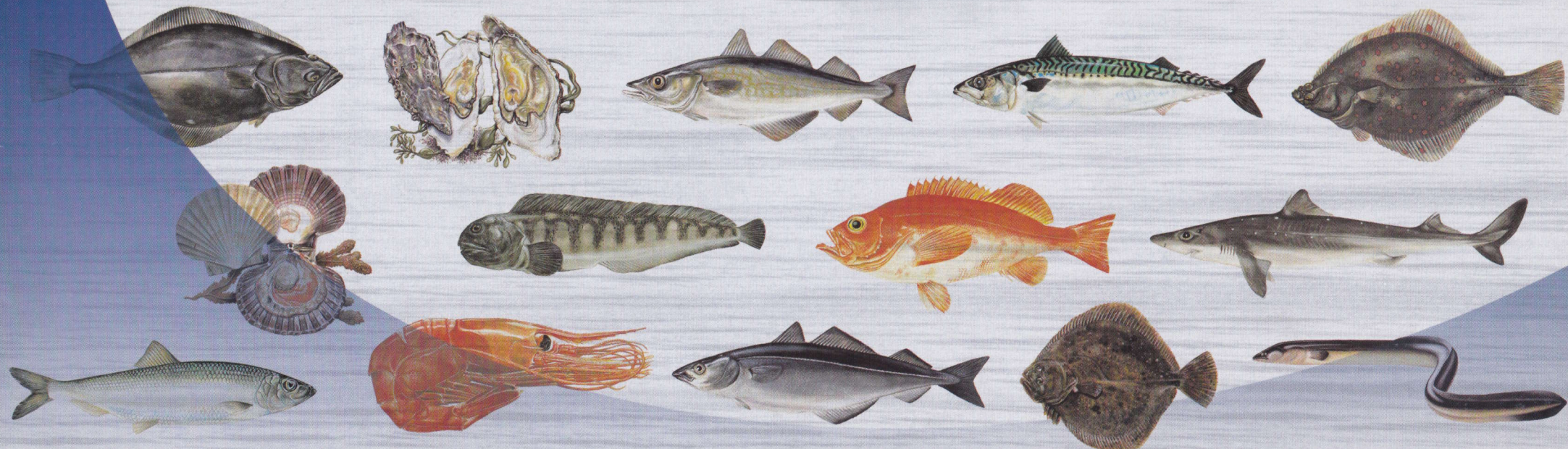


Fakta om fisk



INNHOOLD

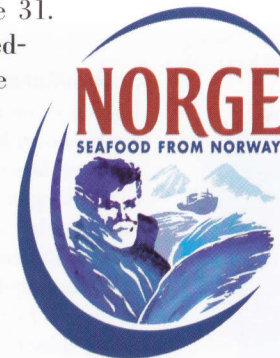
Forord	3	Torsk	17
Laks	4	Sei	18
Ørret	5	Lange	19
Makrell	6	Lyr	20
Sild	7	Hyse	21
Brisling	8	Brosme	22
Ål	9	Pigghå	23
Kveite	10	Krabbe	24
Blåkveite	11	Reke	25
Piggvar	12	Hummer	26
Rødspette	13	Blåskjell	27
Steinbit	14	Østers	28
Uer	15	Kamskjell	29
Breiflabb	16	Næringsinnhold i andre arter	30

Fiske og fangst har foregått i Norge siden landet ble bosatt for omlag 10.000 år siden. Norsk kystnæring – tradisjonelt fiske, fangst, oppdrett, havbruk, foredling og salg – er en sammensatt næring og er i dag en av Norges største og viktigste eksportnæringer. Norge er blant verdens største fiskeeksportører og Europas største fiskerinasjon. De samlede sjøarealene under norsk jurisdiksjon er knapt 2.1 millioner km², noe som tilsvarer størrelsen på Grønland. Norge har en samlet kyststrekning på rundt 50.000 kilometer dersom vi tar med alle fjorder og rundt alle øyer og holmer.

Sjømat er en viktig kilde til sunt og riktig kosthold og er dessuten god mat. Sjømat er en svært god protein- og vitaminkilde og inneholder dessuten varierende mengder av helsebringende fettsyrer (Omega 3). Forbruket av sjømat er økende, både i Norge og ellers i verden. Kunnskap og gode tradisjoner gjennom årtusener har gjort Norge til en av verdens ledende sjømatleverandører, verdier vi håper dette faktaheftet bidrar til.

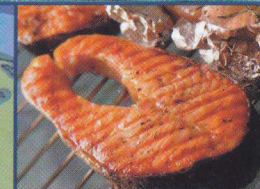
Fakta om fisk er et samarbeid mellom Eksportutvalget for fisk, Fiskeridirektoratet og Fiskeridirektoratets ernæringsinstitutt. Oversiktene over næringsstoffer er utarbeidet av instituttet. Fakta om fisk skal være hovedelementet i en bred faktaserie om norsk fiskerinnæring og deles ut gratis ved henvendelse til en av adressene på side 31. Faktaopplysninger om blant annet fangst og eksport, innhold av fremmedstoffer og kvalitet, fakta om oppdrett og havbruk vil bli trykket i egne hefter. Logoen «Norge» som er brukt i heftet er fiskerinnæringens felles varemerke for norsk sjømat. Tegningene av de ulike artene i heftet er utført av Pål Thomas Sundhell. Tegningene av fartøy og fangstredskaper er laget av Hans Østeng. Heftet er en revidert utgave av den tidligere Fakta om fisk og inneholder nå blant annet omtale av tre nye arter: blåskjell, østers og kamskjell.

Andre opplysninger finnes på www.seafood.no og www.fiskeridir.no



laks

Salmo salar
Atlantic salmon
Saumon Atlantique
Lachs



Sesong: Fredningsbestemmelser begrenser sesongen.
Oppdrettslaks omsettes hele året.
Størrelse: Opptil 150 cm, vekt opptil 35 kg.

Hovednæringsstoff g/100g	
Tørrstoff	31,0
Protein	18,4
Fett*	14-23
Glykogen	<0,1

variabel, avhengig av størrelse

VITAMINER	µg/100 G
Vitamin A	22
Vitamin D	8
Vitamin E	0,6-4,0

	mg/100 g
Vitamin B12	4
Thiamin	0,21
Riboflavin	0,14
Niacin	8,2
Pantotensyre	1,3
Pyridoksin	0,9

AMINOSYRER	g/100 g
Asparbinsyre (ASP)	1,9
Treonin (Thr)	0,9
Serin (Ser)	0,8
Glutaminsyre (Glu)	3,0
Prolin (Pro)	0,7
Glycin (Gly)	0,9
Alanin (Ala)	1,4
Valin (Val)	1,1
Metionin (Met)	0,6
Isoleucin (Ile)	1,1
Leucin (Leu)	1,7
Tyrosin (Tyr)	0,7
Fenylalanin (Phe)	1,0
Lysin (Lys)	1,7
Histidin (His)	0,8
Arginin (Arg)	1,3
Tryptofan (Trp)	0,2

MINERALER OG SPORELEMENTER	mg/100 g
Natrium (Na)	57
Kalium (K)	441
Kalsium (Ca)	12
Jern (Fe)	0,4
Selen (Se)	0,03
Sink (Zn)	0,4
Mangan (Mn)	0,01
Magnesium (Mg)	28
Fosfor (P)	245
Kobber (Cu)	0,04
Kolesterol	66

FETTSYRER	%
14:0	4,0-7,0
16:0	12,0-14,0
16:1*	4,0-7,0
18:0	2,0-3,0
18:1*	15,0-18,0
18:2ω6	2,0-16,0
18:3ω3	0,5-2,5
18:4ω3	0,5-2,5
20:1*	5,0-14,0
20:4ω3	1,0-2,0
20:4ω6	0,2-1,0
20:5ω3	4,0-10,0
22:1*	4,0-15,0
22:5ω3	1,5-5,0
22:6ω3	7,0-15,0
Sum mettede	18,0-24,0
Sum monoener	28,0-54,0
Sum ω3	12,5-37,0
Sum ω6	2,2-17,0
g ω 3/100 g	1,0-4,0



Fisken/fisket

Laksen er en anadrom fiskeart, det vil si at den gyter i ferskvann og lever det meste av sitt liv i havet. Gytingen skjer om høsten, og eggene ligger nedgravd i elvegrusen til klekkingen i april/mai. Etter 2-5 år i elva gjennomgår lakseyngelen en forandring som gjør den i stand til å leve i saltvann. Denne prosessen kalles smoltifisering. Når lakseyngelen er blitt smolt forlater den elva og drar ut i havet. I havet foretar laksen lange næringsvandring-er, og vokser fort. Etter 2-4 år blir den kjønnsmoden og starter gytevandringen tilbake til elva den kom fra.

Fisket etter villaks er i dag i hovedsak forbeholdt sportsfiskere. Videre skjer et visst næringsfiske etter laks av grunneiere med tillatelse til å sette kilenot.

Oppdrett

Oppdrett av laks (og ørret) har hatt en eventyrlig utvikling i Norge siden gjennombruddet på midten av 1970-

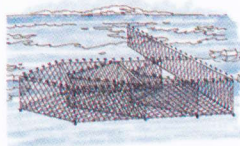
tallet. Som kyst- og eksportnæring har laksenæringen fått svært stor betydning for bosetting og økonomi i Norge. De senere år har næringen bidratt med nær 40 prosent av den samlede eksportverdi av norske fiskeprodukter.

Anvendelse

Laks omsettes fersk eller dypfryst i skiver, filet eller som hel fisk. Omsettes også som gravet og røykt filet. Laks kan stekes, kokes, grilles og brukes i ulike retter.

Næringsinnhold

Oppdrettslaks er ernæringsmessig et glimrende produkt. Den inneholder mye omega-3-fettsyrer og er rik på de fettløselige vitaminene A og D. I tillegg har den høyt innhold av de vannløselige vitaminene B12 og pyridoksin.



Ørret

Trout
Truite
Forelle



Hovednæringsstoff g/100g

Tørrstoff	30,2	
Protein	17,2	
Fett	10,2	
Glykogen	0,1	

Sesong: Mai - september.
Oppdrettsørret omsettes hele året.
Størrelse: Ferskvannsrørret 15 - 50 cm.
Sjøørret opptil 90 cm.
Regnbueørret opptil 70 cm.

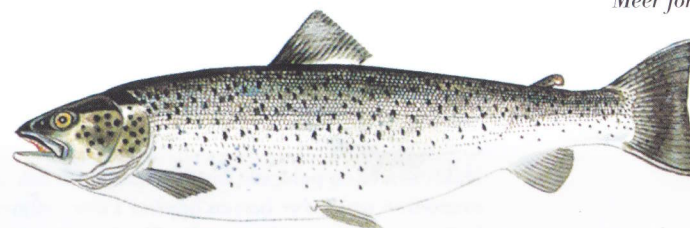
Regnbueørret
Salmo gairclueri/Salmo irideus
Rainbow trout
Truite arc-en-ciel
Regenbogen forelle



Ørret
Salmo Spp.
Trout
Truite
Forelle



Sjøørret
Salmo trutta
Sea trout
Truite de mer
Meer forelle



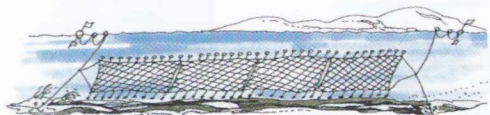
Fisken/fisket

Ørreten er en vidt utbredt laksefisk som finnes i mange ulike former, og med ulikt levevis, avhengig av miljøforholdene den lever under. Vi skiller mellom sjøørret, ferskvannsrørret (innsjøørret), bekkørret og regnbueørret. Regnbueørreten ble innført til Europa fra California i forrige århundre.

Ørreten vokser raskt, og er godt egnet som oppdrettsfisk. I Norge oppdrettes ørret i havet, og oppnår en betydelig vekt.

Vanlige fangstredskaper

Garn, fiskestang



Anvendelse

Ørret omsettes fersk eller dypfryst i skiver, filet eller som hel fisk, omsettes også som gravet og røykt filet. Ørret kan stekes, kokes, grilles og brukes i ulike retter.

Næringsinnhold

Oppdrettsørret er ernæringsmessig et glimrende produkt. Den inneholder mye omega-3-fettsyrer og er rik på de fettløselige vitaminene A og D. I tillegg har den høyt innhold av de vannløselige vitaminene B12 og pyridoksin.

VITAMINER µg/100 g
Vitamin A 10
Vitamin D 32,9
Vitamin B12 5

mg/100 g
Vitamin E 2,7
Thiamin 0,10
Riboflavin 0,21
Niacin 5,2
Pantotensyre 2,0
Pyridoksin 0,7

AMINOSYRER g/100 g
Asparginsyre (ASP) 2,0
Treonin (Thr) 1,0
Serin (Ser) 0,8
Glutaminsyre (Glu) 3,1
Prolin (Pro) 0,8
Glycin (Gly) 0,9
Alanin (Ala) 1,4
Valin (Val) 1,0
Metionin (Met) 0,6
Isoleucin (Ile) 0,9
Leucin (Leu) 1,7
Tyrosin (Tyr) 0,7
Fenylalanin (Phe) 1,1
Lysin (Lys) 1,7
Histidin (His) 0,8
Arginin (Arg) 1,3
Tryptofan (Trp) 0,2

MINERALER OG SPORELEMENTER mg/100 g
Natrium (Na) 75
Kalium (K) 417
Kalsium (Ca) 20
Jern (Fe) 0,2
Selen (Se) 0,03
Sink (Zn) 0,4
Mangan (Mn) <0,01
Magnesium (Mg) 28
Fosfor (P) 244
Kobber (Cu) <0,01
Kolesterol 59

FETTSYRER %
14:0 4,4
16:0 15,5
16:1* 7,9
18:0 2,8
18:1* 21,2
18:2ω6 4,0
18:3ω3 0,9
18:4ω3 1,5
20:1* 10,2
20:4ω3 1,0
20:4ω6 0,4
20:5ω3 4,6
22:1* 8,5
22:5ω3 1,7
22:6ω3 12,8
Sum mettede 23,4
Sum monoener 48,1
Sum ω3 22,4
Sum ω6 4,6
g ω 3/100 g 2,2

makrell

Scomber scombrus
Mackerel
Maquereau
Makrele



Sesong: April - november.
Størrelse: Opptil 66 cm, sjelden over 40 cm.



Fisken/fisket

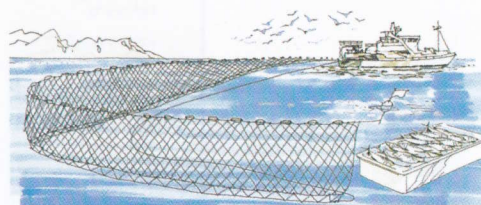
Makrellen er en pelagisk, hurtigsvømmende fisk som om sommeren og utover høsten opptrer i store stimer langs kysten og ute i Skagerrak, Nordsjøen og sørlige Norskehavet.

I Europa er makrellen inndelt i tre hovedbestander; en vest for De britiske øyer, i Nordsjøen og Skagerrak og en tredje i Biscaya. Makrellen som fiskes i Nordsjøen, Skagerrak og Norskehavet forvaltes sammen med den vestlige bestanden.

Årlig lander norske fiskere mellom 140.000 og 160.000 tonn makrell i Norge, hvorav mesteparten er atlantisk makrell som vandrer inn i Nordsjøen og Skagerak om høsten.

Mot slutten av året vandrer den kjønnsmodne delen av bestanden ut av Nordsjøen og mot gyteområdet vest og sørvest av Irland, der gytingen starter i mars.

Fisket forgår hovedsakelig i sommerhalvåret. Deltakelsen av fartøy varierer fra båter som driver med garn og dorg på kysten, til store havgående snurpere.



Vanlige fangstredskaper

Ringnot, pelagisk trål, garn og dorg.

Anvendelse

Makrell omsettes som fersk og frossen filet og hel fisk. Omsettes også saltet, røykt og hermetisk. Makrell kan stekes, kokes, grilles og brukes i ulike retter.

Næringsinnhold

Om våren har makrellen et lavt fettinnhold (ca. 3%) mens en høstmakrell godt kan inneholde omlag 30% fett og dermed store mengder omega-3-fettsyrer. Den er i tillegg en svært god kilde til vitaminene D og B12.



Hovednæringsstoff g/100g

Tørrstoff	22-50
Protein	14-18
Fett	3-30
Glykogen	<0,1

VITAMINER	µg/100 g
Vitamin A	14
Vitamin D	3-13
Vitamin B12	12

	mg/100 g
Vitamin E	0,6
Thiamin	0,11
Riboflavin	0,36
Niacin	9,4
Pantotensyre	1,0
Pyridoksin	0,8

AMINOSYRER	g/100 g
Asparginsyre (ASP)	1,9
Treonin (Thr)	0,9
Serin (Ser)	0,8
Glutaminsyre (Glu)	2,6
Prolin (Pro)	0,7
Glycin (Gly)	0,8
Alanin (Ala)	1,2
Valin (Val)	1,0
Metionin (Met)	0,5
Isoleucin (Ile)	0,9
Leucin (Leu)	1,6
Tyrosin (Tyr)	0,7
Fenylalanin (Phe)	0,8
Lysin (Lys)	1,4
Histidin (His)	0,7
Arginin (Arg)	1,2
Tryptofan (Trp)	0,2

MINERALER OG SPORELEMENTER	mg/100 g
Natrium (Na)	75
Kalium (K)	380
Kalsium (Ca)	12
Jern (Fe)	0,9
Selen (Se)	0,03
Sink (Zn)	0,8
Mangan (Mn)	0,03
Magnesium (Mg)	27
Fosfor (P)	240
Kobber (Cu)	0,1
Kolesterol	68

FETTSYRER	%
14:0	5,3
16:0	14,9
16:1*	4,0
18:0	3,1
18:1*	13,9
18:2ω6	1,7
18:3ω3	1,1
18:4ω3	2,5
20:1*	9,8
20:4ω3	0,9
20:4ω6	0,5
20:5ω3	5,7
22:1*	16,3
22:5ω3	1,2
22:6ω3	13,7
Sum mettede	24,2
Sum monoener	45,7
Sum ω3	25,0
Sum ω6	2,5
g ω 3/100 g	0,8-7,5

sild

Clupea harengus
Herring
Hareng
Hering



Vintersild, 2-6 stk./kg. jan.-mars.
Feitsild, 3-6 stk./kg. juli.-des.
Fjordsild, 3-20 stk./kg. aug.-april.
Nordsjøisild, 3-7 stk./kg. jan.-mars.



