Här ovan diskuterade vi styckningsdetaljer som ett område där gastronomisk kunskap behövs för att göra fisk intressant. Många människor idag utgår från halvfabrikat i sin matlagning snarare än från primära råvaror. Då krävs mer av aktiv kunskapsförmedling inom gastronomins värld för hur gå från en rundfisk till t.ex. en fiskburgare.

## Vill du få dina fiskar varma?

När man gjort något riktigt dumt kan man få sina fiskar varma, enligt ett gammalt talesätt. Och visst är det gott när fisken är varm, men inte när den är sönderkokt. Märkligt nog blir kunskapen om exakt hur varm en fisk ska bli för att bli som bäst allt sämre i befolkningen ju mer kunskap som finns tillgänglig digitalt och ju fler hjälpmedel för att kolla upp fiskens temperatur som står till förfogande. Det är en paradox att kunskapen i det ständigt tilltagande mediebruset på något sätt gömmer sig när den som bäst behövs.

Men fiskar behöver ju inte ens bli varma. Det går utmärkt att äta fisk rå och kall också. Inte bara lax går att använda till sushi och sashimi, utan självklart också våra närfångade fiskar. Gravning och fermentering är andra sätt att slippa få sina fiskar varma!

## Fiskarter med stadig efterfrågan

Lax, torsk och sill har gått från att vara populära fiskarter utifrån ett matperspektiv till att nära nog bli de enda fiskarter som konsumenten känner till eller på något enkelt sätt har möjlighet att köpa i vanliga försäljningskanaler. Jo, en och annan exotisk fiskart i djupfryst tillstånd finns nog också ofta att tillgå, men av fiskar som ändå lever i vår del av världen gäller nog detta

Samtidigt är det som anförts ovan dessa problematiskt att förlita sig på bara ett fåtal arter. För att kunna upprätthålla hållbara bestånd och en jämvikt mel-





*För många människor är vägen från affären till den egna munnen längre för en rundfisk än för en hamburgare. Rundfiskens förvandling till ätfärdig mat kräver mer kunskap.  
Foto: Martin Ragnar.*

lan olika arter kan vi gynna en mångfald genom att fiska, skörda, förädla och konsumera en färg- och smakrik palett av olika slags sjömat.

## Andra spännande fiskarter

Fiskare går ofta ut med fiskebåten med målsättningen att fånga en viss art, men får också upp andra. Kunskapen om vilka dessa andra arter egentligen är besitter nästan bara fiskarna själva. En undersökning vi gjort talar om att följande fiskarter (utöver de ovannämnda) finns att tillgå på hållbara sätt från kustnära fiske.

I sammanställningen har ål inte tagits med av den enkla anledningen att ålbestånden minskat katastrofalt under senare år och något kommersiellt fiske av denna utrotningshotade fisk inte är aktuellt. Tabellen upptar arter som ur fiskerisympunkt skiljer sig åt i så motto att vissa arter är föremål för ett riktat fiske, d.v.s. man är ute efter att fiska dessa och de finns att tillgå i handeln. Andra arter kommer istället med som bifångster och då uppenbart i mindre volymer. Beroende på efterfrågan kan arter som idag är bifångster i framtiden bli föremål för riktat fiske.

<b>Art</b>	<b>Ostkusten</b>	<b>Insjö</b>	<b>Västkusten</b>
Abborre	+	+	
Bergtunga			+
Björkna	+	+	
Bläckfisk			+
Braxen	+	+	
Bräckvattenkrabba	+		
Eremitkräfta			+
Fjärsing			+
Gädda	+	+	
Gös		+	
Havskräfta			+
Hummer			+
Id	+		
Knot/Knorrhane			+
Krabbtaska			+
Lake		+	
Makrill			+
Mört	+	+	
Piggvar	+		+
Rödspätta			+
Rödtunga			+
Sarv	+	+	
Sik	+	+	
Simpa	+		
Sjurygg			+
Skrubbskädda ("flundra")	+		
Slätvar			+
Smörbult	+		
Spätta (Stickelfors)	+		
Storspigg	+		
Sutare	+	+	
Trollhummer			+
Tunga			+
Ullhårskrabba	+		
Valthornssnäcka			+

När vi intervjuar fiskare om de andra arter då får upp får vi nedslående besked om att det saknas efterfrågan på dessa arter från konsumenthåll. Så är det givetvis. Hur många procent av kunderna i en vanlig livsmedelsbutik skulle ens tro att björkna var en fisk? Än mer veta hur den såg ut eller ha någon slags idé om hur den bäst skulle tillagas? Det finns ett avgrunds djupt håll mellan fiskare och konsument. Det hålet måste täppas igen för att fisken som mångfaldsmat ska kunna göra comeback!

## Kustfiskaren – den matproducerande hjälten

Inom den landbaserade livsmedelsproduktionen har småskaliga hållbarhetsbejakande producenter under de senaste decennierna alltmer trätt fram i ljuset som livsmedelsproduktionens hjältar. Finns de därtill i vårt eget närområde så bidrar de också med närproducerat på riktigt.

