

Bæredygtige fødevarer fra havet

-Fisk, skaldyr og tang



- Hvorfor er det vigtigt at spise fødevarer fra havet?
- Hvilke skal man vælge?
- Hvor kommer de fra / bæredygtighed?



FN'S VERDENSMÅL FOR BÆREDYGTIG UDVIKLING

14. VERDENSMÅL LIVET I HAVET: BEVARE OG SIKRE BÆREDYGTIG BRUG AF VERDENS HAVE OG DERES RESSOURCER



14.1 - Inden 2025, skal alle former for havforurening forhindres og væsentligt reduceres herunder forurening med næringsstoffer

14.4 - Inden 2020, skal fiskeri effektivt reguleres, og der skal sættes en stopper for overfiskeri, for ulovligt, urapporteret og ureguleret fiskeri og for destruktive fiskerimetoder.

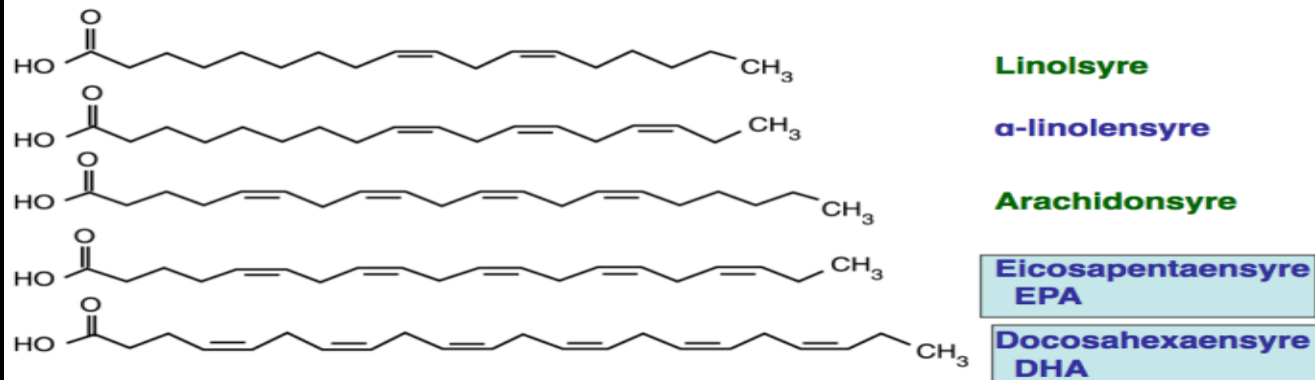
Omega-3 og 6

Omega-3 (ω) kilder

- Tang, fisk, skaldyr, hørfrøolie, rapsolie, valnøddeolie m.fl.



