Brax i stället för lax?

Praktiska lösningar för en hållbar svensk sjömatskonsumtion.

Slutsatser och rekommendationer från projektet Resursfisk.

AXFOUNDATION

Axfood

ELDRIMNER
Nationellt resurscentrum för mathantverk

FISK IDAG

FISKANO

Fiskhallen Sorunda

GARANT

Länsstyrelsen Stockholm

MatLust
UTVECKLINGSNOD

STOCKHOLMS FISKAUKTION

SVENSKA INSJÖFISKARENAS CENTRALFÖRBUND

Innehåll

Sammanfattning 3

Problem 5

Lösning och resultat 7

- Braxenfärs – svenskmärkt, god, hållbar 8
- Klimatsmart fisk med korta transporter från sjö till tallrik 8
- Ekosystem i balans 10

Faktasammanställning 11

- Fakta: Fiske och konsumtion i Sverige 11
- Fakta: Svensk Braxenfärs 12
- Fakta: Fish cakes på braxen och åkerböna 13
- Fakta: Baljväxtodling och åkerböna i Sverige 13

Rekommendationer 14

©Axfoundation
info@axfoundation.se
www.axfoundation.se

Författare: Veronica Öhrvik och Anna Henning Moberg (Axfoundation). Redaktör: Linda Andersson (Axfoundation). Foto: Linda Prieditis och iStock.

Upphovsrätt: Användning och spridning av material i detta dokument uppmuntras. Materialet kan kopieras, laddas ned och skrivas ut, förutsatt att Axfoundation anges som källa och innehavare av upphovsrätt samt att vid referering anges ovanstående namngivna författare. Bilder får ej användas utan fotografens tillstånd.

Sammanfattning

Sverige har stora resurser av näringsrik sjömat, men endast ett fåtal arter landas och saluförs. Karpfiskar som braxen har hittills inte räknats som kommersiellt gångbara utan slängts tillbaka i vattnet eller rötats till biogas utan att ens passera tallriken. I stället konsumeras främst lax, räkor, sill och torsk – dessa fyra fiskarter står tillsammans för 65% av all sjömatskonsumtion i Sverige De stora mängderna torsk och sill kommer delvis från hotade bestånd. Dessutom är över 70% av den fisk som äts i Sverige importerad, främst i form av odlad lax som ofta föds upp på vildfångad fisk och soja – mat som vi människor skulle kunnat äta i stället.

Vi behöver ställa om till en hållbar sjömatskonsumtion som tar tillvara på outnyttjade fiskarter. Hittills har dock såväl infrastruktur som logistikkedjor och attraktiva livsmedel saknats. För att lösa dessa komplicerade utmaningar samlade Axfoundation och Länsstyrelsen Stockholm forskare, kostchefer, yrkesfiskare, grossister och detaljhandel för att kartlägga tillgången på underutnyttjade fiskarter i svenska sjöar, utvärdera deras potential som näringsrika och attraktiva livsmedelsprodukter och tillsammans utveckla en effektiv värdekedja.

Resultatet av projektet är dels en storskalig infrastruktur för hantering, beredning och försäljning av svenska insjöfiskar, dels en hållbar braxenfärs fiskad, tillredd och paketerad i Sverige. Det är en mångsidig produkt med fin textur och neutral smak, som tillagad går åt abborrhållet. Rätterna på braxen har fått positiva reaktioner från såväl skolelever som köksmästare. Sedan 2021 säljs braxenfärsen till foodservice via aktörer som Menigo samt Martin & Servera. Sedan vintern 2022 säljs braxen även till konsument som Från Sverige-märkta fish cakes av dagligvaruaktören Axfood under varumärket Garant.