Fisken/fisket

I våre havområder finnes flere bestander av sild, men norsk vårgytende silde er definitivt den største. I tillegg er det andre sildebestander, blant annet ved Island, i Nordsjøen og i Skagerrak.

Norsk vårgytende sild har sitt overvintringsområde i Vestfjorden. I februar/mars starter vandringsen mot feltene utenfor Nordvestlandet der størsteparten av gytingen foregår. Silde går videre på næringsvandring vestover før den trekker nordover og til sist østover utpå høsten. Larvene følger kyststrømmen nordover og oppvekstområde for ungsilda ligger i Barentshavet.

Det var den norske vårgytende silda som la grunnlaget for det norske vintersildfisket, feitsildfisket og småsildfisket. Som følge av en stor teknologisk redskapsutvikling i 60-årene ble bestanden nesten utfisket tidlig på 70-tallet, og fredning ble innført.

Ved hjelp av strenge reguleringer i vel 20 år er bestanden nå gjenoppbygget og bidrar igjen til store fiskerier. Det norske fisket foregår hovedsaklig i perioden oktober-mars da silda har god kvalitet og er lett tilgjengelig.

Sildefisket i Nordsjøen og Skagerrak foregår hovedsaklig sommer og høst. Ved inngangen til 2000 regner

havforskerne med at gytebestanden av norsk vårgytende sild er omlag 9 millioner tonn. Fangstuttaket på denne bestanden er stort og bestanden forventes å avta de kommende år.

Vanlige fangstredskaper

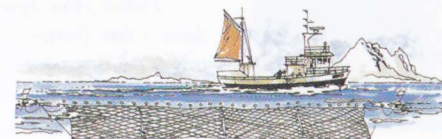
Ringnot, pelagisk trål, garn.

Anvendelse

Sild omsettes som fersk og frossen filet og hel fisk. Omsettes også saltet røykt, saltet krydret, som sursild, marinert sild og hermetisk. Sild kan stekes, kokes, grilles og brukes i ulike retter.

Næringsinnhold

Silda er en ypperlig kilde til vitaminene A, D og B12. Den er også rik på omega-3 fettsyrer. Mengden vil avhenge av fettinnholdet, noe som kan variere betydelig.



Hovednæringsstoff g/100g

Tørrstoff	32,6
Protein	15,2
Fett	14,0
Glykogen	<0,1

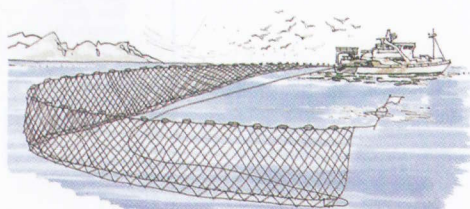
VITAMINER	µg/100 g
Vitamin A	6
Vitamin D	11,5
Vitamin B12	14

	mg/100 g
Vitamin E	2,0
Thiamin	0,04
Riboflavin	0,30
Niacin	4,0
Pantotensyre	1,0
Pyridoksin	0,5

AMINOSYRER	g/100 g
Asparginsyre (ASP)	1,4
Treonin (Thr)	0,6
Serin (Ser)	0,5
Glutaminsyre (Glu)	2,5
Prolin (Pro)	0,5
Glycin (Gly)	0,7
Alanin (Ala)	0,9
Valin (Val)	0,8
Metionin (Met)	0,4
Isoleucin (Ile)	0,7
Leucin (Leu)	1,1
Tyrosin (Tyr)	0,5
Fenylalanin (Phe)	0,6
Lysin (Lys)	1,4
Histidin (His)	0,4
Arginin (Arg)	0,9
Tryptofan (Trp)	0,2

MINERALER OG SPORELEMENTER	mg/100 g
Natrium (Na)	87
Kalium (K)	440
Kalsium (Ca)	38
Jern (Fe)	0,9
Selen (Se)	0,04
Sink (Zn)	0,4
Mangan (Mn)	0,02
Magnesium (Mg)	32
Fosfor (P)	270
Kobber (Cu)	0,06
Kolesterol	68

FETTSYRER	%
14:0	7,1
16:0	14,0
16:1*	6,1
18:0	1,0
18:1*	8,6
18:2ω6	1,2
18:3ω3	1,0
18:4ω3	3,3
20:1*	11,3
20:4ω3	0,5
20:4ω6	0,3
20:5ω3	9,4
22:1*	19,4
22:5ω3	0,7
22:6ω3	9,9
Sum mettede	23,1
Sum monoener	46,5
Sum ω3	24,8
Sum ω6	1,7
g ω 3/100 g	3,5



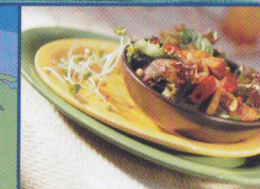
brisling

Sprattus sprattus

Sprat

Esprot

Sprotte



Sesong: Januar, juni - desember.

Størrelse: Ca. 8 - 10 cm.



Fisken/fisket

Brislingen ligner silda, men er betydelig mindre enn denne. Brisling er en pelagisk stmfisk som har vid utbredelse og finnes til og med i brakkvannsområder.

Hos oss gyter fjordbrislingen hvert år i Oslofjorden og ved den østlige del av Skagerrakkysten. Enkelte år skjer det også gyting i fjordene mellom Lindesnes og Farsund, og i enkelte vestlandsfjorder.

Fisket etter fjorbrisling foregår i hovedsak i fjordene i Sør-Norge. Fangstene settes i «lås» eller steng i minst tre døgn for at tarmen skal tømme seg før fisken går til fabrikkene. I tillegg drives det et fiske etter havbrisling i Nordsjøen.

Vanlige fangstredskaper

Snurpenot.

Anvendelse

Brisling er et viktig råstoff for industrien, og er blant annet kjent som hermetikkprodukter, markedsført som «sardiner» og «ansjos». Arten brukes også som industri-fisk. Fersk brisling kan stekes og grilles.

Næringsinnhold

Brisling er en glimrende kilde til omega-3 fettsyrer og vitamin D. I tillegg har den et høyt innhold av vitamin B12. Bruker en brisling som pålegg (25 g) vil dette gi et verdifullt bidrag til kostholdet.

Hovednæringsstoff g/100g

Tørrstoff	49,1	
Protein	12,4	
Fett	17,6	
Glykogen	<0,1	

VITAMINER	µg/100 g
Vitamin A	-
Vitamin D	18,7
Vitamin B12	7

	mg/100 g
Vitamin E	1,2
Thiamin	0,08
Riboflavin	0,15
Niacin	4,7
Pantotensyre	0,6
Pyridoksin	0,2

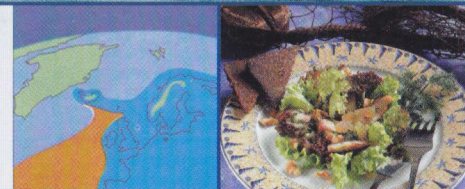
AMINOSYRER	g/100 g
Asparginsyre (ASP)	1,8
Treonin (Thr)	0,8
Serin (Ser)	0,7
Glutaminsyre (Glu)	2,5
Prolin (Pro)	0,7
Glycin (Gly)	0,8
Alanin (Ala)	1,0
Valin (Val)	0,9
Metionin (Met)	0,5
Isoleucin (Ile)	0,9
Leucin (Leu)	1,4
Tyrosin (Tyr)	0,7
Fenylalanin (Phe)	1,0
Lysin (Lys)	1,3
Histidin (His)	0,4
Arginin (Arg)	1,1
Tryptofan (Trp)	-

MINERALER OG SPORELEMENTER	mg/100 g
Natrium (Na)	279
Kalium (K)	209
Kalsium (Ca)	47
Jern (Fe)	0,8
Selen (Se)	0,01
Sink (Zn)	2,2
Mangan (Mn)	0,1
Magnesium (Mg)	16
Fosfor (P)	120
Kobber (Cu)	0,07
Kolesterol	57

FETTSYRER	%
14:0	6,4
16:0	18,3
16:1*	5,4
18:0	2,0
18:1*	17,8
18:2ω6	1,2
18:3ω3	1,3
18:4ω3	2,6
20:1*	6,2
20:4ω3	0,7
20:4ω6	0,2
20:5ω3	6,1
22:1*	12,1
22:5ω3	0,7
22:6ω3	12,9
Sum mettede	27,7
Sum monoener	42,8
Sum ω3	24,2
Sum ω6	1,6
g ω 3/100 g	4,3

ål

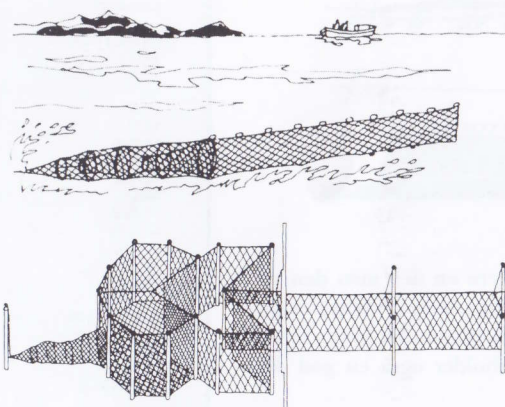
Anguilla anguilla
Eel
Anguille
Aal



Hovednæringsstoff g/100g	
Tørrstoff	54,1
Protein	17,3
Fett	32,5
Glykogen	-

Sesong: Høst.

Størrelse: Hunn opptil 150 cm. Hann opptil 50 cm.



Fisken/fisket

Ålen gyter i Saragassohavet utenfor Florida. Deretter føres ålelarvene med strømmen over Atlanterhavet mot Europa. I løpet av de tre årene larven driver nordøstover mot oppvekstområdene, utvikler den seg til en gjennom-siktig glassål, ca. 7 cm lang.

Glassålen søker etterhvert opp i ferskvann og vil etter en tid forandre farge og bli til gulål. Når den nærmer seg kjønnsmodning etter ca. 10 år endrer den igjen farge og blir til blankål med glinsende svart rygg og lys buk. Deretter vandrer den ut i saltvann og forsvinner fra kysten.

Det fanges relativt lite ål i Norge, og arten tåler trolig større beskatning.

Vanlige fangstredskaper

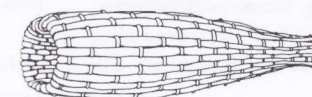
Teine, ruse.

Anvendelse

Ål omsettes fersk og røkt og regnes av mange som en delikatesse.

Næringsinnhold

Ål inneholder store mengder omega-3 fettsyrer, over 5 gram pr. 100 gram. I tillegg er den en svært god vitamin A kilde.



VITAMINER	
Vitamin A	600 µg/100 g
Vitamin D	n.d.
Vitamin B12	3,0

mg/100 g	
Vitamin E	2,8
Thiamin	-
Riboflavin	0,04
Niacin	3,5
Pantotensyre	0,2
Pyridoksin	-

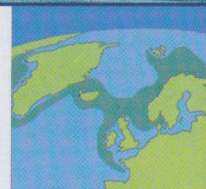
AMINOSYRER g/100 g	
Asparbinsyre (ASP)	1,6
Treonin (Thr)	0,7
Serin (Ser)	0,7
Glutaminsyre (Glu)	2,1
Prolin (Pro)	0,8
Glycin (Gly)	1,2
Alanin (Ala)	1,0
Valin (Val)	0,8
Metionin (Met)	0,4
Isoleucin (Ile)	0,7
Leucin (Leu)	1,2
Tyrosin (Tyr)	0,5
Fenylalanin (Phe)	0,6
Lysin (Lys)	1,4
Histidin (His)	0,5
Arginin (Arg)	1,0
Tryptofan (Trp)	0,2

MINERALER OG SPORELEMENTER mg/100 g	
Natrium (Na)	-
Kallium (K)	-
Kalsium (Ca)	-
Jern (Fe)	-
Selen (Se)	-
Sink (Zn)	-
Mangan (Mn)	-
Magnesium (Mg)	-
Fosfor (P)	-
Kobber (Cu)	-
Kolesterol	-

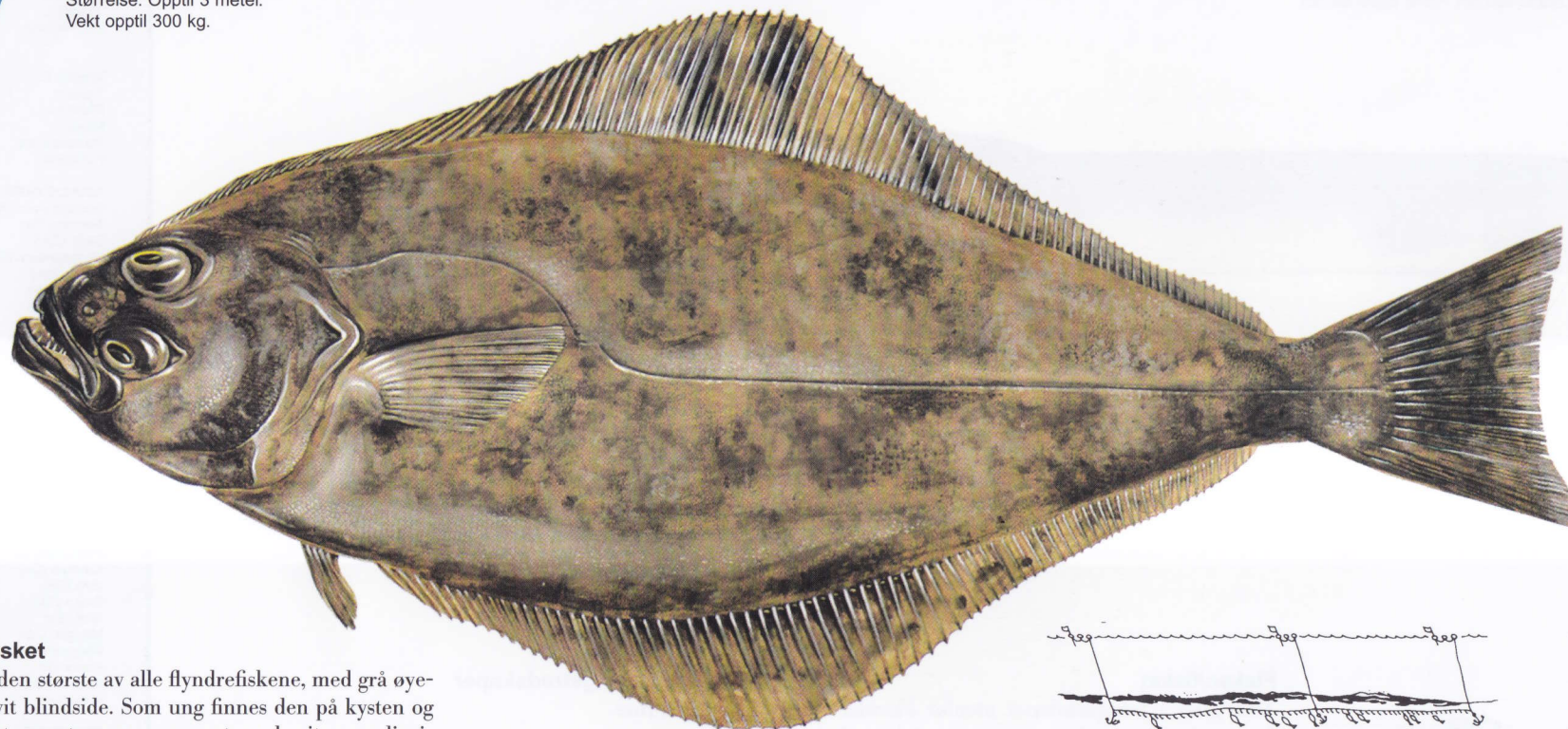
FETTSYRER %	
14:0	3,4
16:0	16,8
16:1*	8,5
18:0	4,5
18:1*	32,4
18:2ω6	5,2
18:3ω3	6,0
18:4ω3	0,5
20:1*	1,2
20:4ω3	1,5
20:4ω6	2,4
20:5ω3	2,8
22:1*	-
22:5ω3	2,5
22:6ω3	3,1
Sum mettede	26,1
Sum monoener	42,8
Sum ω3	17,1
Sum ω6	8,8
g ω 3/100 g	5,6

kveite

Hippoglossus hippoglossus
Atlantic halibut
Flétan del l'Atlantique
Heilbutt



Sesong: April - desember.
Størrelse: Opptil 3 meter.
Vekt opptil 300 kg.



Fisken/fisket

Kveita er den største av alle flyndrefiskene, med grå øyese og hvit blindside. Som ung finnes den på kysten og på relativt grunt vann, mens store kveiter vanligvis holder til på 300 - 2.000 m dyp.

Gytingen foregår på 300 - 700 m dyp, i dype groper på havbanken langs kysten, eller i fjordene. Viktige gyteområder ved siden av Norskekysten er Færøyene, på ryggen mellom Grønland, Island og Skottland, i Danskestredet, Davisstredet og på New Foundlands-bankene.

Kveita er en art som er svært følsom for beskatning; den er stedbunden, har langsom vekst og sen kjønnsmodning. Foruten minstemål og maskeviddebegrensninger er fiske av kveite med garn, trål, snurrevad eller andre bundne redskaper forbudt i tidsrommet 20. desember til 31. mars.

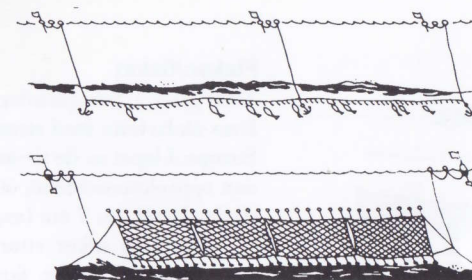
Det stilles i dag store forventninger til forsknings- og utviklingsarbeidet som pågår for å videreutvikle kommersielt oppdrett av kveite.

Anvendelse

Omsettes fersk eller frossen i skiver, filet eller som hel fisk. Kveite kan stekes, kokes, grilles og brukes i ulike retter.

Vanlige fangstredskaper

Line, bunngarn.



Næringsinnhold

Fettinnholdet i kveite kan variere en del, men den vil vanligvis inneholde om lag 1 gram omega-3 fettsyrer pr. 100 g filet og er en god kilde til vitamin D. Kveite er en god proteinkilde, og den inneholder også en god del selen.

