

matís

Uppsjávarfiskur óskast!

31. maí 2024

Hildur Inga Sveinsdóttir

Uppsjávarfiskur

- Helstu nytjastofnar:
 - Makrill
 - Síld
 - Kolmunni
 - Loðna
- Hvernig nýtist hann best til framtíðar?



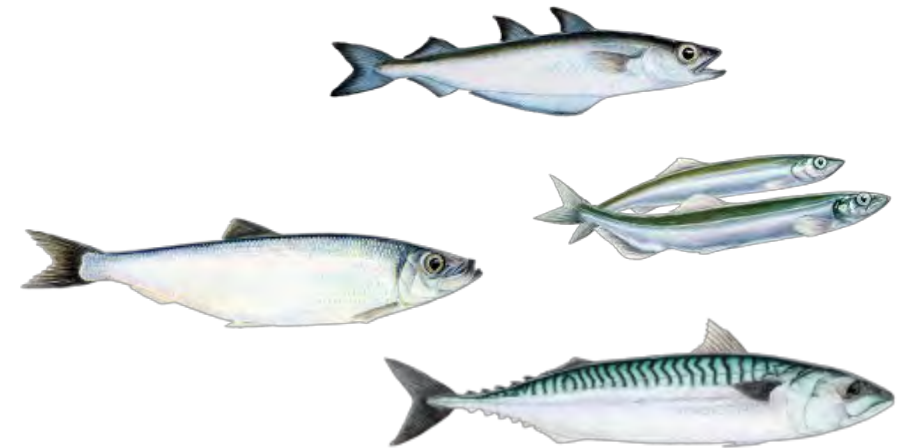
Vinnsla dagsins í dag:

- Heill frosinn til manneidis (Útflutningur)
- Flök eða hausaður og slógdreginn frystur til manneidis (Útflutningur)
- Fiskmjöl til fóðurvinnslu (Innlend framleiðsla og útflutningur)
- Lýsi til fóðurvinnslu eða manneidis (Innlend framleiðsla og útflutningur)

Virðið í uppsjávarfiski?

Prótein

Langar fjölómettaðar fitusýrur





Embætti
landlæknis
Directorate of Health



HÁSKÓLI
ÍSLANDS

Hvað borða Íslendingar?

FISKIFRETTIR 17. mars 2022 16:01

Ritaðarn / ritaðarn@vb.is

Ungar konur borða áberandi lítið af fiski

Fiskneysla á Íslandi hefur lítið breyst síðastliðna áratugi.



Þorskur og ýsa er lang oftast á borðum Íslendinga þegar fiskur er í matinni. Mynd/ÞIG

200 málur | Morgunblaðið | 2.11.2023 | 11:52

Mikilvægt að fiskneysla aukist



Íslendingar eru sjávarútvegssþjóð og því er miður að við borðum fisk ekki í metra mæli en raunin er. Hér þarf að gera betur og auka sýnileikann, segir Kolbrún Sveindóttir, sérfræðingur hjá Matís. mbl.is/Sigurður.Bogi

- Hvítur fiskur
 - Helst þorskur og ýsa (42%)
- Feitur fiskur
 - Helst lax og bleikja (37%)
- Annað sjávarfang (18%)

Nýting uppsjávarfisks til framtíðar

Rannsóknir sýna að fjölómettaðar fitusýrur sem innbirtar eru gegnum neyslu fisks eru sérstaklega mikilvægar heilsu fólks

Tegund	Fjölómettaðar fitusýrur (g / 100 g hrátt flak) skv. Ísgem
Þorskur og ýsa	0,2
Lax	2,2 - 3,6
Bleikja	2,8
Síld	2,4
Makrill	11,4

Hvert eigum við að stefna?

- Flökun ein og sér kemur þessu ekki á diska neytanda
- Niðurstöður rannsókna og möguleika til flökunnar gefur tækifæri til áframhaldandi þróunarvinnu á neytendavörum
- Hvað vill íslenska þjóðin?
 - Reyktann fisk?
 - Roðlaus flök?
 - Fiskibollur?
 - Tilbúna rétti?



matís

Takk fyrir

Hildur Inga Sveinsdóttir

hilduringa@matís.is

Verkefnastjóri hjá Matís og Lektor við Matvæla- og
næringarfræðideild HÍ