Projektet Resursfisk

Projektperiod: 2019-2022
Mål: Utveckla hållbara, näringsrika, attraktiva livsmedel av outnyttjade fiskarter.
Partners: Projektet Resursfisk har drivits av Axfoundation tillsammans med Länsstyrelsen Stockholm och Svenska Insjöfiskarenas Centralförbund. Partners som medverkat under projektets gång har också varit Axfood, Chipsters, Eldrimner, Fiskano, Fisk Idag, Grönsakshallen Sorunda, Matlust i Södertälje och Stockholms fiskauktion. Projektet har delfinasierats av Europeiska fonden för landsbygdsutveckling.

Projektresultat:

- Utvecklat och lanserat hållbara, näringsrika och goda livsmedelsprodukter baserade på braxen i form av braxenfärs till food service samt fish cakes på braxen till konsument.
- Vidareutvecklat regional infrastruktur och maskinpark med möjlighet att ta tillvara resursfisk från svenska sjöar.
- Ökad inkomst för småskaliga insjöfiskare genom kompletterade inkomstkällor.
- Möjliggjort för Sveriges kostchefer att leva upp till Livsmedelsverkets krav på frekvent servering av nyttig och hållbart producerad sjömat till landets skolbarn, inom kostnadsramen för offentliga måltider.
- Ökat kunskap och acceptans för användning av underutnyttjade fiskar i Sverige.

”Att saluföra fisk från bestånd nyttjade till max eller köpa odlad fisk uppfödd på soja och vildfångad fisk, i stället för att ta vara på de resurser vi har gott om, är ett resursslöseri som helt enkelt inte kan tillåtas. Det behövs ansvarstagande i hela kedjan - från fiskare, grossistled och detaljhandel till kockar och konsumenter.”

– Madeleine Linins Mörner, Programansvarig för Framtidens mat, Axfoundation

Problem

Sjömat som fisk och skaldjur lyfts ofta som en av lösningarna för en framtida hållbar livsmedelsförsörjning. Om det verkligen är en hållbar lösning styrs emellertid av faktorer som valet av arter, fiskemetoder, produktionssätt och volymer. Idag är stora delar av världshavens kommersiella bestånd under hård press[1]. Odlad fisk har därför ofta framhållits som en möjlig källa till blått protein för att föda en växande befolkning utan att öka trycket på känsliga vilda arter. Vattenbruket är dock förknippat med en rad utmaningar så som hög antibiotikaanvändning[2] och ett foder som i stor utsträckning består av importerad soja och vildfångad fisk[3, 4]. Ett enormt resursslöseri där vår mat äter vår mat.

Fyra fiskarter står för 65 % av konsumtionen i Sverige.

Idag finns det gott om hållbar och näringsrik fisk i svenska sjöar. Samtidigt importeras mer än 70% av den sjömat som konsumeras i Sverige[5]. Främst konsumeras lax, räkor, sill och torsk som tillsammans står för 65% av all sjömatskonsumtion i Sverige[6]. Myndigheter och forskare rekommenderar att vi varierar sorterna för att minska risken för utfiskning av känsliga arter.[7] Därför behövs nya hållbara källor till svensk sjömatskonsumtion.

70% av sjömaten importeras.

Historiskt har karpfiskar som mört, id, brax och löja från våra sjöar tagits tillvara genom svensk konsumtion, men idag räknas dessa inte som kommersiellt gångbara arter. I stället fiskas primärt storvuxna rovfiskar som gös och gädda. Karpfiskar blir så kallad bifångst vilken ofta kastas tillbaka i vattnet. I vissa övergödda sjöar fiskas tonvis med braxen och mört upp via reduktionsfiske för att minska övergödningen[8]. Eftersom en infrastruktur hittills saknats för att ta vara på fisken som tas upp går tyvärr värdefull sjömat till biogas utan att ens passera tallriken.

Bristande infrastruktur och skepsis hindrar svensk produktion.