Hovednæringsstoff g/100g	
Tørrestoff	27,9
Protein	16,2
Fett	10,4
Glykogen	<0,1

VITAMINER	
Vitamin A	µg/100 g <2
Vitamin D	18
Vitamin B12	1

mg/100 g	
Vitamin E	1
Thiamin	0,04
Riboflavin	0,06
Niacin	4,4
Pantotensyre	0,4
Pyridoksin	0,5

AMINOSYRER	
Asparbinsyre (ASP)	g/100 g 1,6
Treonin (Thr)	0,7
Serin (Ser)	0,7
Glutaminsyre (Glu)	2,1
Prolin (Pro)	0,6
Glycin (Gly)	0,7
Alanin (Ala)	0,9
Valin (Val)	0,8
Metionin (Met)	0,5
Isoleucin (Ile)	0,7
Leucin (Leu)	1,3
Tyrosin (Tyr)	0,6
Fenylalanin (Phe)	0,6
Lysin (Lys)	1,7
Histidin (His)	0,4
Arginin (Arg)	1,0
Tryptofan (Trp)	0,3

MINERALER OG SPORLEMENTER	
Natrium (Na)	mg/100 g 90
Kalium (K)	363
Kalsium (Ca)	6
Jern (Fe)	0,2
Selen (Se)	0,04
Sink (Zn)	0,3
Mangan (Mn)	<0,05
Magnesium (Mg)	16
Fosfor (P)	200
Kobber (Cu)	<0,06
Kolesterol	49

FETTSYRER	
14:0	% 4,5
16:0	9,0
16:1*	8,7
18:0	1,9
18:1*	24,4
18:2ω6	1,3
18:3ω3	0,5
18:4ω3	0,7
20:1*	18,5
20:4ω3	0,4
20:4ω6	0,4
20:5ω3	2,7
22:1*	19,6
22:5ω3	0,6
22:6ω3	2,9
Sum mettede	16,1
Sum monoener	72,4
Sum ω3	7,7
Sum ω6	2,1
g ω 3/100 g	0,8

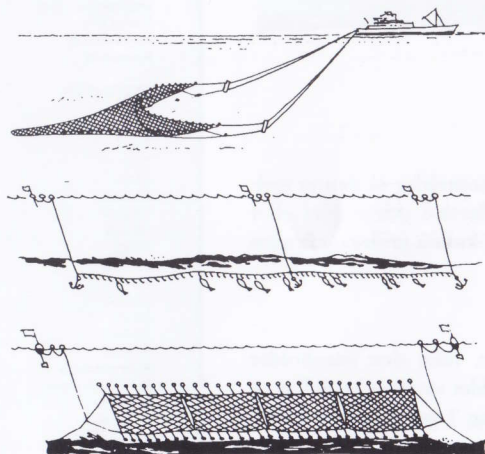
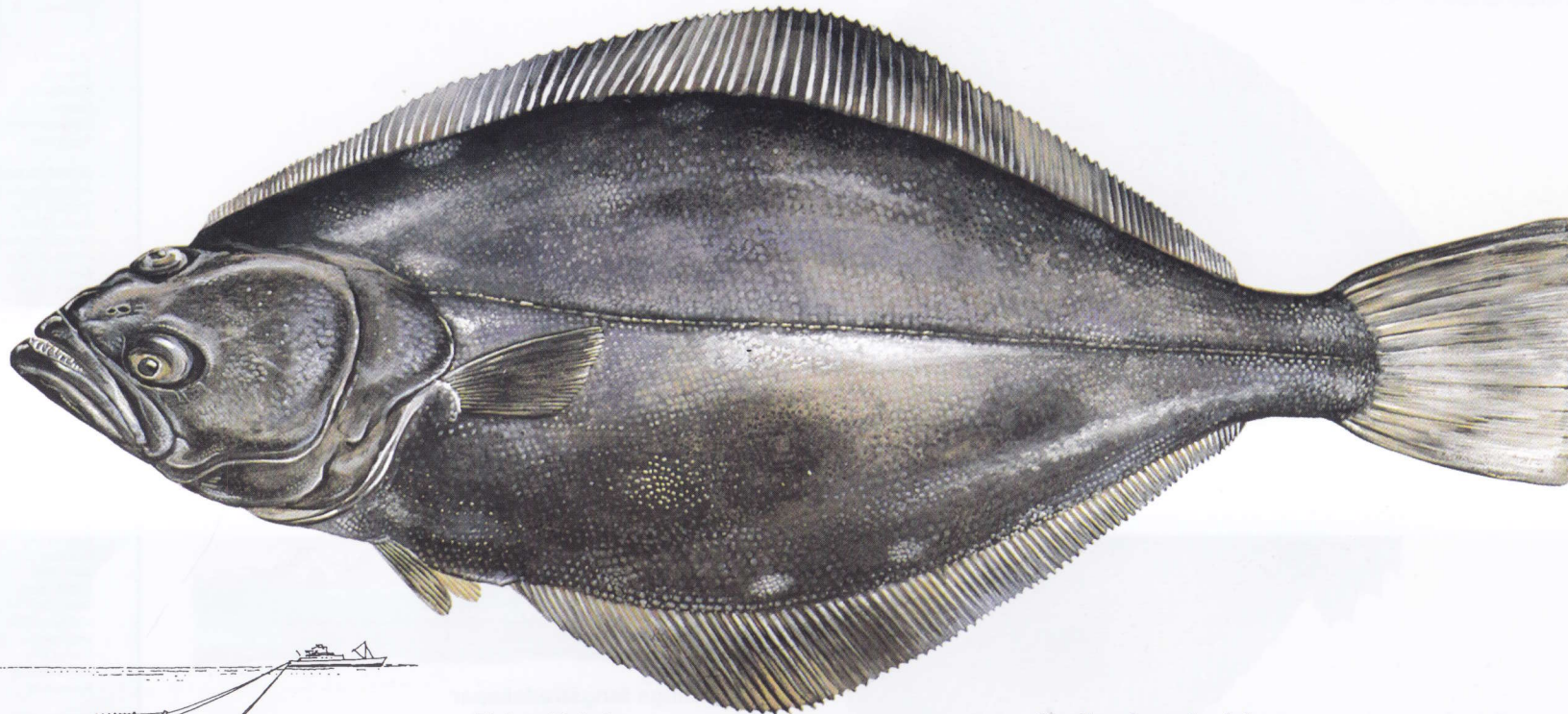
blåkveite

Reinhardtius hippoglossoides
Greenland halibut
Flétan noir
Schwarzer Heilbutt



Hovednæringsstoff g/100g	
Tørrstoff	28,5
Protein	17,6
Fett	13,2
Glykogen	<0,1

Sesong: Hele året; selges sjelden fersk i sommermånedene.
Størrelse: Opptil 120 cm.



Fisken/fisket

Blåkveite er en arktisk art som foretrekker kalde vannmasser. Den lever på 200-2.000 m dyp, men finnes sjelden grunnere enn 400 m.

Blåkveita lever både ved bunnen og pelagisk. De norske gytefeltene finnes hovedsakelig i øvre del av kontinentalsokkelen fra Vesterålen til Bjørnøya.

Fisket etter blåkveite foregår i eggakanten nord til Prins Karls Forland.

Bestanden har holdt seg på et lavt nivå gjennom de siste 10 årene. Fisket er strengt regulert i et forsøk på å øke bestanden.

Vanlige fangstredskaper

Bunntål, line, garn.

Anvendelse

Omsettes mest røkt, hel og i skiver. Røkt blåkveite kan kokes eller brukes i ulike retter.

Næringsinnhold

Innholdet av fett i blåkveite vil variere med årstid og næringstilgang og mengden omega-3 fettsyrer vil derfor være variabel. Den vil allikevel gi et godt tilskudd av disse fettsyrene og i tillegg er den en svært god kilde til vitamin D.

VITAMINER	
Vitamin A	5 µg/100 g
Vitamin D	11,4 µg/100 g
Vitamin B12	1 µg/100 g

mg/100 g	
Vitamin E	2,2
Thiamin	0,06
Riboflavin	0,08
Niacin	1,5
Pantotensyre	0,3
Pyridoksin	0,6

AMINOSYRER g/100 g	
Asparginsyre (ASP)	1,5
Treonin (Thr)	0,8
Serin (Ser)	0,7
Glutaminsyre (Glu)	2,5
Prolin (Pro)	0,6
Glycin (Gly)	0,6
Alanin (Ala)	0,9
Valin (Val)	0,7
Metionin (Met)	0,4
Isoleucin (Ile)	0,7
Leucin (Leu)	1,4
Tyrosin (Tyr)	0,6
Fenylalanin (Phe)	0,8
Lysin (Lys)	1,4
Histidin (His)	0,3
Arginin (Arg)	1,0
Tryptofan (Trp)	0,2

MINERALER OG SPORELEMENTER mg/100 g	
Natrium (Na)	82
Kalium (K)	360
Kalsium (Ca)	8,5
Jern (Fe)	0,1
Selen (Se)	0,02
Sink (Zn)	0,4
Mangan (Mn)	<0,05
Magnesium (Mg)	19
Fosfor (P)	180
Kobber (Cu)	0,2
Kolesterol	40

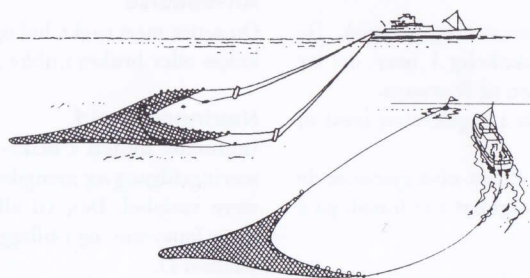
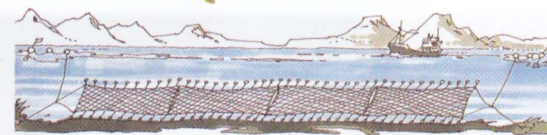
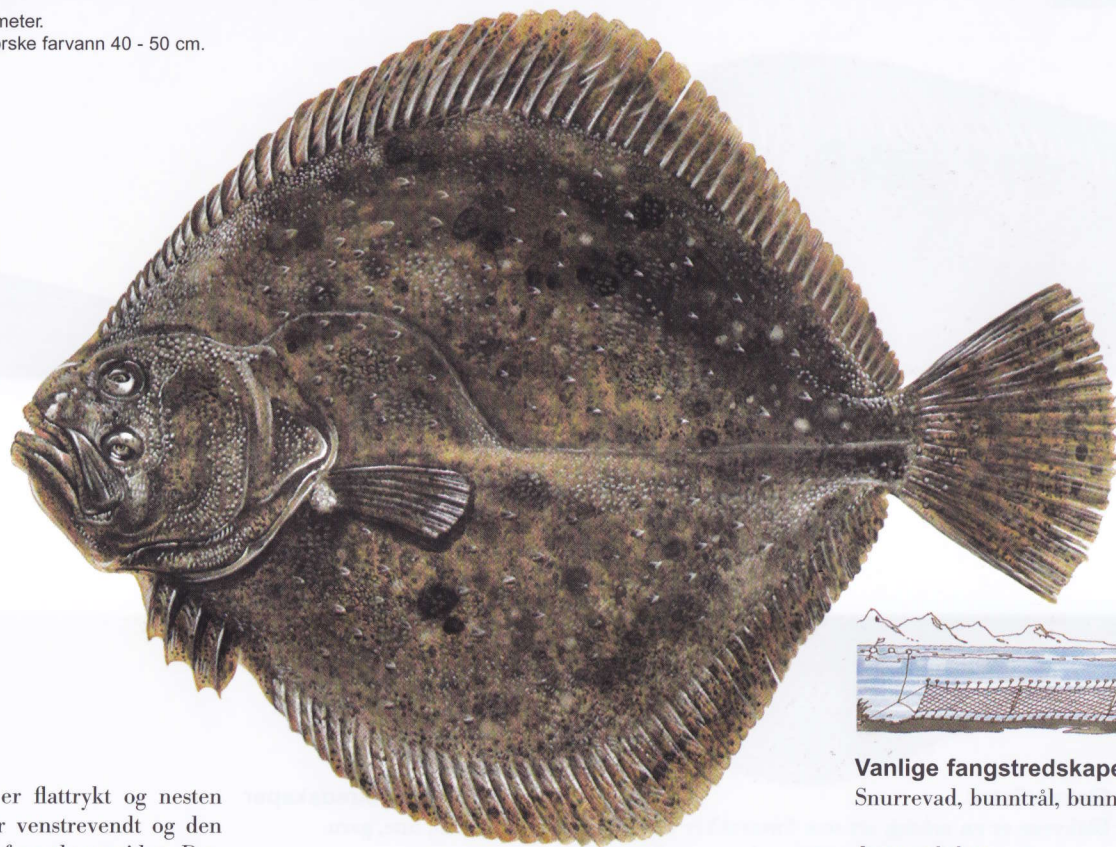
FETTSYRER %	
14:0	4,2
16:0	11,0
16:1*	10,5
18:0	2,0
18:1*	24,6
18:2ω6	0,9
18:3ω3	0,4
18:4ω3	0,9
20:1*	18,1
20:4ω3	0,3
20:4ω6	0,3
20:5ω3	3,0
22:1*	14,3
22:5ω3	0,7
22:6ω3	4,2
Sum mettede	17,8
Sum monoener	68,7
Sum ω3	9,5
Sum ω6	1,6
g ω 3/100 g	1,3

piggvar

Psetta maxima
Turbot
Turbot
Steinbutt



Sesong: Hele året.
Størrelse: Opptil 1 meter.
Vanlig størrelse i norske farvann 40 - 50 cm.



Fisken/fisket

Piggvar tilhører varfamilien og er flattrykket og nesten rund (sirkelformet). Piggvaren er venstrevendt og den har store beinknuter på den mørkfargede øyesiden. Den forekommer fra fjæra og ned til ca. 80 m dyp.

Piggvaren finnes ofte delvis nedgravd i bunnlaget på sand-, grus-, stein- eller bløtbunn. Den er en aktiv rov-fisk, som i voksen alder hovedsaklig lever av annen fisk.

De beste fiskeplassene i Nordsjøen befinner seg på fiskebankene utenfor kysten av Nord- Jylland. I Norge finnes piggvaren tilfeldig sammen med annen fisk.

Det pågår for tiden et omfattende forsknings- og utviklingsarbeid i Norge for å utvikle piggvar som opp-drettsfisk.

Hovednæringsstoff g/100g

Tørrestoff	20,9
Protein	15,9
Fett	2,4
Glykogen	0,1

VITAMINER	µg/100 g
Vitamin A	4
Vitamin D	1,7
Vitamin B12	-

	mg/100 g
Vitamin E	0,6
Thiamin	-
Riboflavin	-
Niacin	-
Pantotensyre	1,0
Pyridoksin	0,3

AMINOSYRER	g/100 g
Asparbinsyre (ASP)	1,3
Treonin (Thr)	0,7
Serin (Ser)	0,6
Glutaminsyre (Glu)	2,1
Prolin (Pro)	0,5
Glycin (Gly)	0,7
Alanin (Ala)	0,8
Valin (Val)	0,6
Metionin (Met)	0,4
Isoleucin (Ile)	0,6
Leucin (Leu)	1,1
Tyrosin (Tyr)	0,5
Fenylalanin (Phe)	0,7
Lysin (Lys)	1,3
Histidin (His)	0,3
Arginin (Arg)	0,9
Tryptofan (Trp)	0,2

MINERALER OG SPORELEMENTER	mg/100 g
Natrium (Na)	73
Kalium (K)	290
Kalsium (Ca)	16
Jern (Fe)	0,2
Selen (Se)	0,03
Sink (Zn)	0,6
Mangan (Mn)	<0,05
Magnesium (Mg)	19
Fosfor (P)	160
Kobber (Cu)	<0,06
Kolesterol	54

FETTSYRER	%
14:0	4,5
16:0	15,4
16:1*	6,6
18:0	1,9
18:1*	23,3
18:2ω6	4,2
18:3ω3	2,2
18:4ω3	2,1
20:1*	1,3
20:4ω3	1,3
20:4ω6	1,3
20:5ω3	8,1
22:1*	0,4
22:5ω3	3,1
22:6ω3	18,6
Sum mettede	23,0
Sum monoener	31,9
Sum ω3	35,9
Sum ω6	6,2
g ω 3/100 g	0,7

Vanlige fangstredskaper

Snurrevad, bunntål, bunngarn.

Anvendelse

Bestanden er liten i norsk fangstområder så den er sjelden gjest i butikken. Omsettes fersk i skiver, filet eller som hel fisk. Piggvar kan stekes, kokes, grilles og brukes i ulike retter.

Næringsinnhold

Piggvar er en god proteinkilde, men den inneholder også en god del selen. Fettinnholdet varierer en del, men den vil vanligvis inneholde omlag 1 gram omega-3 fettsyrer pr. 100g filet.

rødspette

Pleuronectes platessa

Plaice

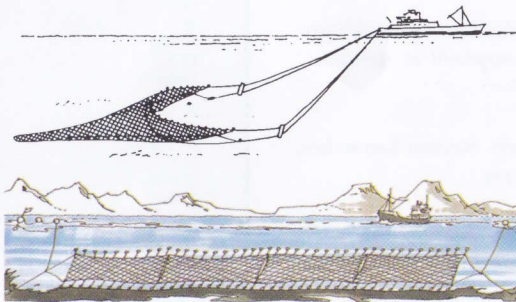
Plie, Carrelet

Goldbutt



Sesong: Juli - desember.

Størrelse: 25 - 40 cm. Enkelte hunner kan bli 95 cm.



Fisken/fisket

Rødspetta er en høyreventd flyndre som kjennes på den brune, glatte øyesiden med de mange rødaktige flekkene. Arten er tallrik i Nordsjøen fra fjæra og ned til 250 m dyp.

De viktigste gytefeltene for rødspette i Nordsjøen er sør for Doggerbank. Enkelte stammer kan foreta lange gytevandringer.

Vanlige fangstredskaper

Bunntål, bomtrål, snurrevad, garn.

Anvendelse

Omsettes fersk som hel fisk og filet eller som frossen filet. Rødspette kan stekes, kokes, grilles og brukes i ulike retter.

Næringsinnhold

Rødspette er en svært god kilde til B12 og inneholder også en god del av de fettløselige vitaminene A og D. Innholdet av fett varierer og dermed mengden av omega-3 fettsyrer.