Fiskaren och producenten av sjömat har ännu inte gjort samma klassresa – kanske helt enkelt för att vi konsumenter sällan kommer i kontakt med honom eller henne. Men i havet ser skiljelinjerna lite annorlunda ut än på land. Skalan



*En skräckinjagande inkarnation av framtidens fiskdisk: ett studium i globaliserad enfald.  
Foto: Martin Ragnar.*



*Det finns ett icke oväsentligt avstånd mellan fiskare och konsument idag. Det är viktigt att överbrygga det. Foton: Viktor Westerberg (vänster), Martin Ragnar (höger).*

är faktiskt av mindre betydelse här, medan fiskets ändamål utgör den stora vattendelaren. Det kan förefalla självklart att fiskare fiskar fisk för människor att äta. Likafullt är det allt annat än självklart: Det stora och i många avseenden djupt problematiska fisket är det på fisk som mals till fiskmjöl och blir foder i (norska) laxodlingar. Den hållbara hjälten är istället den fiskare som fiskar fisk till humankonsumtion. Så sök efter henne eller honom för då har du funnit en fiskare som bedriver ett hållbart fiske och skördar en förnybar resurs. Hen kan också – om efterfrågan finns där – erbjuda en mångfald. Nu är det hög tid att kustfiskaren blir en närproducerad hjälte inom gastronomin.

## Hjälp – fisken har ben!

Fiskar har ben – om än inte sådana de själva står och går på. I vissa fall finns benen lätt åtkomliga och lätt borttagbara, såsom i lax och torsk. I andra fiskarter finns benen på andra ställen. Därför lämpar sig t.ex. grädda och id väl för att färseras. I skarpsill och nors kan man bara negligera benen, medan andra fiskarter kräver andra strategier.



*Kolgrillade hela sardiner är en utsökt streetfood-lunch i Casablanca i Marocko. Någon rädsla för fiskens ben finns inte här. Foto: Martin Ragnar.*

När vi besöker sydligare länder som turister är det vanligt att serveras helgrillad fisk med ben och allt snarare än en filé. Och det som då, på Kreta, Kanarieöarna eller Mallorca är gott och spännande borde ju också kunna vara gott och spännande också i Karlskrona, Kungsbacka eller Rønne!

## **Algen – Havets konung**

Om skogens konung är älgan så är havets konung kanske algen? Det borde i alla fall vara sant om man tänker på vilken potential havslevande växter har som mänsklig föda. Att man i asiatiska länder som Japan, Kina och Korea äter mycket alger är välbekant, men i Sverige och hela Europa väntar ännu algerna på att ta ett rejält steg in i köket. Men mycket är görningen där. Kanske är framtidens sjömatproducent inte enbart den kustnära fiskaren utan också den kustnära algbonden?



*Sjömat är inte bara fisk och  
skaldjur utan också alger.  
Här socker väng på tork för  
att bli mat. Foto: Lena Koller.*

## Att komma vidare genom att mötas

För att utveckla den marina gastronomin inom Skåneland behöver vi skapa fler möten mellan fiskare och konsumenter. Men det räcker inte att trycka ihop en fiskare med 100 konsumenter och tro att det händer något. Det behövs katalysatorer som visar vägen och visar på möjligheterna. De katalysatorerna är de som besitter gastronomiska färdigheter på olika plan. Skåneländska Gastronomiska Akademien är en organisation som under lång tid målmedvetet arbetat med att stärka gastronomins ställning i Skåne, Halland, Blekinge och på Bornholm genom kunskapsförmedling såväl som praktik. Vi har under senare år uppmärksammat gastronomisk kompetens inom sjömatens sfär genom att 2015 premiera Tiraholms fisk i halländska Unnaryd som Årets butik och 2019 tilldela Gårdsfisk i skånska Maltesholm priset för det årets tema (Framtidens mat och dryck). Nu tar vi ett steg vidare. Under 2021 sätter vi sjömatens mångfald i centrum för vår verksamhet genom att anta sjömat som tema för året.





## Vill du också utforska sjömaten med oss?

Här kommer några tips:

1. Sök reda på var din närmaste fiskare finns och ring upp hen och fråga hur du kan göra för att handla direkt från hen.
2. Välj en av fiskarna i detta manifest som du inte förut provat och bestäm dig för att du ska få tag på den och prova den!
3. Bjud in familjen, släkten eller vännerna på en fiskprovning och prova nåt av dessa upplägg:
  - Prova en fisk från insjö, en från bräckvatten och en från salthav!
  - Prova fyra olika fiskar tillagade på samma sätt!
  - Prova samma fisk tillagad på fyra olika sätt!
  - Prova svagdricka, mjölk, äppelmust och öl till!
  - Prova fyra olika delar av samma fisk (t.ex. kind, kotlett/filé, rom och fond)