Samtidigt som befintliga sjömatsresurser används på ett ineffektivt sätt finns en ökad efterfrågan på miljömässigt hållbar och närfångad fisk bland såväl restauranger som konsumenter. Att öka den inhemska sjömatsproduktionen skulle därför kunna vara en del av en hållbar lösning. Utmaningarna kopplade till detta har dock visat sig vara flera; brist på infrastruktur och logistik för att landa, bereda och sälja lokalt fångad fisk från svenska sjöar, samt en skepsis mot ovanligare arter så som karpfiskar, hos såväl branschen som konsumenten.

[1] FAO 2022. The state of wild fisheries and aquaculture.
[2] Schar, D., Klein, E.Y., Laxminarayan, R. et al. Global trends in antimicrobial use in aquaculture. Sci Rep 10, 21878 (2020).
[3] FAO 2022. The state of wild fisheries and aquaculture. Andelen vildfångad fisk som går till foder och fiskolja har minskat kraftigt sedan toppen 1994 (30 miljoner ton) men fortfarande beräknas 20% av det globala marina fisket gå till fiskfoder och fiskolja, vilket motsvarar cirka 16 miljoner ton fisk.
[4] Nofima 2022. Utnyttelse av fôrressurser i norsk oppdrett av laks og regnbueørret i 2020 I norsk laxuppfödning är de största ingredienserna idag sojaproteinkoncentrat (dryga 20 %), rapsolja (18 %), vetegluten (10%) samt fiskmjöl (12 %) och fiskolja (10 %). Trots att det är en rejäl minskning av andelen fiskråvara i fodret, från 90% år 1990 till dryga 20% år 2020, så motsvarar det enorma mängder fiskråvara - mer än 100 000 ton per år.
[5] Hornborg, Sara, Kristina Bergman, and Friederike Ziegler (2021) "Svensk konsumtion av sjömat." RISE Rapport 2021:83.
[6] Norges Sjømatråd 2022. Sjömat i Sverige 2022. En rapport om den svenska sjömatskonsumtionen.
[7] Seawin Policy brief 1. Hållbar sjömat - Vilken sjömat ska man välja?
[8] Bernes et al.: What is the influence of a reduction of planktivorous and benthivorous fish on water quality in temperate eutrophic lakes? A systematic review.Environmental Evidence 2015 4:13.

”Ett jämnare fisketryck över hela näringskedjan och tillvaratagande av underutnyttjade fiskarter kan bidra till ett mer balanserat fiske, bättre nyttjande av resurser och ökad tillgänglighet till näringsrik, god och hållbar sjömat. Det kan också minska vårt import-beroende av fisk och skaldjur.

– Veronica Öhrvik, Projektledare inom Framtidens mat, Axfoundation

Lösning och resultat

För öka utbudet av näringsrik, god, svensk sjömat har Axfoundation och Länsstyrelsen Stockholm tillsammans med partners från hela livsmedelskedjan kartlagt tillgången på underutnyttjade fiskarter, genomlyst logistikkedjan och utvärderat produktionsmöjligheter hos flera leverantörer. Olika sjömatsråvaror, däribland braxen, har utvärderats sensoriskt utifrån bland annat doft, smak, textur och bindningsförmåga.

Projektet har resulterat i produkten Braxenfärs samt fish cakes på braxen från Mälaren och Vänern som har grönt ljus i WWFs fiskguide[9]. Det innebär att den är fiskad på hållbara bestånd och med skonsamma metoder. Tillsammans med kockar och näringsexperter har därefter recept skapats och testats på olika målgrupper med positiva reaktioner.

"Att braxenfärsen är miljömärkt är en förutsättning för Axfoundation, men även viktigt för att nå marknader där miljömärkning ställs som krav." – Veronica Öhrvik, Axfoundation

Genom samverkan i hela livsmedelskedjan har projektet Resursfisk genomfört följande:

- **Kartläggning av tillgången på underutnyttjade fiskarter[10].** Ett stabilt fiskebestånd är en förutsättning för att börja nyttja en underutnyttjad art som braxen.
- **Nulägesanalys av värdekedjan för sjömat till offentliga måltider och restaurang.** Analysen gav viktiga kunskaper kring beteende kring sjömat inom storkök samt betalningsvilja. Analysen visade även att en märkning som försäkrar att fisken är hållbart fiskad är nödvändig för återkommande serveringar i större skala[11].
- **Marknadsdialog** med aktörer inom dagligvaruhandel gällande behov, efterfrågan och betalningsvilja för färdiga sjömatsprodukter.
- **Beståndsuppskattningar** samt kartläggning av halter av oönskade ämnen i braxen. Dessa genomfördes av Länsstyrelsen Stockholm och SLU Aqua samt Svenska Miljöinstitutet IVL. Forskarna bedömde att fångsterna av braxen kan ökas både i Vänern och Mälaren[12]. Svenska miljöinstitutet IVL konstaterade att halterna av miljögifter i braxen är generellt låga både i absoluta tal och vid jämförelse med andra fiskarter[13].
- **Utvärderat, testat och genom Stockholms Fiskauktion byggt upp maskinpark** för beredning av braxen med en fiskmangel. Det har gjort att braxenfärsen smidigt kan separeras från fiskbenen och betydligt mer av varje fisk kan tas tillvara med minimalt svinn.
- **Produktutvecklat braxenfärsen**, tagit fram receptur och testat produkter för olika målgrupper, vilket lett till ett stort användningsområde från äldreomsorg och skolbarn till urbana restaurangbesökare. Sedan 2021 finns braxenfärsen att köpa för offentliga kök och sedan vintern 2022 även som färdiga fish cakes för konsument.

[9] Braxen - Världsnaturfonden WWF.
[10] Sundblad, G., Svensson, R., & Östman, Ö. (2020). Hållbart nyttjande av lågt exploaterade fiskbestånd: ett pilotprojekt om ökat fiske på braxen. SLU Aqua reports 2020:14.
[11] Länsstyrelsen Stockholm (2022) Resursfisk – ökad konsumtion av underutnyttjade fiskarter och dess mervärden. Rapport 2022:12.
[12] Sundelöf et al (2022) Fisk- och skaldjursbestånd i hav och sötvatten 2021. Havs- och Vattenmyndigheten. Rapport 2022:2.
[13] Waldetoft & Karlsson (2020). Undersökning av hälsofarliga ämnen i braxen - jämförelse mot andra arter och tolerabla intag. IVL Svenska Miljöinstitutet. Rapport C539.

Braxenfärs – svenskmärkt, god, hållbar

Svensk Braxenfärs är en mångsidig produkt med fin textur, neutral och fin smak, som tillagad går åt aborrhållet. Testlagning av bland annat braxenburgare för både restaurang och skolkök har gått över förväntan med positiva reaktioner från såväl skolelever som köksmästare. Braxenfärsen har testats både som biffar med färs och bönor i grundskola och gymnasium i Södertälje och som fiskpudding till äldreboende i Österåkers kommun. Den används också i fish cakes på braxen och åkerböna – en enkel och näringsrik produkt för konsumenter.

Klimatsmart fisk med korta transporter från sjö till tallrik

Projektet Resursfisk har vidareutvecklat en klimatsmart logistikkedja för svensk insjöfisk. Eftersom braxen är en bifångst transporteras den med andra arter som gös. Därmed går det inte åt extra bränsle eller energi för att landa och saluföra braxen. Produkter med svensk braxenfärs har därför endast en tredjedel så stort klimatavtryck jämfört med storsäljare som lax.

Lax har **3 X** **större** **CO_{2e}** **avtryck** än braxen

Braxenfärsen har en låg miljöpåverkan även jämfört med andra animaliska proteinkällor. Enbart baljväxter presterar likvärdigt eller bättre. Detta visar den livscykelanalys av Braxenfärsen som gjorts för att säkerställa att den är en miljömässigt hållbar proteinkälla[14].