Hovednæringsstoff g/100g

Tørrstoff	17,7	
Protein	13,4	
Fett	1,4	
Glykogen	0,1	

VITAMINER	µg/100 g
Vitamin A	4
Vitamin D	9,0
Vitamin B12	10

	mg/100 g
Vitamin E	0,6
Thiamin	0,15
Riboflavin	0,09
Niacin	3,5
Pantotensyre	0,7
Pyridoksin	0,3

AMINOSYRER	g/100 g
Asparbinsyre (ASP)	1,5
Treonin (Thr)	0,7
Serin (Ser)	0,7
Glutaminsyre (Glu)	2,5
Prolin (Pro)	0,5
Glycin (Gly)	0,7
Alanin (Ala)	0,9
Valin (Val)	0,7
Metionin (Met)	0,4
Isoleucin (Ile)	0,7
Leucin (Leu)	1,3
Tyrosin (Tyr)	0,5
Fenylalanin (Phe)	0,7
Lysin (Lys)	1,1
Histidin (His)	0,3
Arginin (Arg)	1,0
Tryptofan (Trp)	0,1

MINERALER OG SPORELEMENTER	mg/100 g
Natrium (Na)	95
Kalium (K)	260
Kalsium (Ca)	34
Jern (Fe)	0,1
Selen (Se)	0,03
Sink (Zn)	0,6
Mangan (Mn)	<0,05
Magnesium (Mg)	19
Fosfor (P)	140
Kobber (Cu)	<0,06
Kolesterol	54

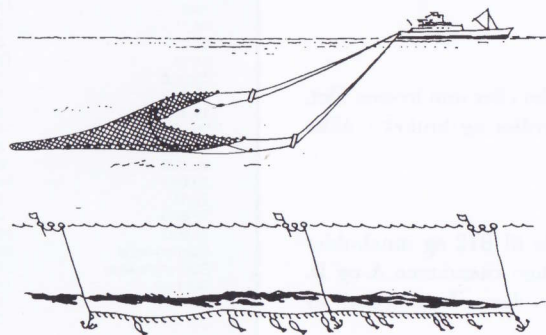
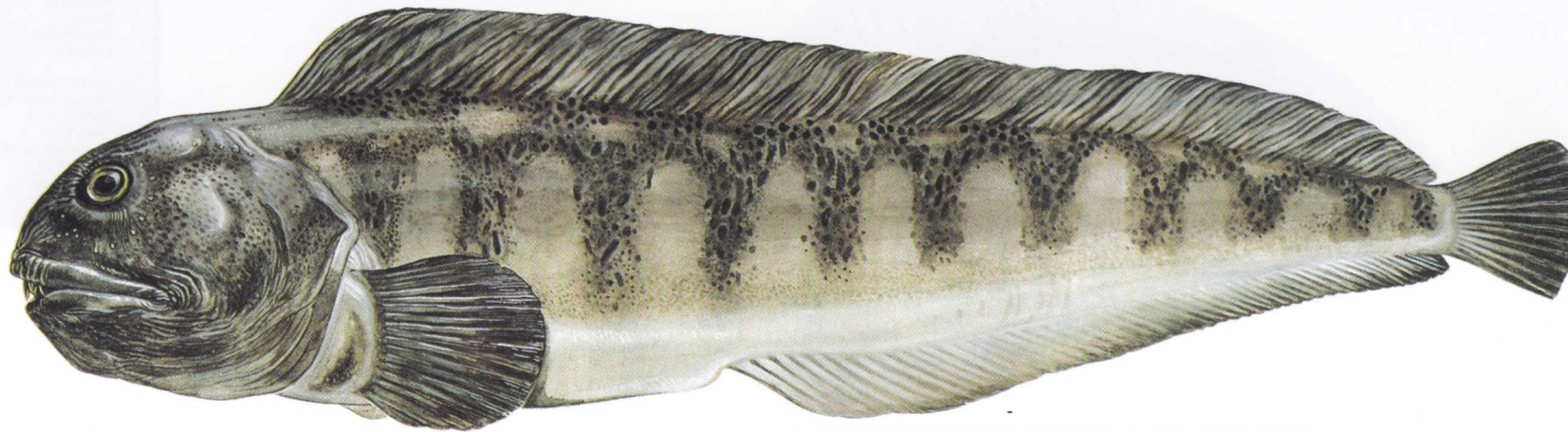
FETTSYRER	%
14:0	3,3
16:0	17,3
16:1*	8,9
18:0	4,1
18:1*	12,3
18:2ω6	1,1
18:3ω3	1,0
18:4ω3	0,7
20:1*	4,0
20:4ω3	0,4
20:4ω6	6,6
20:5ω3	17,0
22:1*	0,5
22:5ω3	4,8
22:6ω3	10,4
Sum mettede	26,6
Sum monoener	26,5
Sum ω3	34,3
Sum ω6	8,2
g ω 3/100 g	0,2

steinbit

Anarhichas spp.
Wolfish
Loup de mer
Katfisch



Sesong: Hele året.
Størrelse: Opptil 125 cm.



Fisken/fisket

Det karakteristiske kjevepartiet til denne arten er en naturlig tilpasning til steinbitens spiseseddel, som består av kråkeboller, muslinger, snegler og krabber.

Gråsteinbiten (*Anarhichas lupus*) forekommer hovedsaklig på tangbevokst steinbunn, i gytetiden ofte helt opp i fjæra. Gytingen foregår i månedene november - februar på 40 - 200 m dyp, tidligst i nordlige og senest i sørlige områder.

Flekksteinbiten (*Anarhichas minor*) har en mer arktisk utbredelse. Fangstingen skjer i Barentshavet og på de nordnorske bankene.

Vanlige fangstredskaper

Bunntrål, line.

Det pågår i dag et omfattende forsknings- og utviklingsarbeid med tanke på et fremtidig oppdrett av steinbit.

Anvendelse

Omsettes som filet, fersk eller frossen. Steinbit kan stekes, kokes, grilles og brukes i ulike retter.

Næringsinnhold

Steinbit hører også med til de artene som har et varierende innhold av fett. Den er en god kilde til vitamin A, D og B12.

Hovednæringsstoff g/100g	
Tørrstoff	22,4
Protein	18,6
Fett	2,5
Glykogen	0,1

VITAMINER	
Vitamin A	27
Vitamin D	1,8
Vitamin B12	2

mg/100 g	
Vitamin E	1,1
Thiamin	0,07
Riboflavin	0,08
Niacin	2,2
Pantotensyre	0,6
Pyridoksin	0,3

AMINOSYRER g/100 g	
Asparbinsyre (ASP)	1,6
Treonin (Thr)	0,8
Serin (Ser)	0,7
Glutaminsyre (Glu)	2,6
Prolin (Pro)	0,5
Glycin (Gly)	0,7
Alanin (Ala)	0,9
Valin (Val)	0,7
Metionin (Met)	0,5
Isoleucin (Ile)	0,7
Leucin (Leu)	1,3
Tyrosin (Tyr)	0,6
Fenylalanin (Phe)	0,8
Lysin (Lys)	1,6
Histidin (His)	0,4
Arginin (Arg)	1,0
Tryptofan (Trp)	0,1

MINERALER OG SPORELEMENTER mg/100 g	
Natrium (Na)	82
Kalium (K)	363
Kalsium (Ca)	13
Jern (Fe)	0,2
Selen (Se)	0,05
Sink (Zn)	0,9
Mangan (Mn)	<0,05
Magnesium (Mg)	20
Fosfor (P)	212
Kobber (Cu)	<0,06
Kolesterol	55

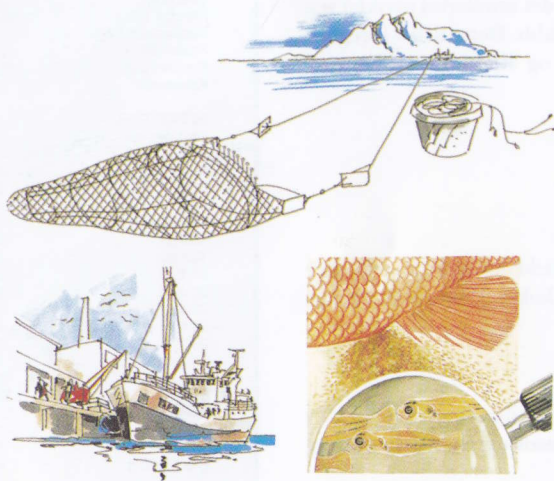
FETTSYRER %	
14:0	3,7
16:0	13,2
16:1*	10,0
18:0	2,7
18:1*	20,9
18:2ω6	1,2
18:3ω3	1,7
18:4ω3	1,7
20:1*	5,2
20:4ω3	0,6
20:4ω6	4,4
20:5ω3	10,8
22:1*	2,1
22:5ω3	1,8
22:6ω3	10,1
Sum mettede	21,5
Sum monoener	38,5
Sum ω3	26,7
Sum ω6	6,5
g ω 3/100 g	0,7

uer

Sebastes spp.
Redfish
Sébaste, Chèvre
Rotbarsch



Sesong: Hele året.
Størrelse: Opptil 1 meter, vekt opptil 15 kg.



Fisken/fisket

Vi skiller mellom to arter uer, vanlig uer (*Sebastes marinus*) og snabeluer (*Sebastes mentella*). Begge artene finnes i norske farvann.

Ueren fins utbredt langs kontinentalskråningen på 100 - 500 m dyp, men den er også tatt ned til 900 m. I Norskehavet og Nordishavet lever ueren pelagisk i store stimer.

Fisken foretar sommervandringer. Kjønnsmoden uer har sitt næringsområde i Barentshavet, hvor paringen foregår i august - oktober. Om vinteren begynner en vandring sørover mot gyteområdene, som ligger utenfor Vesterålen. De største uerfangstene tas med trål i Nord- Norge. Her foregår særlig om våren et direkte fiske etter uer langs eggakanten nord til Bjørnøya.

Bifangst av uer tas hele året over store deler av norsk økonomisk sone og i Svalbardsonen.

Vanlige fangstredskaper

Trål, snurrevad, garn.

Anvendelse

Omsettes som fersk filet og som saltet hel fisk eller filet. Fersk filet kan stekes, grilles eller brukes i ulike retter. Salt uer kokes.

Næringsinnhold

Fettinnholdet i uer kan variere en del, men den vil vanligvis inneholde omlag 1 gram omega-3 fettsyrer pr. 100 g filet. Uer er i tillegg en god proteinkilde.

Hovednæringsstoff g/100g

Tørrestoff	21,0
Protein	17,1
Fett	2,8
Glykogen	<0,1

VITAMINER	µg/100 g
Vitamin A	3
Vitamin D	n.d.
Vitamin B12	1

	mg/100 g
Vitamin E	1,0
Thiamin	0,10
Riboflavin	0,11
Niacin	2,0
Pantotensyre	0,4
Pyridoksin	0,2

AMINOSYRER	g/100 g
Asparbinsyre (ASP)	1,8
Treonin (Thr)	0,9
Serin (Ser)	0,8
Glutaminsyre (Glu)	2,9
Prolin (Pro)	0,6
Glycin (Gly)	0,8
Alanin (Ala)	1,1
Valin (Val)	0,8
Metionin (Met)	0,5
Isoleucin (Ile)	0,8
Leucin (Leu)	1,6
Tyrosin (Tyr)	0,7
Fenylalanin (Phe)	1,0
Lysin (Lys)	1,9
Histidin (His)	0,4
Arginin (Arg)	1,2
Tryptofan (Trp)	0,2

MINERALER OG SPORELEMENTER	mg/100 g
Natrium (Na)	108
Kalium (K)	378
Kalsium (Ca)	21
Jern (Fe)	0,3
Selen (Se)	0,05
Sink (Zn)	0,2
Mangan (Mn)	0,004
Magnesium (Mg)	26
Fosfor (P)	190
Kobber (Cu)	0,01
Kolesterol	43

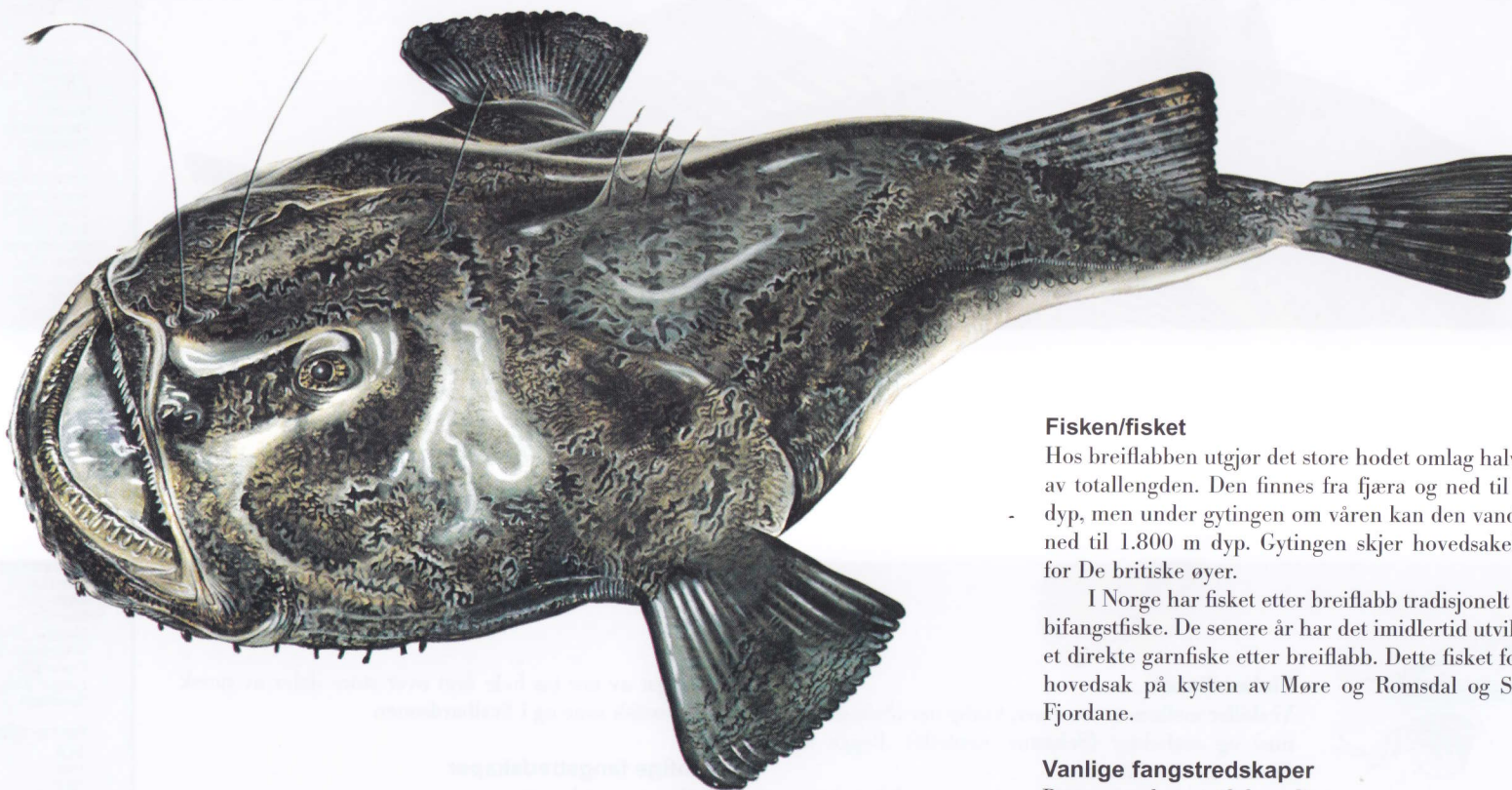
FETTSYRER	%
14:0	5,6
16:0	13,0
16:1*	7,1
18:0	2,0
18:1*	17,0
18:2ω6	1,6
18:3ω3	0,9
18:4ω3	2,4
20:1*	12,2
20:4ω3	0,5
20:4ω6	0,5
20:5ω3	8,3
22:1*	12,2
22:5ω3	0,8
22:6ω3	11,3
Sum mettede	21,4
Sum monoener	49,5
Sum ω3	24,2
Sum ω6	2,3
g ω 3/100 g	1,2

breiflabbb

Lophius piscatorius
Anglerfish
Baudroie commune
Seeteufel



Sesong: Hele året.
Størrelse: Opptil 170 cm.



Fisken/fisket

Hos breiflabben utgjør det store hodet omlag halvparten av total lengden. Den finnes fra fjæra og ned til 600 m dyp, men under gytingen om våren kan den vandre helt ned til 1.800 m dyp. Gytingen skjer hovedsakelig vest for De britiske øyer.

I Norge har fisket etter breiflabbb tradisjonelt vært et bifangstfiske. De senere år har det imidlertid utviklet seg et direkte garnfiske etter breiflabbb. Dette fisket foregår i hovedsak på kysten av Møre og Romsdal og Sogn og Fjordane.

Vanlige fangstredskaper

Bunnarn, bunntrål, bunnline.

Anvendelse

Omsettes fersk eller frossen flådd og hodekappet eller som filet. Breiflabbb kan stekes, kokes, grilles eller brukes i ulike retter.

Næringsinnhold

Breiflabbb er en ypperlig proteinkilde, men inneholder noe vitamin A og bidrar også med en del selen, sink og kalsium.