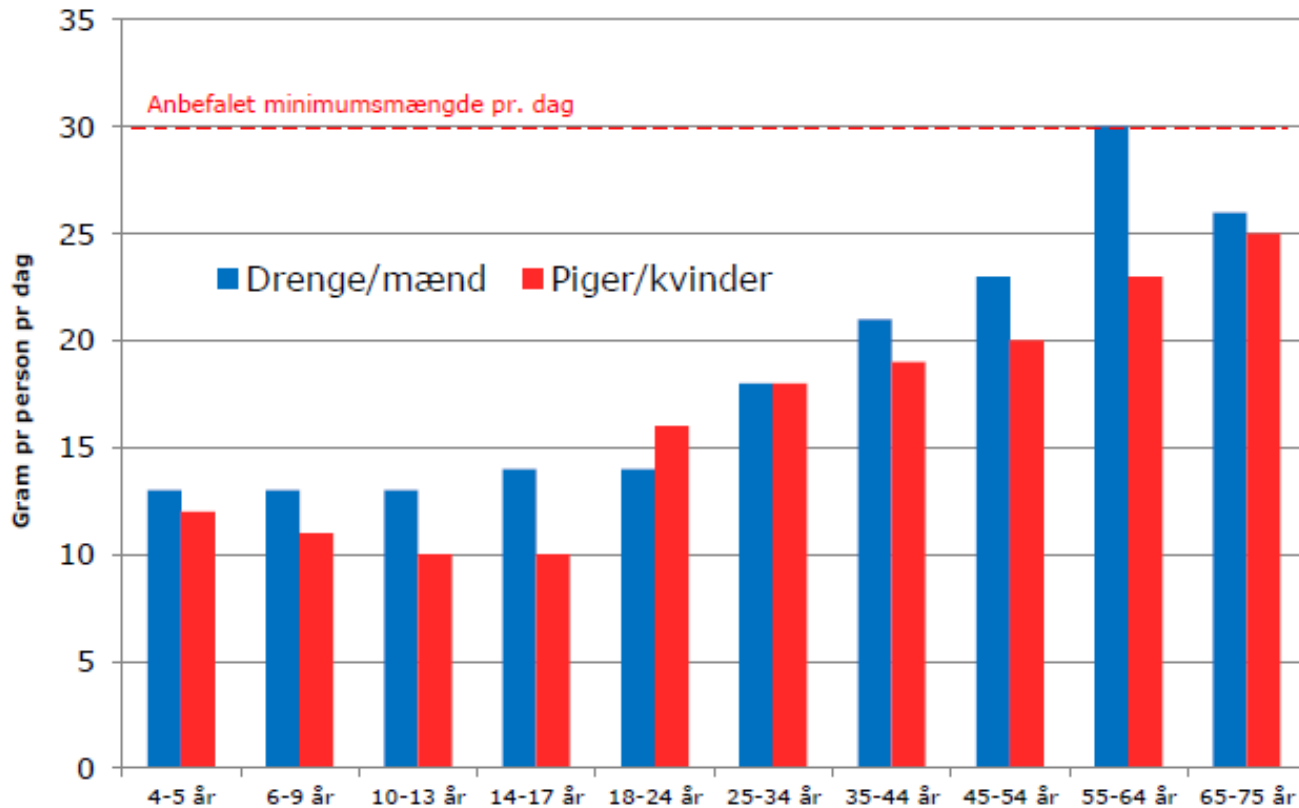
Essentielle fedtsyrer: ω -6 og ω -3



60 % af hjernen består af lipider, ca. halvdelen af disse lipider er ω -3 og 6 i forholdet 1:1

Spiser du nok fisk?

Indtaget af fisk i forskellige aldersgrupper



Kilde: Pedersen et al, 2010

ω-3 indtag i befolkningsgrupper

Inuit: 10-14 g/dag

Japan: 3 g/dag

Norge: 1-2 g /dag

Danmark: 0,15 g/dag

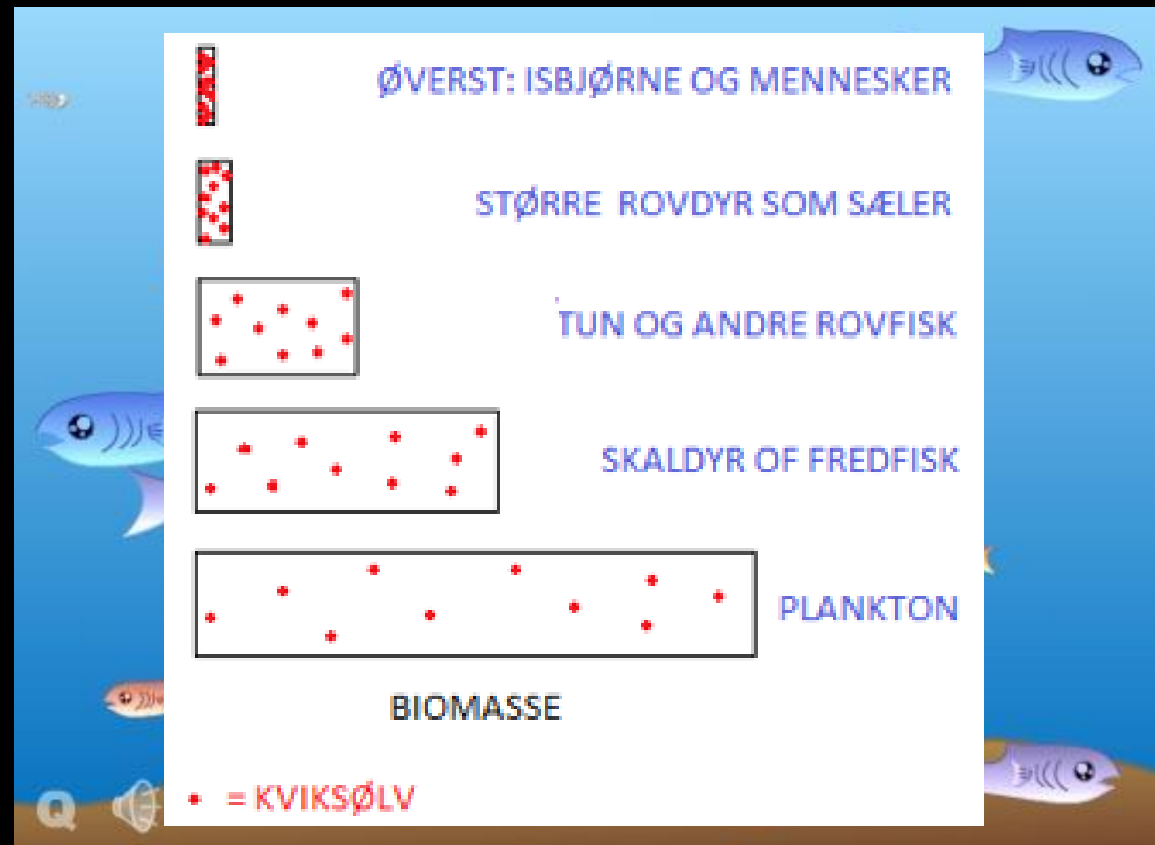
USA: 0,1 g / dag



Kviksølv- et giftigt tungmetal

- Et lokalt men også globalt problem
- Ny grænseværdi 1 mg/kg -Gammel grænseværdi 0,5 mg/kg