En portion braxenbiff med potatis och grönsaker beräknas ha ett klimatavtryck på 0,26 kg koldioxidekvivalenter. Det är en hållbar nivå i linje med One Planet Plate[15] som rekommenderar att måltider har ett avtryck på 0,5 kg koldioxidekvivalenter eller mindre för att äta inom de planetära gränserna. En måltid med braxen är därmed jämförbar med en helt växtbaserad rätt bestående av kokta ärtor, potatis och proteinrika vegetabilier som exempelvis baljväxter. En motsvarande måltid med torsk eller fryst lax har två till tre gånger så högt klimatavtryck.

Måltid med olika råvaror	Klimatavtryck per måltid
Braxen med potatis och grönsaker	0,26 kg CO_{2e}
Proteinrika bönor/ärtor med potatis och grönsaker	0,22-0,31 kg CO_2e
Torsk med potatis och grönsaker	0,61-1,0 kg CO_2e
Lax (fryst) med potatis och grönsaker	0,64-0,96 kg CO_2e

Tabell: Klimatavtryck i koldioxidekvivalenter för måltider med braxen, torsk, lax, baljväxter[16].

Klimatavtryck	Braxen	Lax	Bruna bönor
Klimatavtryck per kg ätbar produkt	0,77 kg CO_2e/kg	2,3 kg CO_2e/kg	0,5 kg CO_2e/kg

Tabell: Klimatberäkningar gäller från fiske till beredning i fabrik [17, 18].

[14] Andersson 2021. Lifecycle assessment of minced bream. A case study performed in collaboration with Axfoundation. Examensarbete, KTH.
[15] One Planet Plate är en guide till hållbara måltider som tar hänsyn till klimatet och den biologiska mångfalden. För att äta inom planetens gränser ska veckans måltider klara klimatbudgeten på max 11 kg koldioxidekvivalenter.
[16] Andersson 2021. Lifecycle assessment of minced bream. A case study performed in collaboration with Axfoundation. Examensarbete, KTH.
[17] Främberg (2019) Environmental assessments of Swedish cyprinids. University of Gothenbourg.
[18] Hornborg, S., & Främberg, A. (2020). Carp (Cyprinidae) fisheries in Swedish lakes: A combined environmental assessment approach to evaluate data-limited freshwater fish resources as food. Environmental management, 65(2), 232-242.

”Vi har använt braxenfärsen från Stockholms Fiskauktion i *Roslagsbergare* - en färsbiff med smak av ansjovis. Det är ett eget recept som verkligen gillas av både oss kockar och de äldre. Det känns extra bra att veta att den är gjord på fisk från lokala, hållbara bestånd”

- Köket på Tiohundra i Norrtälje

Ekosystem i balans

Genom att ta vara på fiskarter som braxen längre ner i näringskedjan, inte bara rovfiskar som gös och gädda, nyttas resurser på ett mer effektivt. Ett jämnare fisketryck kan också bidra till mer balanserade ekosystem i våra sjöar. Här spelar det svenska insjöfisket en central roll.

Det småskaliga fisket har flera fördelar utöver att vara en viktig inkomstkälla;fisket bedrivs med små, bränslesnåla båtar och transporterna till uppköparna är korta. Att nyttja detta fiske bättre genom att använda bifångsterna till livsmedel kan bidra till att minska Sveriges importberoende och öka självförsörjningen av hållbar sjömat.

"De stora utmaningarna med fisket är att få ihop ekonomin. Braxen är ju en bifångst som vi ofta skickar tillbaka i sjön. Kan vi i stället ta upp den och få betalt så gör jag ju hellre det. Vi gör ju också av med mindre bränsle per kilo fångad fisk om vi fångar en art till och tar vara på den. Jag skickar braxen i samma lådor och med samma transport till Stockholms Fiskauktion som annan fisk, så det är ju det bara positivt."