Hovednæringsstoff g/100g

Tørrestoff	17,4	
Protein	15,8	
Fett	0,1	
Glykogen	<0,1	

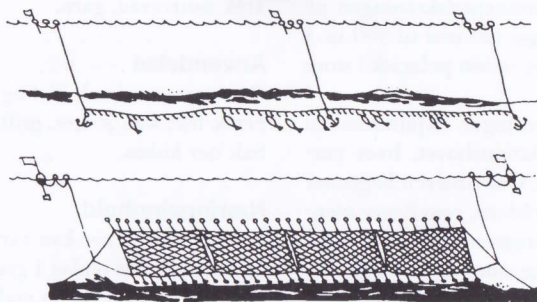
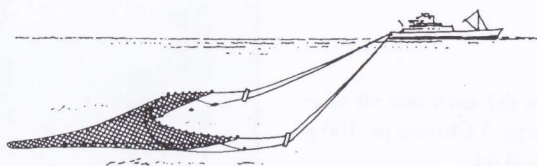
VITAMINER	µg/100 g
Vitamin A	80
Vitamin D	1
Vitamin B12	-

	mg/100 g
Vitamin E	0,5
Thiamin	-
Riboflavin	-
Niacin	-
Pantotensyre	-
Pyridoksin	-

AMINOSYRER	g/100 g
Asparbinsyre (ASP)	1,5
Treonin (Thr)	0,7
Serin (Ser)	0,6
Glutaminsyre (Glu)	2,1
Prolin (Pro)	0,6
Glycin (Gly)	0,7
Alanin (Ala)	0,9
Valin (Val)	0,8
Metionin (Met)	0,5
Isoleucin (Ile)	0,7
Leucin (Leu)	1,2
Tyrosin (Tyr)	0,6
Fenylalanin (Phe)	0,6
Lysin (Lys)	1,5
Histidin (His)	0,4
Arginin (Arg)	1,0
Tryptofan (Trp)	0,2

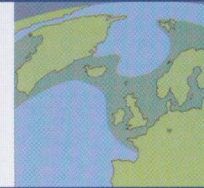
MINERALER OG SPORELEMENTER	mg/100 g
Natrium (Na)	82
Kalium (K)	342
Kalsium (Ca)	5
Jern (Fe)	0,03
Selen (Se)	0,03
Sink (Zn)	0,3
Mangan (Mn)	<0,05
Magnesium (Mg)	19
Fosfor (P)	160
Kobber (Cu)	<0,06
Kolesterol	-

FETTSYRER	%
14:0	1,0
16:0	17,7
16:1*	2,1
18:0	6,8
18:1*	14,0
18:2ω6	1,2
18:3ω3	0,2
18:4ω3	0,3
20:1	2,5
20:4ω3	0,1
20:4ω6	4,3
20:5ω3	6,9
22:1*	0,7
22:5ω3	1,3
22:6ω3	34,2
Sum mettede	26,6
Sum monoener	20,2
Sum ω3	43,0
Sum ω6	5,6
g ω 3/100 g	0,1

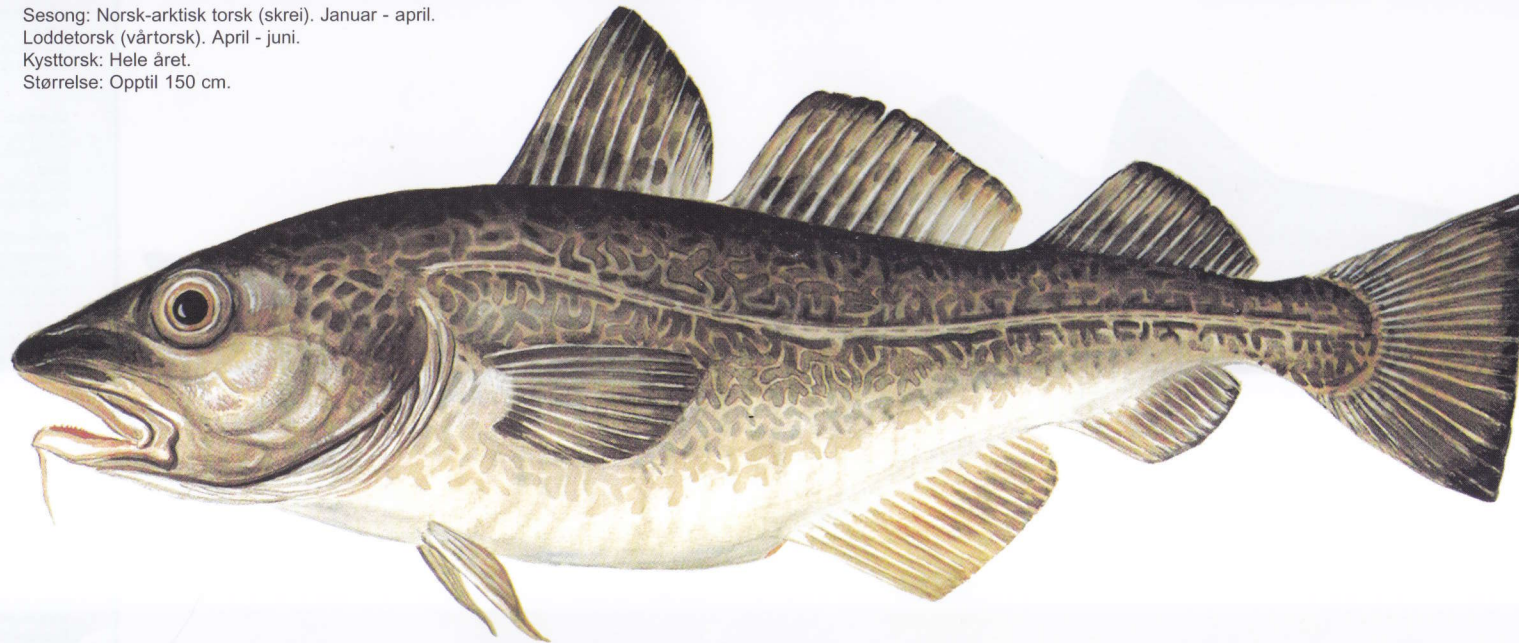


torsk

Gadus morhua L.
Cod
Morue, Cabillaud
Dorsch, Kabeljau



Sesong: Norsk-arktisk torsk (skrei). Januar - april.
Loddetorsk (vårtorsk). April - juni.
Kysttorsk: Hele året.
Størrelse: Opptil 150 cm.



Fisken/fisket

Torsken er en av de vanligste og økonomisk viktigste av våre saltvannsfisker. Torsken har stor utbredelse i Nord-Atlanteren, der den er delt inn i ulike stammer. Vi skiller mellom to hovedtyper av torsk; vandrende, oseanisk torsk og den stasjonære kysttorsken. Kysttorsken er en utpreget bunnfisk, mens den vandrende torsken lever mer pelagisk og foretar omfattende vandringer.

Av våre torskestammer er den norsk-arktiske torskestammen den viktigste. Den lever mesteparten av livet i Barentshavet, men vandrer både som umoden torsk, og som gytemoden torsk (skrei). Skreien strekker seg fra Finnmark til Stad, men de viktigste gytefeltene er utenfor Lofoten.

Skreien gytevandring danner fortsatt grunnlag for vårt viktigste sesongfiskeri; Lofotfisket, men den fiskes også med trål i Barentshavet.

Ungtorsk i Barentshavet vandrer etter gytemoden lodde

mot Finnmarkskysten om våren. Den blir da kalt loddetorsk og er grunnlaget for det tradisjonelle vårtorskefisket. Kysttorsken er i utgangspunktet lik torsken i Barentshavet, men er mer stasjonær på grunt vann og har lokale tilpasninger langs Norskekysten. Den finnes fra fjæra og ned til ca. 600 m.

Fisket etter torsk i Nordsjøen er et helårsfiske der torsk inngår som en av flere konsum-arter i fangstene. Det pågår et omfattende forsknings- og utviklingsarbeid for oppdrett av havbeite av torsk.

Vanlige fangstredskaper

Bunntål, snurrevad, line, garn, juksa, teine.

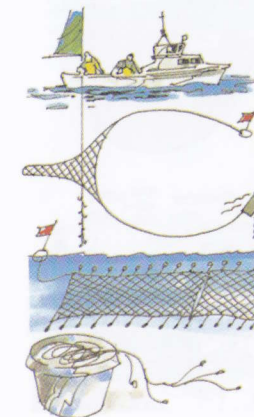
Anvendelse

Torsk regnes som en av våre beste matfisker. Torsk omsettes fersk, frosset, filetert og røykt. Kjente produkter av torsk er tørrfisk, klippfisk og saltfisk. Biprodukter

fra torsk er lever og tran, rogn, mage, melke, kjaker og tunge. Fersk torsk kan stekes, kokes og brukes i ulike retter. Saltet og røykt fisk passer best til koking og i kokte retter.

Næringsinnhold

Torsk er først og fremst en god proteinkilde, men den inneholder også en god del vitamin B12 og selen, og har et gunstig forhold mellom natrium og kalium.



Hovednæringsstoff g/100g	
Tørrstoff	19,6
Protein	18,1
Fett	0,3
Glykogen	<0,1

VITAMINER	
Vitamin A	2
Vitamin D	1,5
Vitamin B12	0,8

mg/100 g	
Vitamin E	1,1
Thiamin	0,05
Riboflavin	0,11
Niacin	2,0
Pantotensyre	0,2
Pyridoksin	0,2

AMINOSYRER g/100 g	
Asparginsyre (ASP)	1,4
Treonin (Thr)	0,7
Serin (Ser)	0,7
Glutaminsyre (Glu)	2,4
Prolin (Pro)	0,5
Glycin (Gly)	0,6
Alanin (Ala)	1,0
Valin (Val)	0,7
Metionin (Met)	0,5
Isoleucin (Ile)	0,7
Leucin (Leu)	1,3
Tyrosin (Tyr)	0,6
Fenylalanin (Phe)	0,7
Lysin (Lys)	1,6
Histidin (His)	0,4
Arginin (Arg)	1,0
Tryptofan (Trp)	0,2

MINERALER OG SPORELEMENTER mg/100 g	
Natrium (Na)	82
Kalium (K)	455
Kalsium (Ca)	8,3
Jern (Fe)	0,1
Selen (Se)	0,03
Sink (Zn)	0,4
Mangan (Mn)	0,01
Magnesium (Mg)	29
Fosfor (P)	-
Kobber (Cu)	0,02
Kolesterol	58

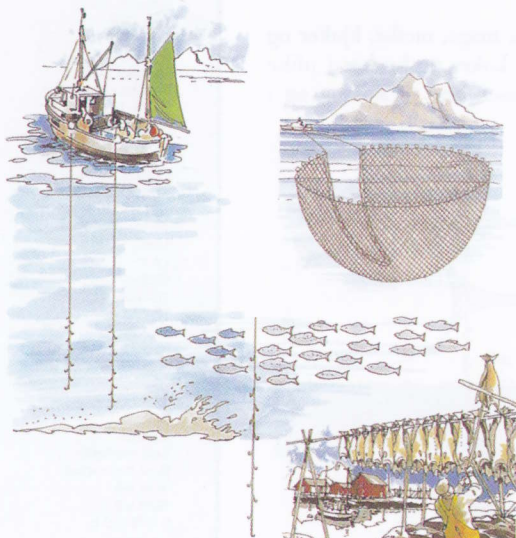
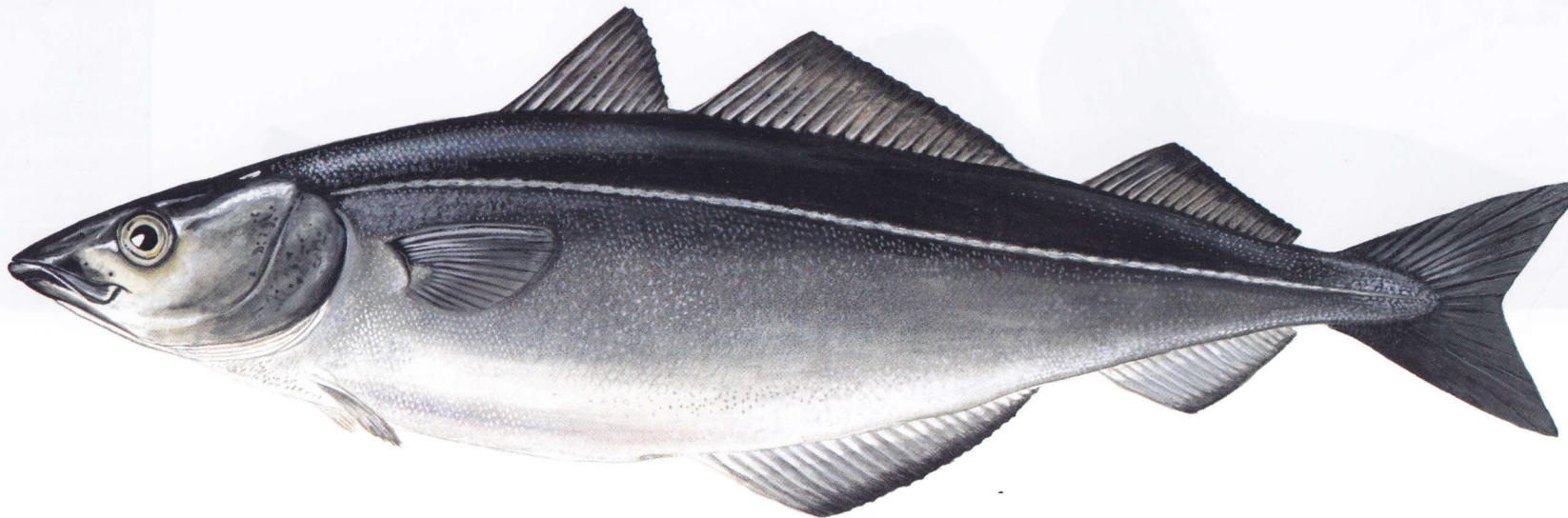
FETTSYRER %	
14:0	2,0
16:0	16,3
16:1*	2,5
18:0	2,9
18:1*	9,0
18:2ω6	1,2
18:3ω3	0,3
18:4ω3	1,1
20:1*	4,7
20:4ω3	0,4
20:4ω6	1,8
20:5ω3	14,5
22:1*	1,3
22:5ω3	1,2
22:6ω3	36,8
Sum mettede	22,2
Sum monoener	17,8
Sum ω3	54,3
Sum ω6	3,1
g ω 3/100 g	0,2

sei

Pollachius virens
Saithe, Coalfish
Lieu noir
Köhler



Sesong: Hele året.
Størrelse: Opptil 120 cm.



Fisken/fisket

Sei forekommer både pelagisk og som bunnfisk, fra 0 - 300 m dyp. Den er en stimfisk som kan samle seg i store mengder under gode næringsforhold.

Seiens gyting foregår på kystbankene fra Lofoten og sørover til Nordsjøen. Yngelen driver passivt nordover med kyststrømmen, og småsei viser seg om våren på Sør- og Vestlandet, og så sent som i august ved kysten av Finnmark. Seien foretar lange vandringer fra nærings- og oppvekstområdene til gytefeltene.

Seien er en av våre viktigste kommersielle fiskearter. Fisket foregår i kystnære farvann, i nord fortrinnsvis vest for Nordkapp. I fjordene og utenfor kysten av Finnmark foregår det et betydelig notfiske. Ellers er Nordsjøen og bankene nordover til Vest-Finnmark spesielt gode områder.

Sei i norske farvann deles gjerne i to hovedkomponenter, nord og sør for 62°N. Bestanden i nord har holdt

seg på et noenlunde stabilt nivå, mens bestanden i sør de senere år er blitt målt til å være under den biologiske minimumsgrensen.

Vanlige fangstredskaper

Bunntrål, snurrevad, snurpenot, garn, juksa.

Anvendelse

Omsettes fersk som filet eller hel fisk eller som frossen filet. Sei kan stekes, kokes, grilles og brukes i ulike retter. Den egner seg godt til fiskemat som grove seikarbonader.

Næringsinnhold

Sei er som de andre torskefiskene først og fremst en god proteinkilde, men den inneholder også en god del vitamin B12 og selen, og har et gunstig forhold mellom natrium og kalium.

Hovednæringsstoff g/100g	
Tørrstoff	20,0
Protein	16,5
Fett	0,3
Glykogen	0,3

VITAMINER	
Vitamin A	µg/100 g
Vitamin D	2
Vitamin B12	0,7
	4

mg/100 g	
Vitamin E	0,6
Thiamin	0,05
Riboflavin	0,20
Niacin	3,4
Pantotensyre	0,4
Pyridoksin	0,5

AMINOSYRER	
Asparbinsyre (ASP)	g/100 g
Treonin (Thr)	1,7
Serin (Ser)	0,8
Glutaminsyre (Glu)	0,7
Prolin (Pro)	2,6
Glycin (Gly)	0,6
Alanin (Ala)	0,8
Valin (Val)	1,1
Metionin (Met)	0,8
Isoleucin (Ile)	0,5
Leucin (Leu)	0,8
Tyrosin (Tyr)	1,4
Fenylalanin (Phe)	0,6
Lysin (Lys)	0,9
Histidin (His)	1,5
Arginin (Arg)	0,4
Tryptofan (Trp)	1,1
	0,2

MINERALER OG SPORELEMENTER	
Natrium (Na)	mg/100 g
Kalium (K)	77
Kalsium (Ca)	396
Jern (Fe)	7,5
Selen (Se)	0,1
Sink (Zn)	0,03
Mangan (Mn)	0,3
Magnesium (Mg)	0,01
Fosfor (P)	22
Kobber (Cu)	230
Kolesterol	0,04
	49

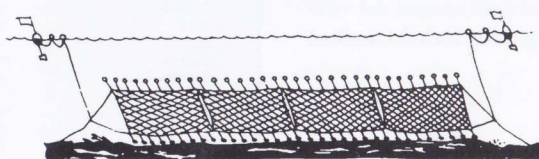
FETTSYRER	
14:0	%
16:0	2,5
16:1*	17,1
18:0	3,7
18:1*	3,8
18:2ω6	15,3
18:3ω3	1,8
20:1*	1,1
20:4ω3	0,8
20:4ω6	4,6
20:5ω3	0,6
22:1*	1,9
22:5ω3	10,7
22:6ω3	3,1
Sum mettede	1,4
Sum monoener	29,0
Sum ω3	24,0
Sum ω6	27,2
g ω 3/100 g	43,6
	3,6
	0,1

lange

Molva molva
Ling
Linque
Leng



Sesong: Hele året.
Størrelse: Opptil 180 cm.



Fisken/fisket

Arten har fått sitt navn fordi den ligner på en mellomting mellom torsk og havål. Langen er en utpreget dypvannsfisk som forekommer på 60 - 1.000 m dyp, men er vanligst på 300 - 400 m. Det er som regel bare ungfisk som finnes grunnere enn 100 m.

I Norge er lange mest tallrik mellom Stad og Vesterålen. Unge individer holder seg i dype partier nærmest kysten. Herfra vandrer langene ut til gytefeltene i Nordsjøen og i området nord for De Britiske Øyer. Lange fiskes hovedsakelig med line langs eggkanten, men det blir også tatt endel lange på store dyp inne i fjordene.

Lange fiskes hele året, både som direkte fiske og som bifangst ved annet fiske.

Vanlige fangstredskaper

Bunnline, bunnarn.

Anvendelse

Lange regnes som en velsmakende matfisk med nokså grovt kjøtt. Noe omsettes fersk. Det meste går til tørrfisk.

Næringsinnhold

Lange er som de andre torskefiskene først og fremst en god proteinkilde, men den inneholder også en god del selen, kalsium og magnesium.