Bioakkumulation



Kviksølv -går på nerverne



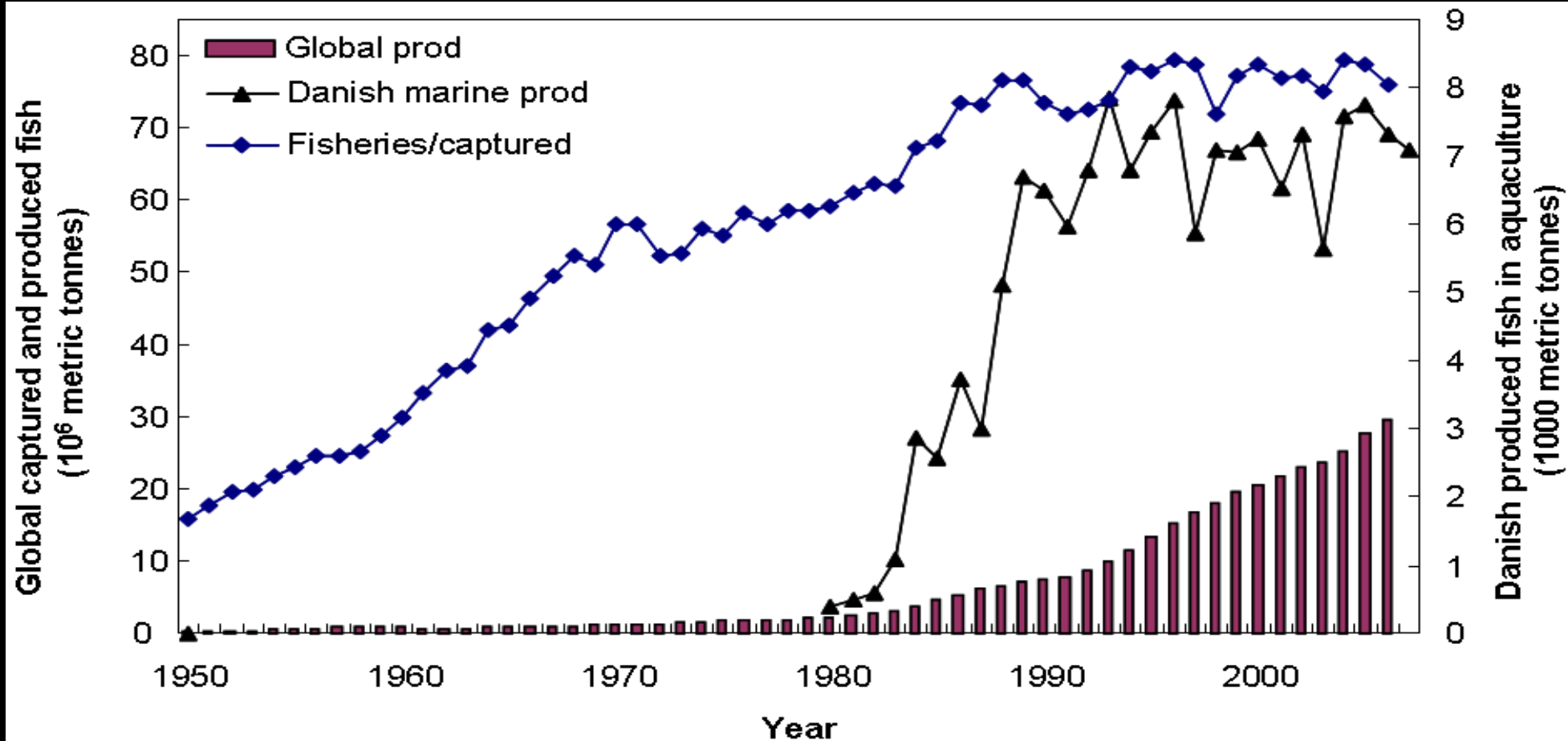
Tun

- Indeholder store mængder Hg
- Overfiskeri
- Bifangst fx hajer og skildpadder
- Flere lande har ingen kontrol
- MSC mærkning
- DK's grænse 1 mg Hg / kg
- DK's import over 50 mio. dåser/år