- Mattias Lindström, Yrkesfiskare

Faktasammanställning

Fakta: Fiske och konsumtion i Sverige

- I Sverige konsumeras i snitt 12 kg sjömat per person och år vilket motsvarar 230 gram per vecka[19]. Det är mindre än Livsmedelsverkets kostråd på 2-3 portioner (ca 250-375 gram/v)[20].
- Odlad fisk föds ofta upp på foder som i stor utsträckning består av importerad soja och vildfångad fisk[21].
- Det storskaliga fisket är det enskilt största hotet mot den biologiska mångfalden i haven[22].
- Tio fiskarter står för 75 % av den globala konsumtionen av sjömat[23].
- Endast fyra arter - lax, torsk, sill och räkor - står för hela 65% av sjömatskonsumtionen i Sverige[24].
- Över 70 % av den fisk som säljs i Sverige är importerad, främst från Norge[25].
- I svenska sjöar finns det gott om hållbar och näringsrik fisk. Braxen fås främst som en bifångst till gös vilket innebär att den ofta slängs tillbaka i sjön eller används som bete vid kräftfiske[26].
- I vissa små övergödda sjöar fiskas braxen upp i så kallat reduktionsfiske för att restaurera övergödda sjöar[27]. Varje år rötas flera ton braxen och mört ner till biogas[28, 29] eftersom infrastruktur saknas för att använda fisken till mat.

"Det är vansinne att vi äter så mycket fisk från andra sidan jorden när det finns så fin vitfisk i närområdet. Svensk fisk behöver bli mer tillgänglig för konsumenterna."
– Daniel Vidlund, yrkesfiskare

[19] Hornborg, Sara, Kristina Bergman, and Friederike Ziegler (2021) "Svensk konsumtion av sjömat." RISE Rapport 2021:83.
[20] Livsmedelsverket (2015) Råd om bra matvanor – risk- och nyttohanteringsrapport. Rapport nr 5/2015.
[21] Nofima 2022. Utnyttelse av fôrressurser i norsk oppdrett av laks og regnbueørret i 2020.
[22] IPBES (2019), Global assessment report of the Intergovernmental Science-Policy Platform on Biodiversity and Ecosystem Services, Brondízio, E. S., Settele, J., Díaz, S., Ngo, H. T. (eds). IPBES secretariat, Bonn, Germany.
[23] Hornborg, Sara, Kristina Bergman, and Friederike Ziegler (2021) "Svensk konsumtion av sjömat." RISE Rapport 2021:83.
[24] Norges Sjømatråd 2022. Sjömat i Sverige 2022. En rapport om den svenska sjömatskonsumtionen.
[25] Hornborg, Sara, Kristina Bergman, and Friederike Ziegler (2021) "Svensk konsumtion av sjömat." RISE Rapport 2021:83.
[26] Sundelöf et al (2022) Fisk- och skaldjursbestånd i hav och sötvatten 2021. Havs- och Vattenmyndigheten. Rapport 2022:2.
[27] Här fångas skräpfisken för att rädda rovfiskarna | SVT Nyheter.
[28] Bernes et al.: What is the influence of a reduction of planktivorous and benthivorous fish on water quality in temperate eutrophic lakes? A systematic review.Environmental Evidence 2015 4:13.
[29] Genom att ta upp tonvis med braxen och mört minskas trycket på djurplankton. När det blir mer djurplankton i en sjö äter de mer växtplankton vilket minskar risken för algblomning och syrebrist och ger klarare sjöar med bättre siktdjup.