Hovednæringsstoff g/100g

Tørrestoff	21,0	
Protein	17,1	
Fett	2,8	
Glykogen	<0,1	

VITAMINER	µg/100 g
Vitamin A	2
Vitamin D	3,4
Vitamin B12	0,5

	mg/100 g
Vitamin E	0,3
Thiamin	0,05
Riboflavin	0,08
Niacin	2,3
Pantotensyre	0,3
Pyridoksin	0,3

AMINOSYRER	g/100 g
Asparbinsyre (ASP)	1,9
Treonin (Thr)	0,8
Serin (Ser)	0,8
Glutaminsyre (Glu)	3,1
Prolin (Pro)	0,6
Glycin (Gly)	0,7
Alanin (Ala)	1,1
Valin (Val)	0,9
Metionin (Met)	0,5
Isoleucin (Ile)	0,8
Leucin (Leu)	1,5
Tyrosin (Tyr)	0,7
Fenylalanin (Phe)	0,9
Lysin (Lys)	1,8
Histidin (His)	0,5
Arginin (Arg)	1,1
Tryptofan (Trp)	0,2

MINERALER OG SPORELEMENTER	mg/100 g
Natrium (Na)	72
Kalium (K)	360
Kalsium (Ca)	28
Jern (Fe)	0,2
Selen (Se)	0,03
Sink (Zn)	0,2
Mangan (Mn)	<0,005
Magnesium (Mg)	24
Fosfor (P)	200
Kobber (Cu)	0,01
Kolesterol	46

FETTSYRER	%
14:0	0,6
16:0	18,1
16:1*	1,1
18:0	5,8
18:1*	12,1
18:2ω6	0,8
18:3ω3	0,2
18:4ω3	0,2
20:1*	2,2
20:4ω3	0,5
20:4ω6	3,3
20:5ω3	8,3
22:1*	0,4
22:5ω3	2,0
22:6ω3	41,6
Sum mettede	24,8
Sum monoener	16,2
Sum ω3	52,9
Sum ω6	4,1
g ω 3/100 g	0,1

lyr

Pollachius pollachius
Pollack
Lieu jaune
Pollack



Hovednæringsstoff g/100g

Tørstoff	18,4	
Protein	16,0	
Fett	0,2	
Glykogen	<0,1	

0 10 20 30

Sesong: Hele året.
Størrelse: Opptil 130 cm (som oftest mindre).



Fisken/fisket

Lyr skiller seg i utseende fra sei med et mer utpreget underbitt. I tillegg har lyren en mørk og buet sidelinje, mens denne er lys og nesten rett hos seien. Arten lever pelagisk ned til 200 m dyp.

I Norge forekommer lyren i varierende antall langs sør- og vestkysten. Lyren er en varmekjær art som først om vinteren vandrer ut på dypere vann.

Lyren tas vanligvis som bifangst under torskefisket og har relativt liten økonomisk betydning i de vest-europeiske fiskerier.

Vanlige fangstredskaper

Garn, trål, dorg.

Anvendelse

Lyren regnes som en god matfisk. Omsettes som fersk filet. Kan stekes og kokes og brukes i ulike retter. Egner seg godt til fiskemat som fiskekaker, fiskeboller og fiskepudding.

Næringsinnhold

Lyr er som de andre torskefiskene først og fremst en god proteinkilde, men den inneholder også en god del vitamin B12 og selen, og den har et gunstig forhold mellom natrium og kalium.

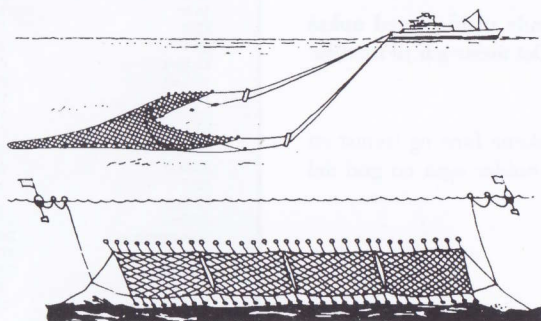
VITAMINER	µg/100 g
Vitamin A	2
Vitamin D	2,2
Vitamin B12	1

	mg/100 g
Vitamin E	0,7
Thiamin	0,05
Riboflavin	0,10
Niacin	1,9
Pantotensyre	0,3
Pyridoksin	0,1

AMINOSYRER	g/100 g
Asparbinsyre (ASP)	1,3
Treonin (Thr)	0,7
Serin (Ser)	0,7
Glutaminsyre (Glu)	2,6
Prolin (Pro)	0,5
Glycin (Gly)	0,7
Alanin (Ala)	1,0
Valin (Val)	0,8
Metionin (Met)	0,5
Isoleucin (Ile)	0,7
Leucin (Leu)	1,3
Tyrosin (Tyr)	0,6
Fenylalanin (Phe)	0,8
Lysin (Lys)	1,3
Histidin (His)	0,4
Arginin (Arg)	1,0
Tryptofan (Trp)	0,2

MINERALER OG SPORELEMENTER	mg/100 g
Natrium (Na)	65
Kalium (K)	385
Kalsium (Ca)	8
Jern (Fe)	0,1
Selen (Se)	0,03
Sink (Zn)	0,3
Mangan (Mn)	<0,05
Magnesium (Mg)	23
Fosfor (P)	220
Kobber (Cu)	<0,06
Kolesterol	40

FETTSYRER	%
14:0	0,8
16:0	19,1
16:1*	1,0
18:0	4,4
18:1*	7,8
18:2ω6	0,8
18:3ω3	0,3*
18:4ω3	0,3
20:1*	1,6
20:4ω3	0,4
20:4ω6	2,3
20:5ω3	11,6
22:1*	0,2
22:5ω3	1,5
22:6ω3	45,1
Sum mettede	24,9
Sum monoener	11,2
Sum ω3	59,2
Sum ω6	3,2
g ω 3/100 g	0,1



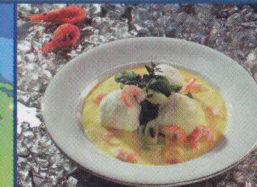
hyse

Melanogrammus aeglefinus

Haddock

Églefin

Schellfisch



Sesong: Hele året.

Størrelse: Opptil 110 cm, sjelden over 80 cm.



Fisken/fisket

Hysa eller kolje er en bunnfisk som finnes på 40 - 300 m dyp. De viktigste gytefeltene er utenfor Midt-Norge, ved Sørvest-Island og Færøylene.

Unghysa i Barentshavet er relativt stedbunden, men større fisk foretar lange vandringer. Det foregår blant annet en gytevandring ned mot kysten av Nord-Norge, og i skråningene ved Tromsøflaket.

Hysa er en av våre viktigste matfisk. Fisket skjer i hovedsak i kystnære farvann, men i nord også på fiskebankene i østlige deler av Norsk økonomisk sone. Hysa fiskes hele året, men en har et spesielt fløylinefiske på kysten av Øst-Finnmark om sommeren.

Fisket etter hysa i Nordsjøen er også et helårsfiske der hysa inngår som en av flere konsumfiskarter i fang-

stene. Utenfor Møre/Trøndelag har en et fiske etter hysa med line/garn om sommeren.

Sør for 62°N har bestanden av hysa vokst og man venter at flere gode årsklasser vil få positiv betydning for hysefisket i Nordsjøen og Skagerrak.

Vanlige fangstredskaper

Snurrevad, trål, line, garn.

Anvendelse

Omsettes fersk som filet eller hel fisk, som frossen filet eller saltet og røykt. Hysa kan stekes, kokes og brukes i ulike retter. Den egner seg godt til fiskemat som fiskeretter, -boller og -pudding.



Hovednæringsstoff g/100g

Tørrstoff	19,2
Protein	16,6
Fett	0,2
Glykogen	<0,1

VITAMINER	µg/100 g
Vitamin A	2
Vitamin D	n.d.
Vitamin B12	2

	mg/100 g
Vitamin E	0,5
Thiamin	0,05
Riboflavin	0,11
Niacin	4,0
Pantotensyre	0,3
Pyridoksin	0,5

AMINOSYRER	g/100 g
Asparbinsyre (ASP)	1,7
Treonin (Thr)	0,7
Serin (Ser)	0,7
Glutaminsyre (Glu)	2,6
Prolin (Pro)	0,5
Glycin (Gly)	0,7
Alanin (Ala)	1,0
Valin (Val)	0,8
Metionin (Met)	0,5
Isoleucin (Ile)	0,7
Leucin (Leu)	1,4
Tyrosin (Tyr)	0,6
Fenylalanin (Phe)	0,8
Lysin (Lys)	1,4
Histidin (His)	0,5
Arginin (Arg)	1,1
Tryptofan (Trp)	0,2

MINERALER OG SPORELEMENTER	mg/100 g
Natrium (Na)	96
Kalium (K)	335
Kalsium (Ca)	19
Jern (Fe)	0,1
Selen (Se)	0,03
Sink (Zn)	0,2
Mangan (Mn)	0,005
Magnesium (Mg)	27
Fosfor (P)	190
Kobber (Cu)	0,01
Kolesterol	46

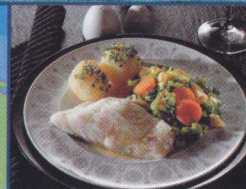
FETTSYRER	%
14:0	1,1
16:0	20,1
16:1*	1,6
18:0	4,0
18:1*	11,0
18:2ω6	0,9
18:3ω3	0,2
18:4ω3	0,3
20:1*	1,6
20:4ω3	0,4
20:4ω6	4,6
20:5ω3	16,1
22:1*	0,7
22:5ω3	2,0
22:6ω3	31,4
Sum mettede	26,0
Sum monoener	15,3
Sum ω3	50,3
Sum ω6	5,7
g ω 3/100 g	0,1

Næringsinnhold

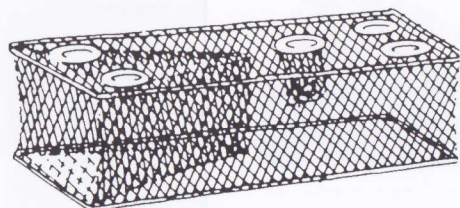
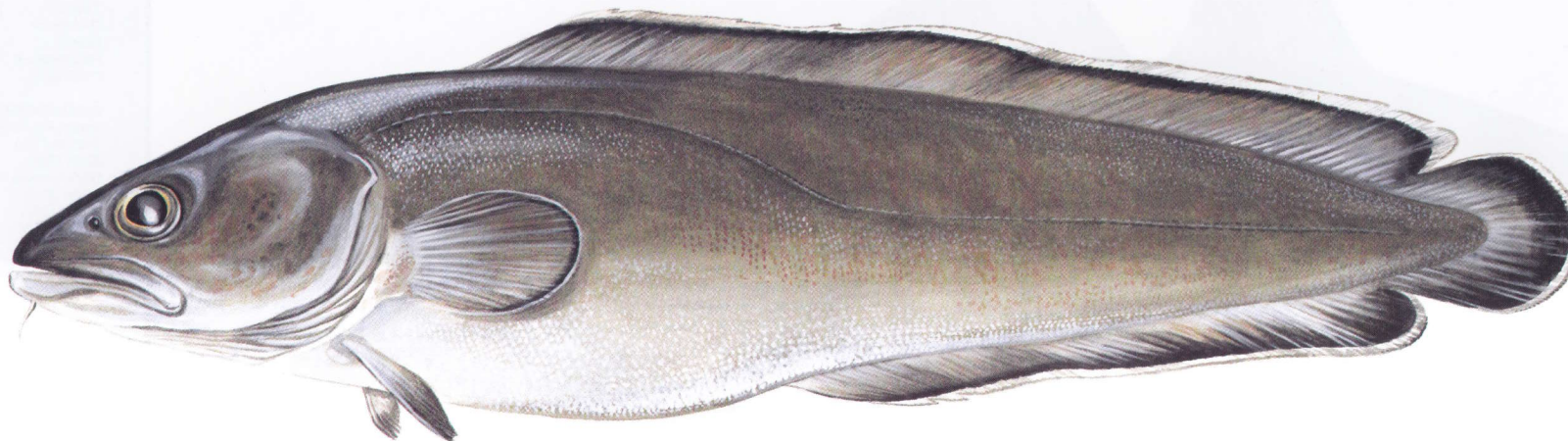
Hysa er først og fremst en god proteinkilde. Den inneholder også en god del vitamin B12, pyridoksin og selen. I tillegg har den et gunstig forhold mellom natrium og kalium.

brosmme

Brosme brosmme
Tusk, cusk
Brosme
Lumb



Sesong: Hele året.
Størrelse: Opptil 1,1 m og 15 kg.



Fisken/fisket

I kroppsformen minner brosmen om våre to langearter, men den er mer lubben og har dessuten bare én sammenhengende ryggfinne.

I Norge er brosmen vanlig i dypere fjorder på Vestlandet og langs kontinentalskråningen (egga). Den forekommer på 50-1.000 m dyp, men er vanligst mellom 200-500 m. De viktigste gytefeltene er mellom Skottland, Færøyene og Island.

Det norske fisket foregår hele året, i nord hovedsakelig langs Eggakanten nord til ca. 72°N. Det tas også litt brosmme som bifangst i trål. Fisket i sør utøves hovedsakelig av banklineflåten fra Møre og Romsdal og Sogn og Fjordane.

Vanlige fangstredskaper

Line, teine.

Anvendelse

Omsettes som fersk eller frossen filet eller lettsaltet filet. Den kan stekes, kokes og brukes i ulike retter. Lettsaltet filet kan kokes eller brukes i ulike retter.

Næringsinnhold

Brosmme er en mager fisk og vil først og fremst være en ypperlig proteinkilde, men den vil også være en bra kilde til vitamin B12, pyridoksin og selen.

Hovednæringsstoff g/100g

Tørrstoff	18,1	■
Protein	16,1	■
Fett	0,2	■
Glykogen	<0,1	■

VITAMINER	µg/100 g
Vitamin A	2
Vitamin D	n.d
Vitamin B12	1

	mg/100 g
Vitamin E	0,3
Thiamin	0,05
Riboflavin	0,15
Niacin	2,8
Pantotensyre	0,3
Pyridoksin	0,3

AMINOSYRER	g/100 g
Asparbinsyre (ASP)	1,6
Treonin (Thr)	0,7
Serin (Ser)	0,7
Glutaminsyre (Glu)	0,2
Prolin (Pro)	0,6
Glycin (Gly)	0,7
Alanin (Ala)	1,0
Valin (Val)	0,8
Metionin (Met)	0,5
Isoleucin (Ile)	0,7
Leucin (Leu)	1,2
Tyrosin (Tyr)	0,6
Fenylalanin (Phe)	0,7
Lysin (Lys)	1,6
Histidin (His)	0,3
Arginin (Arg)	1,0
Tryptofan (Trp)	0,2

MINERALER OG SPORELEMENTER	mg/100 g
Natrium (Na)	118
Kalium (K)	294
Kalsium (Ca)	37
Jern (Fe)	0,1
Selen (Se)	0,03
Sink (Zn)	0,2
Mangan (Mn)	0,01
Magnesium (Mg)	23
Fosfor (P)	170
Kobber (Cu)	0,01
Kolesterol	53

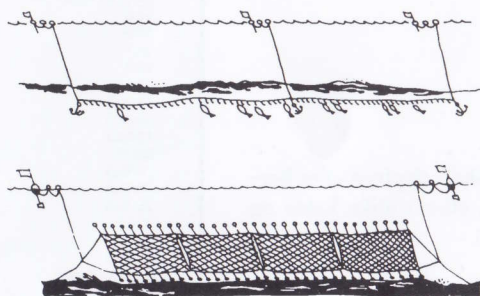
FETTSYRER	%
14:0	1,0
16:0	19,8
16:1*	1,3
18:0	4,5
18:1*	11,6
18:2ω6	1,1
18:3ω3	0,3
18:4ω3	0,3
20:1*	3,4
20:4ω3	0,4
20:4ω6	2,4
20:5ω3	6,3
22:1*	1,0
22:5ω3	1,6
22:6ω3	41,6
Sum mettede	26,0
Sum monoener	18,1
Sum ω3	50,3
Sum ω6	3,5
g ω 3/100 g	0,1

pigghå

Squalus acanthias
Picked dogfish
Aiguillat commun
Dornhai



Sesong: Hele året.
Størrelse: Opptil 120 cm.



Fisken/fisket

Pigghå er vår vanligste hai-art, og forekommer i til dels store stimer. De to ryggfinnerne har en lang pigghå i forkant som inneholder gift som kan gi smertefulle sår ved berøring.

Arten lever på dyp fra 10-200 m, men er påvist helt ned til 960 m. Norske merkinger har påvist at pigghå om høsten vandrer til farvannene vest for Shetlandsøyene og Orknøyene, og vender tilbake til norskekysten tidlig om våren.

Linefisket etter pigghå foregår særlig om vinteren når håen står nærmest kysten.

Vanlige fangstredskaper

Line, garn.

Anvendelse

Omsettes som fersk eller frossen filet. Den kan også røykes. Pigghå kan stekes, grilles eller brukes i ulike retter.

Næringsinnhold

Pigghå er en god kilde til omega-3 fettsyrer, 100 gram gir omlag 2 gram av disse fettsyrene.

Hovednæringsstoff g/100g

Tørrstoff	24,3	
Protein	17,9	
Fett	6,4	
Glykogen	<0,1	

0 10 20 30

VITAMINER	µg/100 g
Vitamin A	<2
Vitamin D	n.d
Vitamin B12	2

	mg/100 g
Vitamin E	2
Thiamin	-
Riboflavin	0,14
Niacin	5,2
Pantotensyre	0,7
Pyridoksin	0,5

AMINOSYRER	g/100 g
Asparbinsyre (ASP)	-
Treonin (Thr)	-
Serin (Ser)	-
Glutaminsyre (Glu)	-
Prolin (Pro)	-
Glycin (Gly)	-
Alanin (Ala)	-
Valin (Val)	-
Metionin (Met)	-
Isoleucin (Ile)	-
Leucin (Leu)	-
Tyrosin (Tyr)	-
Fenylalanin (Phe)	-
Lysin (Lys)	-
Histidin (His)	-
Arginin (Arg)	-
Tryptofan (Trp)	-

MINERALER OG SPORELEMENTER	mg/100 g
Natrium (Na)	100
Kalium (K)	289
Kalsium (Ca)	5,5
Jern (Fe)	0,3
Selen (Se)	0,02
Sink (Zn)	0,3
Mangan (Mn)	<0,05
Magnesium (Mg)	18
Fosfor (P)	220
Kobber (Cu)	<0,06
Kolesterol	-

FETTSYRER	%
14:0	2,1
16:0	15,9
16:1*	3,8
18:0	2,8
18:1*	17,0
18:2ω6	1,6
18:3ω3	0,8
18:4ω3	1,1
20:1*	8,7
20:4ω3	0,9
20:4ω6	2,8
20:5ω3	8,0
22:1*	7,8
22:5ω3	2,2
22:6ω3	18,3
Sum mettede	21,6
Sum monoener	37,8
Sum ω3	31,4
Sum ω6	4,8
g ω 3/100 g	2,0

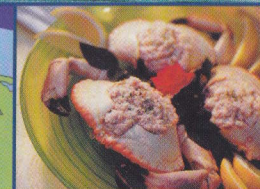
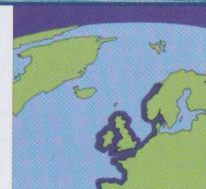
krabbe

Cancer pagurus

Crab

Crabe

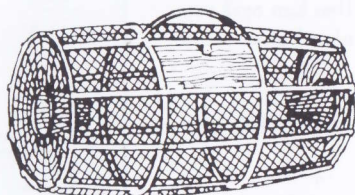
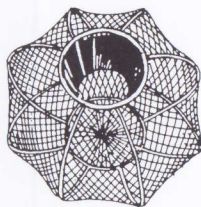
Kurzschwanz - Kreps



Sesong: September - november.