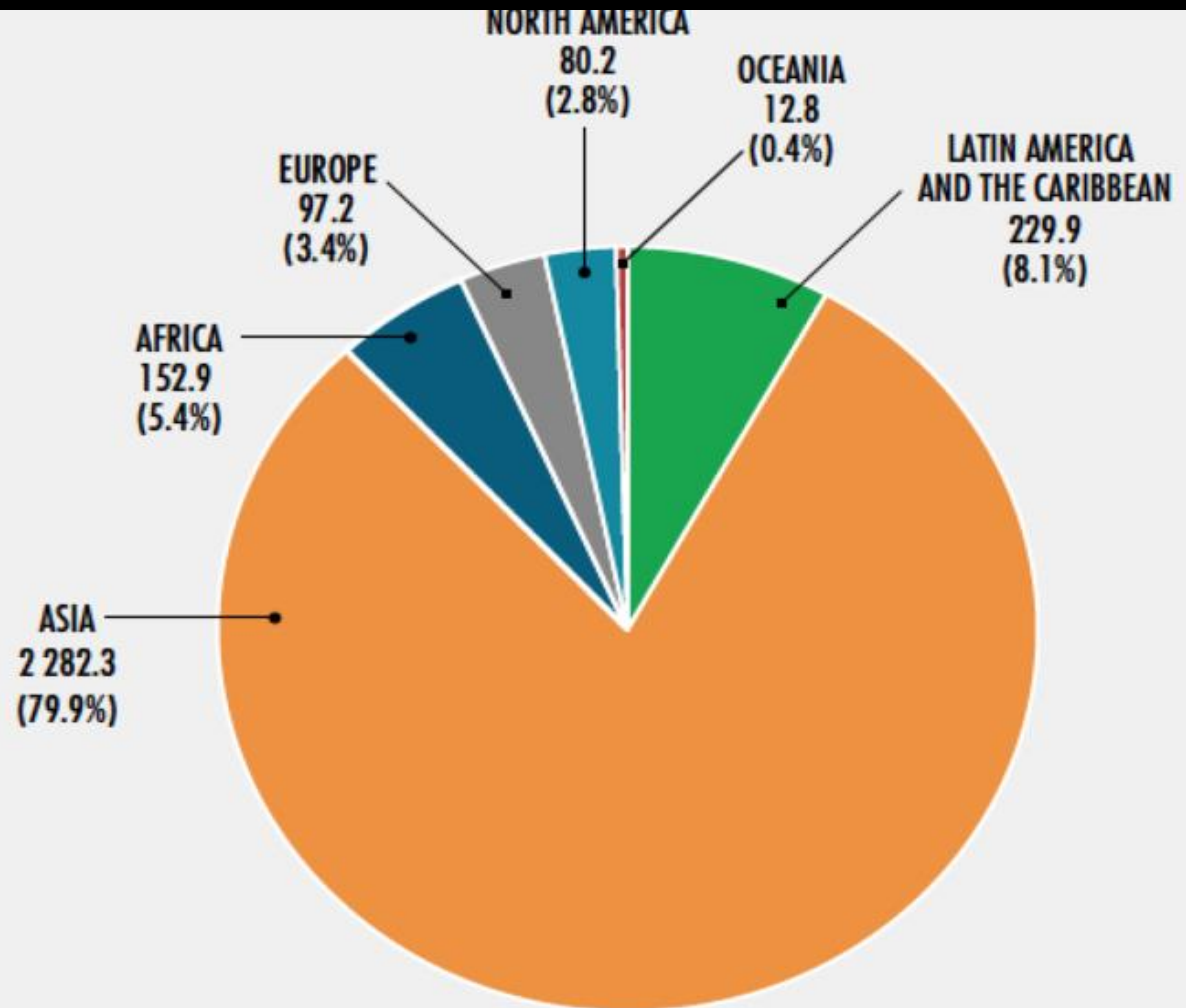
Hvor kommer fødevarer havet fra?

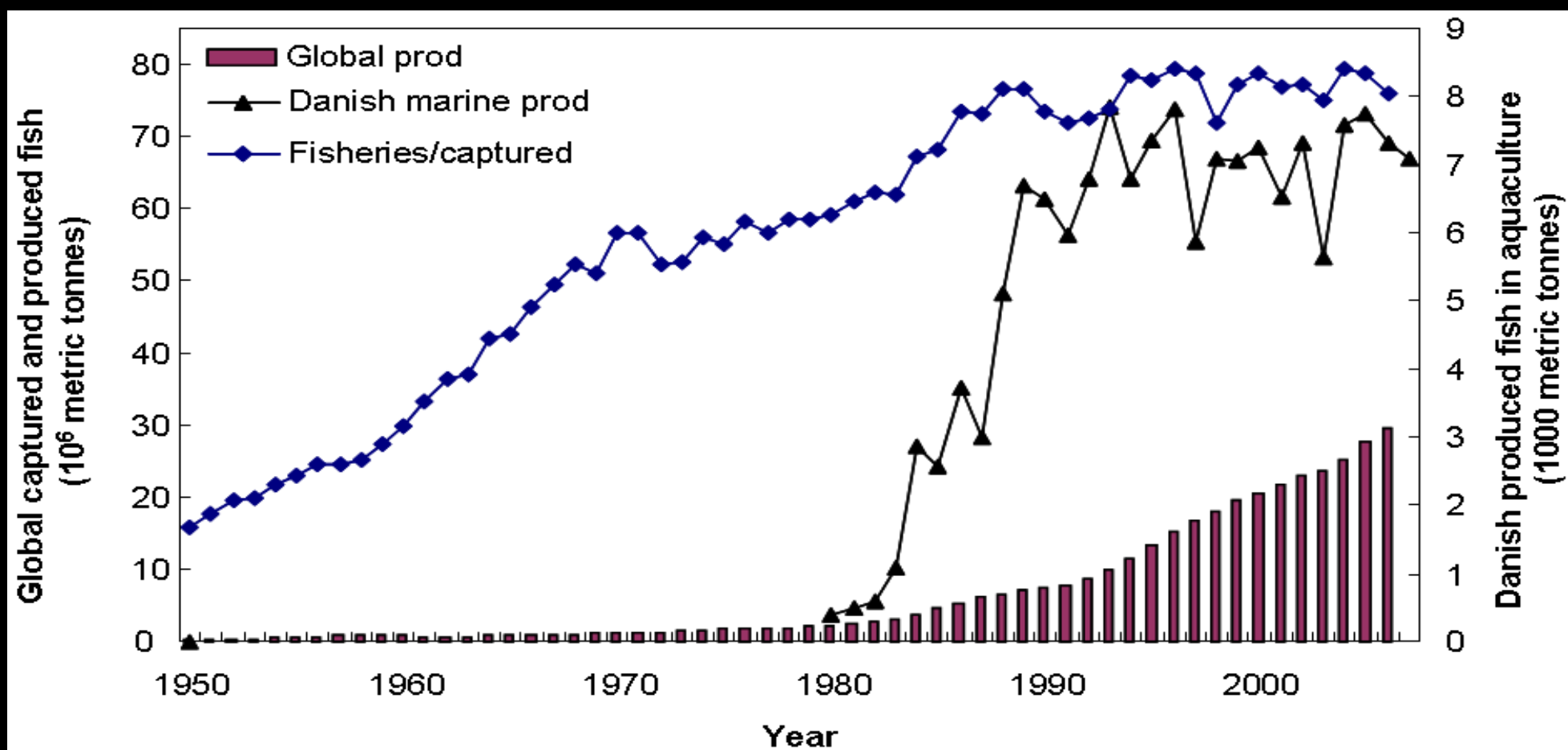
Akvakultur -den hurtigst voksende fødevareproduktion i verden.