Fakta: Svensk Braxenfärs

- **God och mångsidig:** Svensk Braxenfärs har en fin textur och neutral, fin smak. Den har testats av kockar i allt från skolkök till restauranger med gott resultat. Färsen utgör grunden i de fish cakes som också säljs till konsument.
- **Hälsosam och nyttig:** Braxen är en nyttig och säker matfisk som kan ätas flera gånger per vecka[30].
- **Hållbara fiskbestånd:** Gjord på fisk från Mälaren och Vänern och har grönt ljus i WWF:s fiskguide. Fisken kommer från hållbara bestånd som fiskas med hållbara metoder[31].
- **Bidrar till mer stabilt ekosystem:** Att endast fiska stora rovfiskar som gös, gädda och lax kan leda till att fiskar längre ner i kedjan ökar för mycket i antal vilket i sin tur kan påverka mängden växt- och djurplankton negativt.
- **Klimatsmart:** Koldioxidutsläppen från Svensk Braxenfärs är en tredjedel jämfört med fryst lax. Eftersom braxen är en bifångst till gös går det inte åt extra bränsle eller energi när braxen landas.
- **Svenskmärkt:** Braxenfärsen är Svenskmärkt vilket innebär att den är fångad, förädlad och förpackad i Sverige. Genom att äta braxenfärs stödjer du både småskaligt fiske, bidrar till att minska livsmedelstransporterna och till ökad regional försörjningsförmåga.

0,77 kg CO_{2e} per kilo ätbar fisk (jämfört med lax 2,3 kg CO_{2e})

FRÅN SVERIGE

"Vi valde att sätta braxen på menyn ur hållbarhetssynpunkt, men också för att den är god och enkel att jobba med. Det är också kul att servera fisk som kommer så nära härifrån. Gästerna har varit jättenöjda."

– Jessie Sommarström, Årets Kock 2022 och tidigare Kreativ ledare Urban Deli

[30] Baserat på analyser av braxen bedömer Svenska Miljöinstitutet IVL att fisken kan ätas flera gånger per vecka. Waldetoft & Karlsson (2020). Undersökning av hälsofarliga ämnen i braxen - jämförelse mot andra arter och tolerabla intag. IVL Svenska Miljöinstitutet. Rapport C539.

[31] Braxen fiskas framförallt med bottengarn men även med nät och andra redskap. Sundelöf et al (2022) Fisk- och skaldjursbestånd i hav och sötvatten 2021. Havs- och Vattenmyndigheten. Rapport 2022:2.

Fakta: Fish cakes på braxen och åkerböna

- Efter att ha testat braxenfärsen till foodservice såg Axfoundation behovet av lättillgängliga och hållbara fiskprodukter på braxen även till konsument. För att dessutom få extra goda och näringsriktiga produkter tillsattes svensk åkerböna till färsen och asiatisk smaksättning. Resultatet blev fish cakes som sedan vintern 2022 finns tillgängliga i frysdisken hos dagligvaruaktören Axfoods butiker.
- Fish cakes på braxen är en enkel, god, hälsosam och näringsrik produkt för vardagen.
- Svensk åkerböna är både bra för klimatet och hälsan. Den har ett lågt klimatavtryck, högt proteininnehåll och ger en mild umami-ton som framhäver produkters egen smak.

Fakta: Baljväxtodling och åkerböna i Sverige

- I Sveriges konsumeras ca 12 gram baljväxter per person och dag[32]. För hälsan och miljön ska vi sikta på att äta 10 gånger så mycket baljväxter per dag[33].
- Endast 2% av all odlingsmark i Sverige används för baljväxter. Endast 10% av de tillgängliga baljväxterna i Sverige äts av oss människor. Resten går till foder. Av odlade åkerbönor går 99% till foder.[34]
- Åkerböna har en hög proteinhalt, cirka 30 % i torr produkt, och är en utmärkt matböna[35].
- Att odla baljväxter minskar behovet av gödsel. Eftersom baljväxter själva producerar kväve behövs inget kvävegödsel vid odlingen. Att producera mineralkvävegödsel är energikrävande.
- Åkerböna är en bra avbrottsgröda i spannmålsdominerande växtföljder eftersom det ger ett kvävetillskott till efterföljande gröda.
- Åkerbönan är en blommande växt vilket gynnar pollinatörer och kan främja biologisk mångfald.[36]

"Genom att utveckla sortimentet med fler goda och hälsosamma varor av grönlistad fisk och hållbart odlade vegetabilier kan vi bidra till att minska matens inverkan på klimatet och den biologiska mångfalden. Fish cakes av braxen och åkerböna gör det enklare för konsumenter att välja rätt."
- Ellinor Puerto, chef för sortimentsutveckling på Axfoods inköp- och logistikbolag Dagab.