Hannkrabben kan bli opptil 30 cm over ryggskjoldet,

Hunnkrabben opptil 20 cm.



Fisken/fisket

Krabben lever langs kysten opp til Troms, vanligst på dyp ned til 50 m. Hunnkrabben har bredere haleklaff enn hannkrabben, mens hannkrabben har større klør.

Normalt gyter krabben om høsten annet hvert år etter at de er kjønnsmodne, vanligvis fra 5-års alderen. Hunnen bærer eggene med seg under halen vinteren over, inntil de klekkes på forsommeren. Krabbelarvene lever pelagisk de første to månedene før de slår seg ned på bunnen.

Vanlig fangstredskaper

Teine.

Anvendelse

Omsettes levende, kokt, rensset i skall, dypfryst eller hermetisk. Krabbe brukes naturell, eller i ulike kalde og varme retter.

Næringsinnhold

Krabbe er en god kilde til vitamin B12 og sink, i tillegg inneholder den en god del vitamin E.

Hovednæringsstoff g/100g

Tørrestoff	27,6
Protein	22,9
Fett	1,8
Glykogen	1,0

VITAMINER	µg/100 g
Vitamin A	4
Vitamin D	n.d
Vitamin B12	13,5

	mg/100 g
Vitamin E	6,3
Thiamin	0,05
Riboflavin	0,4
Niacin	1,7
Pantotensyre	0,7
Pyridoksin	0,2

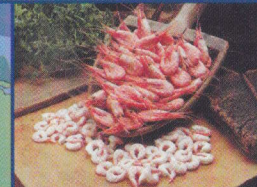
AMINOSYRER	g/100 g
Asparginsyre (ASP)	1,5
Treonin (Thr)	0,8
Serin (Ser)	0,8
Glutaminsyre (Glu)	2,4
Prolin (Pro)	0,8
Glycin (Gly)	0,9
Alanin (Ala)	0,8
Valin (Val)	0,8
Metionin (Met)	0,4
Isoleucin (Ile)	0,7
Leucin (Leu)	1,2
Tyrosin (Tyr)	0,7
Fenylalanin (Phe)	0,8
Lysin (Lys)	1,2
Histidin (His)	0,4
Arginin (Arg)	1,4
Tryptofan (Trp)	0,2

MINERALER OG SPORELEMENTER	mg/100 g
Natrium (Na)	550
Kalium (K)	244
Kalsium (Ca)	551
Jern (Fe)	1,8
Selen (Se)	0,2
Sink (Zn)	6,5
Mangan (Mn)	0,3
Magnesium (Mg)	63
Fosfor (P)	450
Kobber (Cu)	1,6
Kolesterol	142

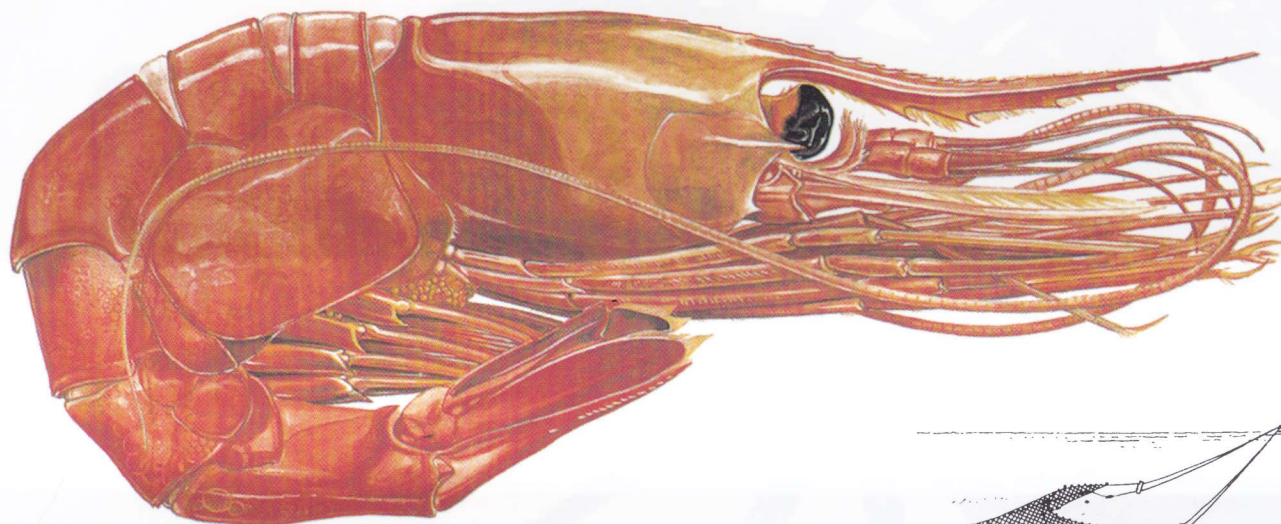
FETTSYRER	%
14:0	2,5
16:0	15,2
16:1*	3,0
18:0	4,4
18:1*	6,8
18:2ω6	1,5
18:3ω3	1,5
18:4ω3	2,8
20:1*	6,6
20:4ω3	0,9
20:4ω6	2,1
20:5ω3	15,6
22:1*	nd
22:5ω3	1,2
22:6ω3	16,5
Sum mettede	25,0
Sum monoener	16,9
Sum ω3	38,5
Sum ω6	4,0
g ω 3/100 g	0,5

reke

Pandalus borealis
Deep-water prawn
Crevette nordique
Tiefsee garnele



Sesong: Hele året.
Størrelse: 10 - 12 cm.



Biologi/fisket

På grunt vann ved Svalbard, i Barentshavet og langs norskekysten og i de dype fjordene forekommer om lag 50 ulike arter reker, men det er den røde dypvannsreka som fangstes og omsettes hos oss.

Dypvannsreka liker seg best i kaldt vann og kan enkelte år være helt forsvunnet fra rekefelt i sør, noe som oftest har sammenheng med at temperaturen er blitt for høy.

Dypvannsreka blir først hann og når den er 2 1/2 - 4 år skifter den kjønn til hunn. Den parrer seg om høsten og hunnreka bærer rognen under bakkroppen vinteren igjennom.

Reketrålning foregår i Skagerrak, langs kysten og i fjordene med mindre fartøy, mens fisket i Barentshavet og ved Svalbard og Grønland mest drives av store trålere med ulik bearbeidingsgrad av rekene. D.v.s. alt fra

fersk/frossen til landindustri og direkte eksport. I Skagerrak og til dels i Nordsjøen blir det trålet etter reker med mindre reketrålere.

Vanlige fangstredskaper

Trål.

Anvendelse

Omsettes kokt med skall ferske eller frosne, pillede frosne eller lettkonservert i lake. Reke brukes naturell, eller i ulike kalde og varme retter.

Næringsinnhold

Reker er god kilde til vitamin B12 og inneholder også en god del av de fettløselige vitaminene A, E og D.

Hovednæringsstoff g/100g

Tørrstoff	31,9	
Protein	23,3	
Fett	0,8	
Glykogen	<0,1	

VITAMINER	µg/100 g
Vitamin A	2
Vitamin D	3,5
Vitamin B12	4,6

	mg/100 g
Vitamin E	5,3
Thiamin	-
Riboflavin	0,07
Niacin	2,3
Pantotensyre	2,3
Pyridoksin	0,1

AMINOSYRER	g/100 g
Asparbinsyre (ASP)	1,8
Treonin (Thr)	0,8
Serin (Ser)	0,9
Glutaminsyre (Glu)	2,7
Prolin (Pro)	1,2
Glycin (Gly)	1,9
Alanin (Ala)	1,1
Valin (Val)	0,8
Metionin (Met)	0,5
Isoleucin (Ile)	0,9
Leucin (Leu)	1,5
Tyrosin (Tyr)	0,6
Fenylalanin (Phe)	0,9
Lysin (Lys)	1,3
Histidin (His)	0,4
Arginin (Arg)	1,8
Tryptofan (Trp)	0,2

MINERALER OG SPORELEMENTER mg/100 g

Natrium (Na)	600
Kalium (K)	239
Kalsium (Ca)	61
Jern (Fe)	0,4
Selen (Se)	0,03
Sink (Zn)	1,1
Mangan (Mn)	0,03
Magnesium (Mg)	43
Fosfor (P)	150
Kobber (Cu)	0,4
Kolesterol	184

FETTSYRER %

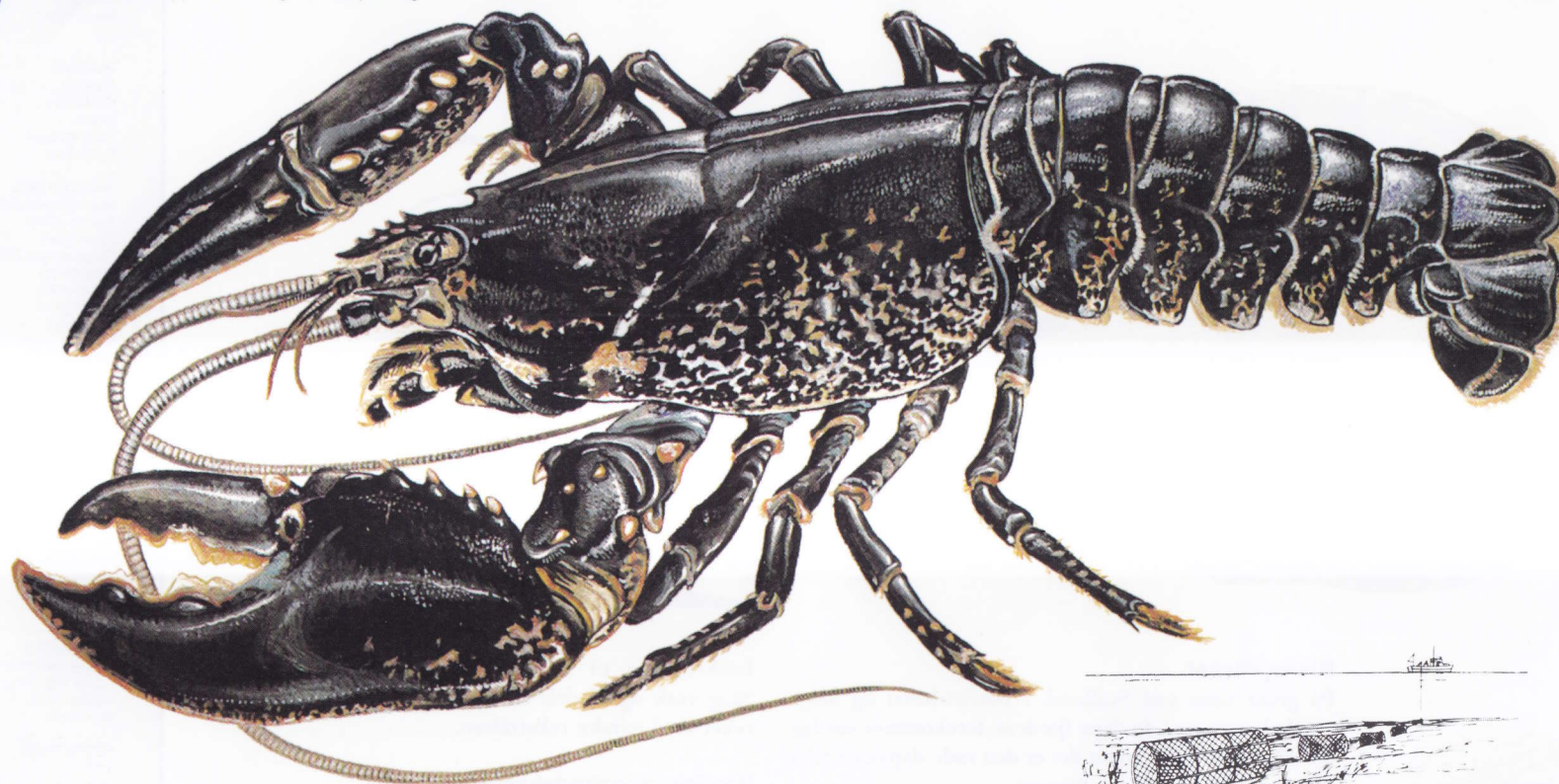
14:0	2,4
16:0	14,4
16:1*	5,8
18:0	2,3
18:1*	20,1
18:2ω6	0,9
18:3ω3	0,3
18:4ω3	0,3
20:1*	7,0
20:4ω3	0,3
20:4ω6	1,2
20:5ω3	17,4
22:1*	5,1
22:5ω3	1,0
22:6ω3	16,0
Sum mettede	19,9
Sum monoener	38,8
Sum ω3	35,3
Sum ω6	2,4
g ω 3/100 g	0,3

hummer

Homarus vulgaris
Lobster
Homard
Hummer



Sesong: Oktober - desember.
Størrelse: Opptil 50 cm og en vekt på 4 kg.



Biologi/fisket

Hummeren er et av våre største krepsdyr. Den vokser imidlertid sent, 2-3 cm pr. år., og hunnene blir først kjønnsmodne ved en lengde på 22-23 cm.

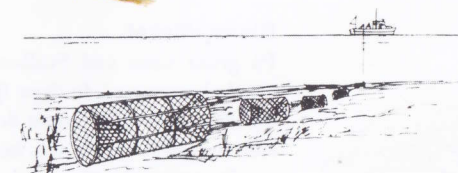
Hummeren trives kun på grunt vann ned mot 40 m dyp og vil ha fjell- og steinbunn hvor den kan finne gode gjemmesteder.

Gytingen foregår om sommeren, og hunnen bærer rogn vinteren over til klekking i juni-juli ett år senere. Larven holder seg i de frie vannmassene ca. 14 dager før

den ved 18 mm lengde får voksen fasong og slår seg til bunnen.

Det har skjedd en dramatisk nedgang i hummerbestanden i våre farvann de senere tiår, og det er i dag innført fredningsbestemmelser på fisket. Eneste lovlige fangstredskap er hummerteine. Minstemålet for hummer ble i 1992 økt fra 22 til 24 cm.

Det pågår forsøk på utvikling av hummeroppdrett. Det gjøres også forsøk på å styrke lokale bestander ved utsetting.



Vanlige fangstredskaper

Hummerteine.

Anvendelse

Omsettes levende, ferdigkokt eller dypfryst. Hummer brukes naturell, eller i ulike kalde og varme retter.

Næringsinnhold

Hummer gir et godt bidrag av vitaminer B12, vitamin E og sink.

Hovednæringsstoff g/100g

Tørrstoff	21,6	
Protein	15,2	
Fett	0,6	
Glykogen	<0,1	

VITAMINER	µg/100 g
Vitamin A	<2
Vitamin D	n.d.
Vitamin B12	1

	mg/100 g
Vitamin E	4,3
Thiamin	0,10
Riboflavin	0,06
Niacin	1,8
Pantotensyre	1,7
Pyridoksin	-

AMINOSYRER	g/100 g
Asparbinsyre (ASP)	1,4
Treonin (Thr)	0,6
Serin (Ser)	0,7
Glutaminsyre (Glu)	2,2
Prolin (Pro)	0,9
Glycin (Gly)	1,2
Alanin (Ala)	0,8
Valin (Val)	0,6
Metionin (Met)	0,3
Isoleucin (Ile)	0,6
Leucin (Leu)	1,1
Tyrosin (Tyr)	0,5
Fenylalanin (Phe)	0,7
Lysin (Lys)	0,8
Histidin (His)	0,3
Arginin (Arg)	1,5
Tryptofan (Trp)	0,1

MINERALER OG SPORELEMENTER	mg/100 g
Natrium (Na)	590
Kalium (K)	150
Kalsium (Ca)	120
Jern (Fe)	0,5
Selen (Se)	0,07
Sink (Zn)	4,0
Mangan (Mn)	0,2
Magnesium (Mg)	42
Fosfor (P)	155
Kobber (Cu)	1,9
Kolesterol	93

FETTSYRER	%
14:0	5,1
16:0	13,9
16:1*	7,3
18:0	4,3
18:1*	20,7
18:2ω6	1,0
18:3ω3	0,3
18:4ω3	0,4
20:1*	6,3
20:4ω3	nd
20:4ω6	4,0
20:5ω3	19,1
22:1*	1,9
22:5ω3	1,4
22:6ω3	12,8
Sum mettede	20,9
Sum monoener	36,7
Sum ω3	34,0
Sum ω6	6,1
g ω 3/100 g	0,2

blåskjell

Mytilus edulis
Blue Mussel
Moule Commune
Miesmuschel, Pfahlmuschel



Sesong: Hele året, men ofte best høst og vinter.
Utbredelse: Blåskjell finnes langs hele norskekysten.



Biologi og fangst

Blåskjell finnes langs hele kysten og ofte i store mengder som belter i fjæresonen, helst litt inne i fjordene eller beskyttede lokaliteter med noe ferskvannspåvirkning. Blåskjellene gyter vanligvis mellom april og juni, avhengig av landsdel. Larvene er frittsvømmende i ca. en mnd. og fester seg så på faste overflater, alt fra stein og fjell til båter og fortøyninger, gjerne i fjæresonen. Blåskjell fester seg til underlaget ved hjelp av byssstråder som de skiller ut fra foten, og de kan senere flytte seg noe ved å strekke nye tråder.

Fritidshøsting er vanlig, og skjellene plukkes gjerne for hånd for å ta med noen hjem til middag eller koke på bål i strandsonen. Noe høsting gjøres også med grabb fra

båt på gode blåskjellbanker. Husk imidlertid å sjekke om det er trygt å høste.

Større omfang har derimot dyrking. Blåskjell dyrkes på såkalte bøystrekk, horisontale systemer av tauverk som holdes oppe av bøyer, og fra disse linene henger tau eller bånd der blåskjellene sitter festet. Larver som driver med vannmassene fester seg til båndene og vokser til salg-bare størrelser i løpet av 1-2 år. Uttyning av skjellene etterhvert som de vokser samt høsting, sortering og fjerning av byssstråder gjøres gjerne maskinelt på høstebåtene.