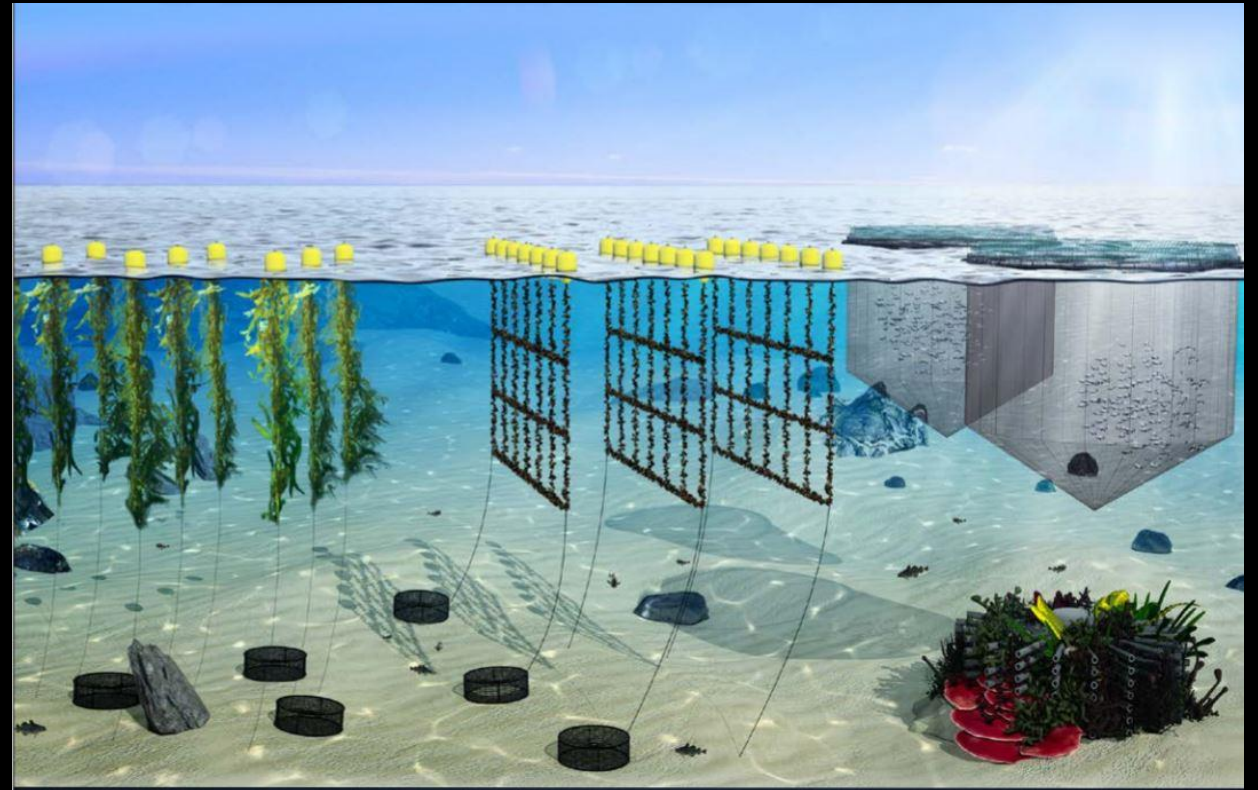
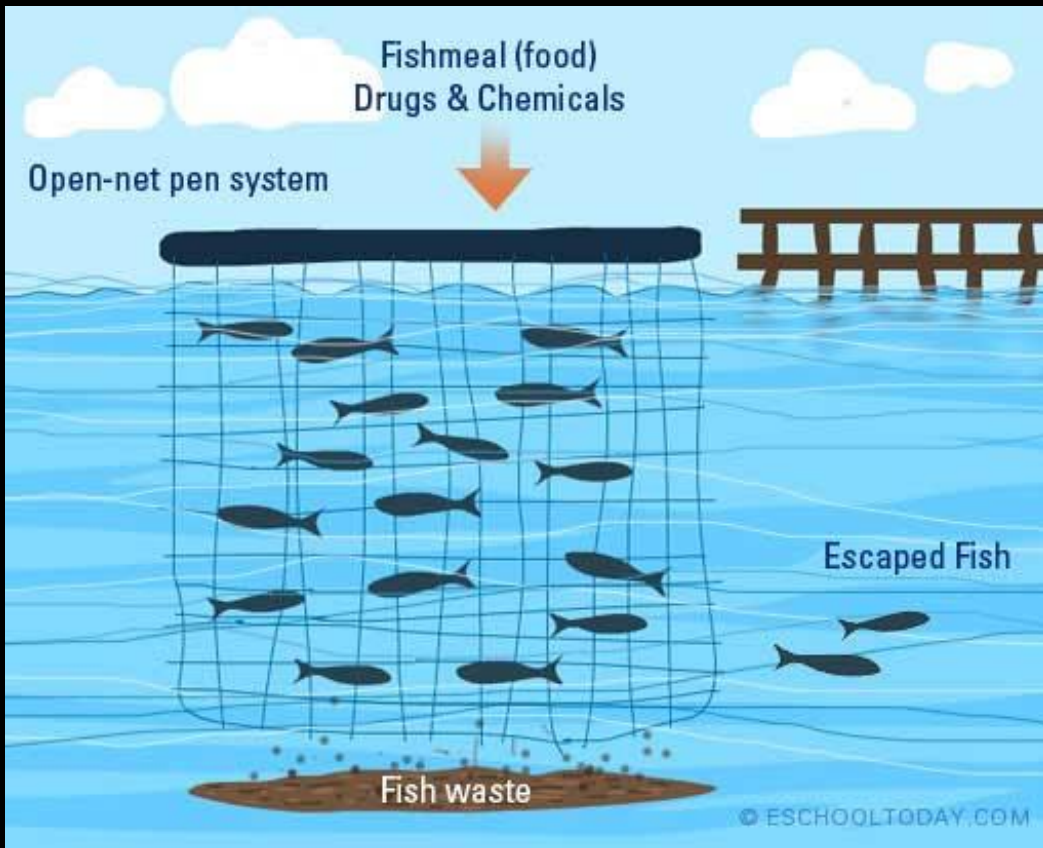
Akvakultur i hele verden

Eksempler
Fisk: Karpefisk, Laks, Tilapia
og Maller
Skaldyr: Østers og
blåmuslinger
Krebsdyr: Rejer
Tang



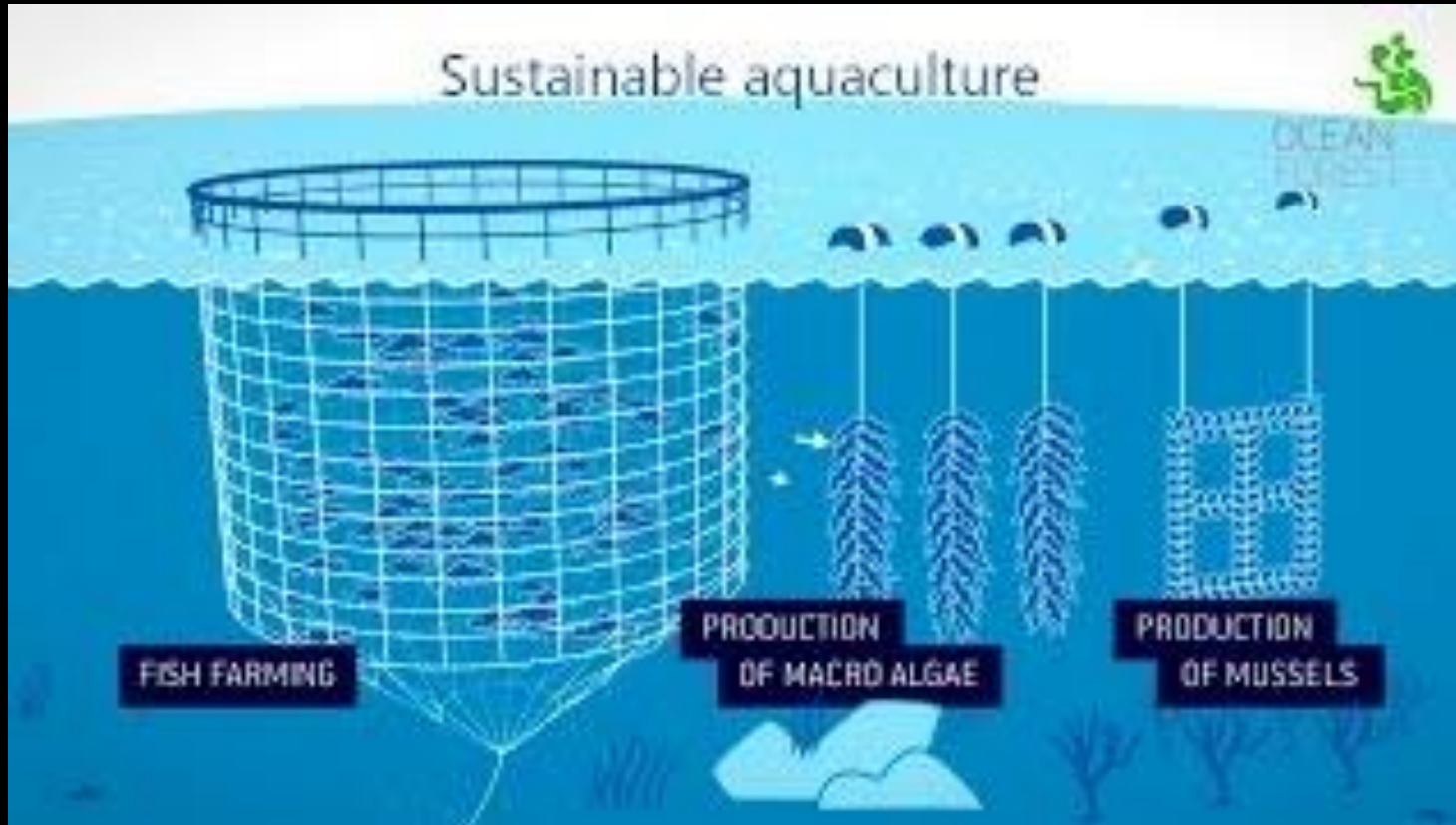


- Arbejdspladser
- Billigere fødevarer
- Mindsker overfiskning
- Mindsker brug af bundtrawl (gælder både fisk og muslinger)



- Miljøpåvirkninger (N, P, medicin, kobber,
- Kvalitet?
- Påvirkning af andre arter?