Anvendelse

Blåskjell selges tradisjonelt som ferske, levende skjell, som hermetikk eller i lake. Andre aktuelle produktformer

er levendefrysede vakuumpakkede skjell, vakuumpakkede frossede konsumferdige skjellprodukter (SousVide-produkter) og hermetiske produkter av skjell. En enkel og smakfull tilberedelse er å dampe skjellene med litt hvitvin, olivenolje og løk til de åpner seg, og så servere med finhakked løk, rømme og brød til. Som så mye annen sjømat er blåskjell best utover høsten med topp kvalitet og fylningsgrad nærmere juletider. Brukes dampet naturell eller i ulike varme og kalde retter.

Næringsinnhold

Blåskjell er en god kilde til jern, selen og vitamin B12. De har lite men sunt fett med stor andel Omega 3 fettsyrer.

Hovednæringsstoff g/100g	
Tørrstoff	15,4
Protein	10,4
Fett	1,4
Glykogen	0,6

VITAMINER	
	µg/100g
Vitamin A	-
Vitamin D	-
Vit B12	25

mg/100g	
Thiamin	-
Riboflavin	2,7
Niacin	12,2
Pantotensyre	4,7
Pyridoksin	-

AMINOSYRER	
	g/100g
Asparginsyre (Asp)	1,7
Treonin (Thr)	0,8
Serin (Ser)	0,8
Glutaminsyre (Glu)	2,4
Prolin (Pro)	-
Glycin (Gly)	1,2
Alanin (Ala)	0,9
Valin (Val)	0,7
Metionin (Met)	0,4
Isoleucin (Ile)	0,8
Leucin (Leu)	1,2
Tyrosin (Tyr)	0,6
Fenylalanin (Phe)	0,5
Lysin (Lys)	1,2
Histidin (His)	0,3
Arginin (Arg)	1,2
Tryptofan (Trp)	-

MINERALER OG SPORELEMENTER	
	mg/100 g
Natrium (Na)	-
Kalium (K)	-
Kalsium (Ca)	-
Jern (Fe)	2,46
Selen (Se)	0,2
Sink (Zn)	1,14
Mangan (Mn)	0,08
Magnesium (Mg)	-
Fosfor (P)	-
Kobber (Cu)	0,2
Kolesterol	-

FETTSYRER	
	%
14:0	1,8
16:0	13,4
16:1	8,3
18:0	3,7
18:1	4,6
18:2n-6	1,3
18:3n-3	1,5
18:4n-3	1,9
20:1	6,3
20:4n-3	0,3
20:4n-6	2,7
20:5n-3	10,9
22:1	nd
22:5n-3	1,1
22:6n-3	20,7
Sum mettede	20,4
Sum monoener	22,0
Sum n-3	36,5
Sum n-6	4,8
n-3/n-6	7,6
g(n-3)/100g	0,4

Østers

Ostrea edulis
Common Oyster
Hvitre plate
Auster



Sesong: Hele året, men best høst, vinter og vår.
Utbredelse: Vile forekomster finnes kun i grunne områder med god soloppvarming om sommeren, fra svenskegrensen til Sandnessjøen.



Biologi og fangst

Flatøstersen er den eneste østersen som finnes naturlig i Norge, og denne er den mest etterspurte østersen i Europa. I tillegg kan man også få kjøpt den såkalte stillehavsostersen eller dypøsters (*Crassostrea gigas*). Denne er smalere og langstrakt og lettere å få til i oppdrett.

Frem til midten av 1800-tallet var østers vanlig langs hele kysten vår, og tildels store mengder ble høstet. Siden trakk østersen seg tilbake, og den finnes nå kun i soloppvarmete poller og grunne områder nord til Trøndelag som blir varmet tilstrekkelig opp om sommeren. Østersen bygger opp rogn og melke fra våren og frem mot gyting på sensommeren, men den gyter kun dersom temperaturen blir høy nok. Eggene som gytes befruktes inne i kappehulen, og larvene holder seg der de første fem dagene før de forlater moren. Deretter er de fritt-swømmende før de fester seg til egnet substrat og begynner et festsittende liv, sementert fast til underlaget.

Østersyngelen produseres tradisjonelt i soloppvarmete poller der stamskjellene gyter fritt i vannmassene og yngelen samles på forskjellige typer samlere, for eksempel løksekker. I dag produseres også yngel under mer kontrollerte forhold i klekkeri eller ved kombinasjon av klekkeri og poll. Skjellene dyrkes videre til salgstørrelse i kassesystemer i sjø eller i poller.

Bruk

Østersen selges levende og spises gjerne rå, eventuelt med litt sitron eller vinagrette til. Brukes også i stuinger. Brukes også i varme retter.

Næringsinnhold

Østers er en svært god kilde til sink. Den har også et høyt innhold av andre sporstoffer som kobber og jern og er en god kilde til niacin. I tillegg inneholder den en god del av vitaminene B12 og D. Østersen har en gunstig fettsyresammensetning med høy andel av Omega 3 fettsyrer.

Hovednæringsstoff g/100g

Tørrestoff	20,8	
Protein	-	
Fett	2,4	
Glykogen	-	

0 7 14 21

VITAMINER	µg/100g
Vitamin A	-
Vitamin D	-
Vit B12	20

Thiamin	µg/100g
Riboflavin	1,7
Niacin	19,0
Pantotensyre	5,0
Pyridoksin	-

AMINOSYRER	g/100g
Asparginsyre (Asp)	-
Treonin (Thr)	-
Serin (Ser)	-
Glutaminsyre (Glu)	-
Prolin (Pro)	-
Glycin (Gly)	-
Alanin (Ala)	-
Valin (Val)	-
Metionin (Met)	-
Isoleucin (Ile)	-
Leucin (Leu)	-
Tyrosin (Tyr)	-
Fenylalanin (Phe)	-
Lysin (Lys)	-
Histidin (His)	-
Arginin (Arg)	-
Tryptofan (Trp)	-

MINERALER OG SPORELEMENTER	mg/100 g
Natrium (Na)	-
Kalium (K)	-
Kalsium (Ca)	-
Jern (Fe)	2,8
Selen (Se)	0,15
Sink (Zn)	60
Mangan (Mn)	0,15
Magnesium (Mg)	-
Fosfor (P)	-
Kobber (Cu)	3,0
Kolesterol	-

FETTSYRER	%
14:0	3,6
16:0	16,5
16:1	3,2
18:0	4,3
18:1	5,7
18:2n-6	1,9
18:3n-3	1,3
18:4n-3	2,3
20:1	5,5
20:4n-3	0,6
20:4n-6	2,0
20:5n-3	12,8
22:1	nd
22:5n-3	1,0
22:6n-3	21,3
Sum mettede	27,4
Sum monoener	16,7
Sum n-3	39,3
Sum n-6	4,4
n-3/n-6	9,0
g(n-3)/100g	0,8

kamskjell

Pecten maximus
Great scallop
Coquille St. Jacques
Kamm-Muschel



Hovednæringsstoff g/100g (Muskel/gonade)	
Tørrestoff	21,9/21,3
Protein	17,9/14
Fett	1,1/4,3
Glykogen	1,7/0,6

Sesong: Hele året, men rognen kun deler av året, avhengig av landsdel.
Utbredelse: Stort kamskjell finnes i ytre strøk fra Ytre Oslofjord til Vesterålen, med de største forekomstene fra Vestlandet til Nordland.



Biologi og fangst

Stort kamskjell er den største av de norske kamskjell-artene og kalles gjerne bare kamskjell. De finnes fra fjæresonen og ned til flere hundre meter, med de største forekomstene ofte mellom 10 og 30 meter. Kamskjell lever ofte på sandbunn i små fordypninger med det flate overskallet dekket av sand, men finnes også på andre bunntyper. Kamskjellet er tvekjønnet. Rognsekken ligger i en bue foran muskelen, og den oransje delen er egg mens den gråhvite delen er melke. Cyting foregår i sommerhalvåret. Larvene er frittswømmende i ca. en måned før de fester seg til et fast underlag. Yngelen er fastsittende frem til de slipper seg ned på bunn ved ca. 10-15 mm størrelse. Skjellene bruker 4-5 år på å nå salgsstørrelse fra 10 cm.

I Norge fangstes kamskjell stort sett ved dykking. I andre land drives skraping av kamskjell, noe som er mindre aktuelt i Norge på grunn av ulendte bunntilstander. Mer raffinerte metoder og utstyr for plukking av kamskjell fra bunn kan bli aktuelt. Det drives i dag forsknings- og utviklingsarbeid på å utvikle dyrking av kamskjell som en næring. Kamskjell klekkes kunstig i klekkeri og dyrkes videre i kassesystemer i sjøen før de settes ut i bunnkultur i sjøen.

Vanlig fangstutstyr

Skjellskrape, dykking

Bruk

Kamskjell selges som ferske levende skjell, frosne gratinerte skjell, frosne muskler eller muskler i lake. De spiselige delene er den hvite muskelen og rogn/melke eller gonadene. Kamskjell kan spises rå, lett dampet, lett stekt, eller gratinert i en mengde varianter, og de serveres gjerne i det dekorative skallet.

Næringsinnhold

Kamskjell muskel er mager men med svært høy andel av Omega 3 fettsyrer. Rognsekken er spesielt rik på riboflavin og pantotensyre og har også et høyt innhold av sink.

	MUSKEL	GONADE
VITAMINER	µg/100g	µg/100g
Vitamin A	-	-
Vitamin D	-	-
Vit B12	4	15
	mg/100g	mg/100g
Thiamin	-	-
Riboflavin	0,8	5,4
Niacin	18,7	17,4
Pantotensyre	1,2	14,2
Pyridoksin	-	-
AMINOSYRER	g/100g	g/100g
Asparbinsyre (Asp)	-	-
Treonin (Thr)	-	-
Serin (Ser)	-	-
Glutaminsyre (Glu)	-	-
Prolin (Pro)	-	-
Glycin (Gly)	-	-
Alanin (Ala)	-	-
Valin (Val)	-	-
Metionin (Met)	-	-
Isoleucin (Ile)	-	-
Leucin (Leu)	-	-
Tyrosin (Tyr)	-	-
Fenylalanin (Phe)	-	-
Lysin (Lys)	-	-
Histidin (His)	-	-
Arginin (Arg)	-	-
Tryptofan (Trp)	-	-
MINERALER OG SPORELEMENTER	mg/100 g	mg/100 g
Natrium (Na)	-	-
Kalium (K)	-	-
Kalsium (Ca)	-	-
Jern (Fe)	0,47	1,16
Selen (Se)	0,08	0,13
Sink (Zn)	0,94	3,41
Mangan (Mn)	0,03	0,15
Magnesium (Mg)	-	-
Fosfor (P)	-	-
Kobber (Cu)	0,05	0,3
Kolesterol	-	-
FETTSYRER	%	%
14:0	2,2	2,5
16:0	16,5	15,8
16:1	1,8	3,7
18:0	6,7	3,9
18:1	3,4	6,9
18:2n-6	0,6	1,4
18:3n-3	0,4	1,7
18:4n-3	1,4	5,9
20:1	1,9	2,3
20:4n-3	0,6	1,1
20:4n-6	2,9	2,3
20:5n-3	20,1	20,0
22:1	nd	nd
22:5n-3	1,7	1,5
22:6n-3	29,6	19,1
Sum mettede	27,3	24,3
Sum monoener	7,9	13,6
Sum n-3	53,8	49,2
Sum n-6	4,1	4,7
n-3/n-6	13,0	10,4
g(n-3)/100g	0,5	1,7

Næringsinnhold i andre arter:

Blålange

Blålange er en god proteinkilde, men den inneholder også en del vitamin B12 og har et gunstig forhold mellom natrium og kalium.

Håbrann

Håbrannlever er først og fremst en god proteinkilde, men den inneholder også en god del vitamin B12.

Røye

Røye er ernæringsmessig et glimrende produkt. Den inneholder mye omega-3 fettsyrer og er rik på vitaminene A, D og B12.

Sjötunge

Sjötunge er en god proteinkilde. Fettinnholdet kan variere en del og dermed også innholdet av omega-3 fettsyrer.

Skate

Skate inneholder en god del kalsium i tillegg til å være en god proteinkilde.

Tunfisk

Tunfisk inneholder en god del vitamin D, omega-3 fettsyrer og selen. Den har også et gunstig forhold mellom natrium og kalium.

Havål

Havål bidrar med endel omega-3 fettsyrer og har samtidig et gunstig forhold mellom natrium og kalium.

Kreps (ferskvann)

Kreps gir et godt bidrag av kalsium og vitaminene B12 og E.

Hovednæringsstoff g/100 g	Blålange	Håbrann	Røye	Sjötunge	Skate	Tunfisk	Havål	Kreps
Tørrstoff	17,9	21,3	26,9	16,3	14,8	26,0	24,6	14,7
Protein	15,7	20,3	16,1	14,8	14,0	25,1	18,0	10,7
Fett	0,1	0,4	7,1	0,5	0,2	0,2	5,2	1,3
Glykogen	-	-	0,1	-	-	<0,1	-	0,5
Vitaminer								
Vitamin A, µg/100 g	2	<2	-	<2	<2	-	-	<2
Vitamin D, µg/100	-	-	6,9	-	-	1,6	-	n.d.
B12 µg/100 g	2	3	10	-	-	-	-	3
Vitamin E, mg/100 g	0,2	0,6	1,3	0,6	0,7	-	-	3,2
Thiamin, mg/100 g	0,05	0,08	0,09	-	-	-	-	-
Riboflavin, mg/100 g	0,12	0,10	0,02	-	-	-	-	0,06
Niacin, mg/100 g	2,5	7,0	6,1	-	-	-	-	2,4
Pantotensyre, mg/100 g	0,3	0,3	0,9	-	-	-	-	4,1
Pyridoksin, mg/100 g	0,3	0,6	0,6	-	-	-	-	0,2
Mineraler og sporelementer, mg/100								
Natrium (NA)	104	160	48	98	118	40	56	765
Kalium (K)	312	242	420	363	232	475	408	106
Kalsium (Ca)	9	8,6	16	29	83	11	13	222
Jern (Fe)	0,1	0,5	0,2	0,1	0,2	2,3	0,1	2,4
Selen (Se)	0,04	0,03	0,03	0,03	0,04	0,2	0,09	0,03
Sink (Zn)	0,4	0,4	0,4	0,5	0,3	0,6	1,4	2,4
Mangan (Mn)	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,07	<0,05	3,1
Magnesium (Mg)	23	19	25	25	18	39	22	33
Fosfor (P)	160	200	267	200	150	266	215	150
Kobber (Cu)	<0,06	<0,06	0,07	<0,06	<0,06	0,1	0,2	1,9
Kolesterol	-	-	61	-	-	41	-	125
Fettsyre, %								
14:0	2,4	0,8	4,6	4,1	1,0	0,1	4,3	1,5
16:0	19,2	20,2	12,3	18,4	21,5	13,2	18,4	17,3
16:1*	2,7	2,1	9,2	8,0	2,0	1,9	9,2	7,4
18:0	4,0	5,5	1,5	3,2	5,6	9,2	3,0	4,7
18:1*	13,3	13,1	17,0	15,4	11,8	13,2	35,5	22,5
18:2ω6	1,0	0,6	3,4	0,9	1,2	1,9	0,8	17,3
18:3ω3	0,5	nd	0,7	0,5	0,2	0,3	0,4	7,1
18:4ω3	0,8	nd	2,2	0,8	0,2	0,3	0,3	nd
20:1*	3,4	2,6	12,1	6,3	2,3	3,2	4,3	nd
20:4ω3	0,5	0,2	0,9	0,8	0,3	0,3	0,8	nd
20:4ω6	2,4	5,3	0,4	3,0	5,1	5,8	2,1	5,3
20:5ω3	8,5	3,7	6,4	5,9	5,2	3,6	3,6	6,0
22:1*	3,4	nd	11,8	4,0	1,1	2,2	1,2	nd
22:5ω3	1,5	7,2	1,3	5,0	5,3	1,4	3,6	nd
22:6ω3	30,8	33,6	11,0	16,2	32,7	26,9	8,9	1,5
Sum mettede	26,2	27,0	19,2	26,9	29,0	24,9	26,5	25,3
Sum monoener	23,5	19,2	50,7	33,7	18,4	20,9	50,2	30,2
Sum ω3	42,5	44,6	22,5	29,2	44,0	32,8	17,6	14,6
Sum ω6	3,6	6,2	4,1	4,3	6,5	8,2	3,3	23,9
g ω3/100 g	0,1	0,2	1,6	0,2	0,1	-	0,9	0,2
Aminosyrer, g/100 g								
Asparginsyre (Asp)	-	-	1,6	-	-	1,9	-	1,2
Treonin (Thr)	-	-	2,3	-	-	1,0	-	0,5
Serin (Ser)	-	-	0,7	-	-	0,8	-	0,5
Glutaminsyre (Glu)	-	-	0,9	-	-	3,0	-	1,9
Prolin (Pro)	-	-	0,6	-	-	0,7	-	0,4
Glycin (Gly)	-	-	0,8	-	-	0,9	-	0,5
Alanin (Ala)	-	-	1,2	-	-	1,5	-	0,6
Valin (Val)	-	-	0,9	-	-	1,0	-	0,5
Metionin (Met)	-	-	0,5	-	-	0,6	-	0,3
Isoleucin (Ile)	-	-	0,8	-	-	1,0	-	0,5
Leucin (Leu)	-	-	1,4	-	-	1,7	-	1,0
Tyrosin (Tyr)	-	-	0,6	-	-	0,7	-	0,4
Fenylalanin (Phe)	-	-	0,9	-	-	1,0	-	0,6
Lysin (Lys)	-	-	1,4	-	-	1,6	-	0,9
Histidin (His)	-	-	0,6	-	-	1,7	-	0,2
Arginin (Arg)	-	-	1,0	-	-	1,2	-	1,1
Tryptofan (Trp)	-	-	0,2	-	-	0,3	-	<0,1

*Sum av isomere

UTGIVERE:
Fiskeridirektoratet og
Eksportutvalget for fisk

Art. nr.: 19 (norsk)

ILLUSTRASJONER:
Pål Thomas Sundhell og Hans Østeng

GRAFISK DESIGN:
Big I.D. Reklamebyrå AS, Tromsø

TRYKK:
Graficom AS

PAPIR:
Magno Matt Satin 115 gr.

OPPLAG:
1. opplag 50.000 eks.
Oktober 2000



FISKERIDIREKTORATET
P. O. Box 185 Sentrum
5804 Bergen
Tel.: +47 55 23 80 00
Fax: +47 55 23 80 90
www.fiskeridir.no



Eksportutvalget for fisk
N-9291 Tromsø, Norway
Tel.: +47 77 60 33 33, Fax: + 47 77 68 00 12
www.seafood.no | mail@seafood.no