Kompensationsopdræt



Tang

og sundhed



Tang = store alger

Mikroalger

1/1000 mm



Makroalger

< 60 m

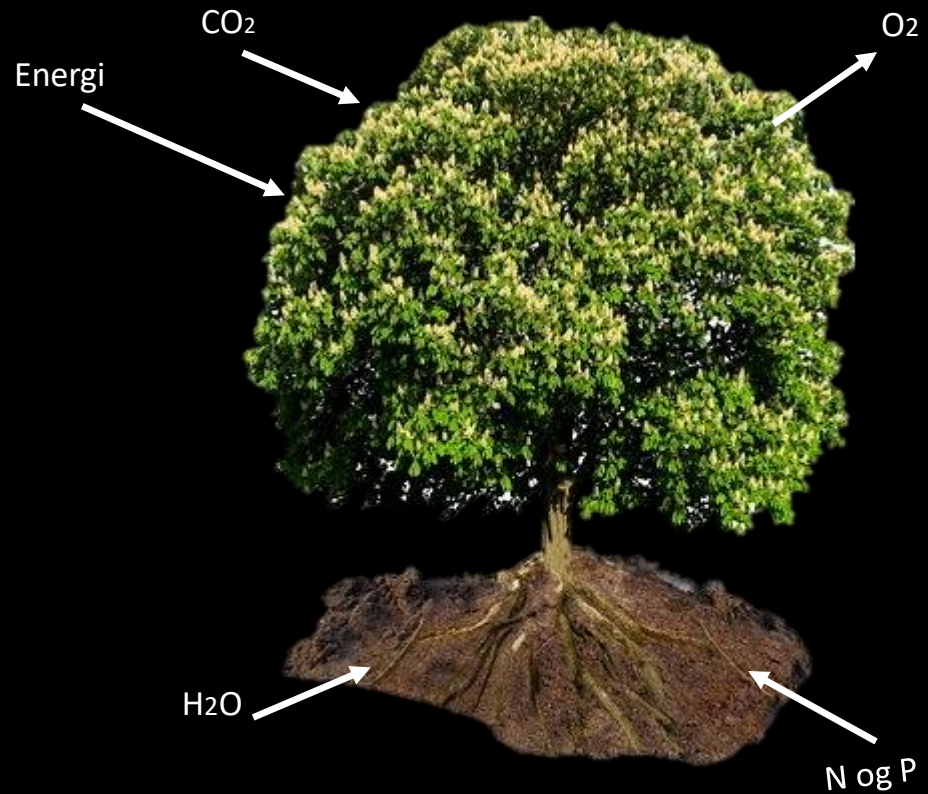


Tang

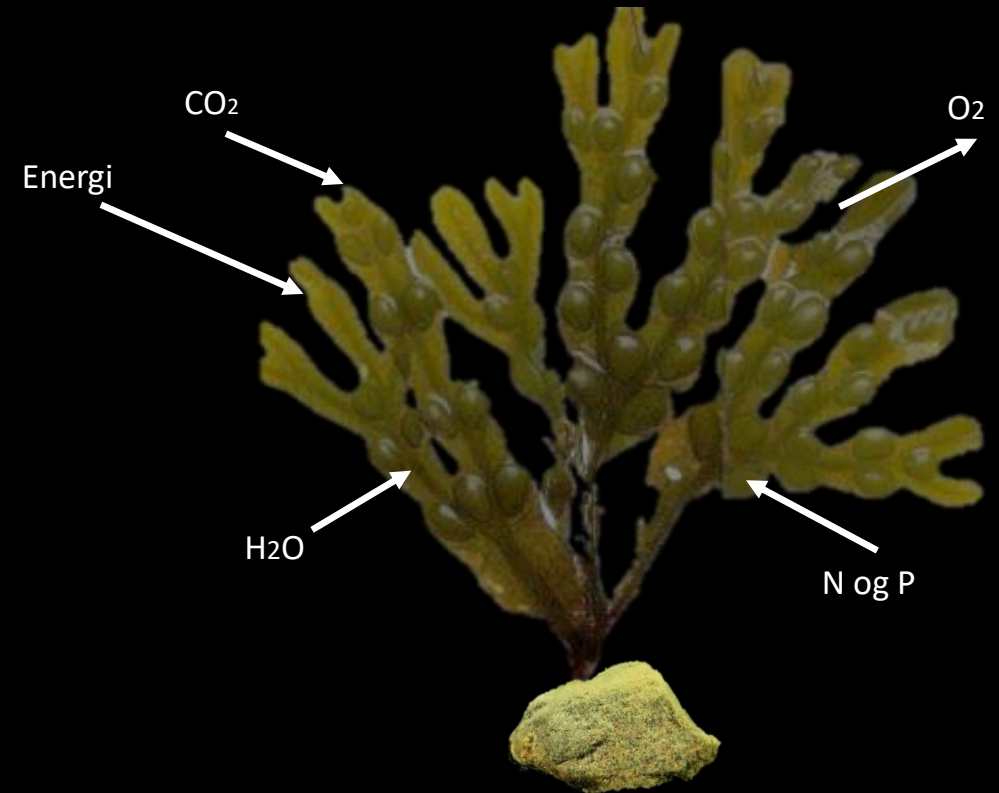
– havets grøntsager



Landplanter



Tang



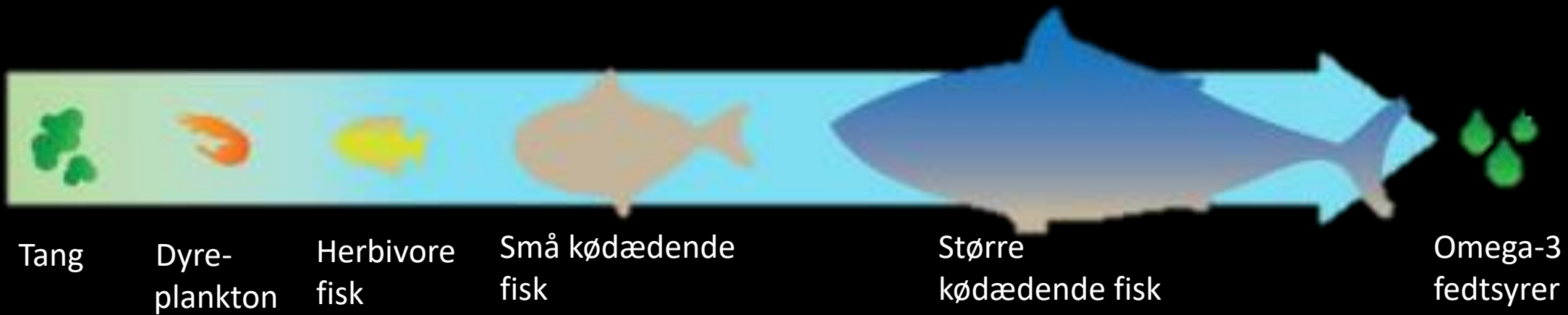
Tang og sundhed

Vitaminer & mineraler

Kostfibre

Omega-3





Tang som fødevare



Vil du selv høste tang?

Pluk tang i rent vand hvor du selv ville bade

Undgå havne og steder med spillevandsudløb

Brug kun tang der dufter friskt af havvand

Høst kun de dele af tangen der ser lækker ud

Du kan tørre tang i solen eller fryse den

Der findes ingen giftige tangarter i Danmark

Iod

Tungmetaller

Sargassotang (arsen)



Tang i dyrefoder



Hvilke fødevarer fra havet skal jeg vælge/fravælge?



Konklusion:

- Vælg med omtanke
 - Følg fødevarestyrelsens anbefalinger - MEN spis gerne tang
 - Se efter MSC mærket
-
- Prisudviklingen har før modarbejdet fiskeindtaget, men er de tider ved at være ovre.



Øvelse med tang

Algetype

Pigment

Grønalger	Klorofyl, xantofyl og karoten
Brunalger	Klorofyl, fucoxanthin (gult - brunligt) og fykobilin
Rødalger	Klorofyl, Fycobiliner: Fykoerythrin (røde) og fykocyanin (blå)