[32] Livsmedelsverket (2018) Riksmaten ungdom del 1 – Livsmedelskonsumtion. Rapport 2018:14.
[33] EAT-Lancet Commission Brief for Everyone - EAT (eatforum.org).
[34] Jordbruksverket (2022) Ökad odling av baljväxter till livsmedel och foder - Möjligheter och utmaningar. Rapport 2022:7.
[35] Labba, I. C. M., Frøkiær, H., & Sandberg, A. S. (2021). Nutritional and antinutritional composition of fava bean cultivars.
[36] Emanuelsson U (2021) Prioriterade åtgärder för biologisk mångfald i det svenska odlingslandskapet.

Rekommendationer

För att säkerställa en hållbar sjömatskonsumtion i Sverige behöver bransch och myndigheter samverka. Ett viktigt spår för en hållbar fisk- och skaldjurskonsumtion är enligt forskarkonsortiet SeaWin också att fler alternativa svenska arter introduceras på marknaden, arter som idag är underutnyttjade men har multipla miljöfördelar[37]. För att lyckas krävs att hinder undanröjs och att gemensamma satsningar görs.

- **Ökad datainsamling och analys:** För att bidra till ett långsiktigt hållbart fiske och säkra braxens and andra ovanligare arters beståndsstatus samt storleksstruktur, krävs ökad datainsamling och analys. Detta kommer kräva att ett mer omfattande ansvar tas av myndigheter och akademi då dagens provfiske inte räcker till för att följa exempelvis karpfiskbestånd.

  Infrastruktur för yrkesfiske och reduktionsfiske: För att förädla innovativa sjömatsråvaror i Sverige måste en logistikkedja och en beredningsindustri finnas tillgänglig. I dagsläget minskar antalet företag med beredning av svensk fisk och allt större mängd fisk från svenska fiskevatten landas utomlands. Det behövs fler uppsamlingsplatser i Sverige för att ta hand om fisk från såväl reduktionsfiske som bifångst.

- **Effektiva förädlingsanläggningar:** Det råder brist på såväl anläggningar för beredning av fisk som förädlingsanläggningar som kan omvandla köttet från underutnyttjade fiskar till attraktiva livsmedel som passar in i konsumenters och offentliga köks vardag. Idag sker mycket av sjömatsproduktsproduktionen i låglöneländer långt utan för Sveriges gränser vilket ökar fiskens klimatavtryck liksom sociala avtryck. För att få långsiktig ekonomisk hållbarhet kring nya arter och undvika långa transporter behöver denna infrastruktur byggas upp i Sverige. Det bidrar också till nya arbetstillfällen och ökad försörjningsförmåga.

- **Förtydligade råd från myndigheter:** För att skapa en efterfrågan hos konsument måste goda och lättillgängliga produkter på underutnyttjade fiskar tas fram. Idag ser det svårt ut att sälja dessa fiskar i större skala eftersom ansvarig myndighets kommunikation skapar oro kring miljögifter i produkterna från svenska sjöar. När det gäller insjöfisk finns råd kring begränsning för enbart 8 specifika arter – samtliga dessa är rovfiskar. Växtätande fiskar så som karpfiskar bedöms säkra att äta. Råden behöver förtydligas och kommuniceras på ett sätt som gör att de varken övertolkas eller misstolkas.

- **Efterfrågan:** För att få producenter att vilja satsa på inhemska alternativa fiskarter som i dag inte har en självklar plats på middagsbordet (på grund av sociala och historiska skäl) måste negativa attityder till karpfiskar förändras i hela kedjan - hos alltifrån beredningsindustri och handel till konsumenter. Här behövs kunskapshöjande insatser om olika underutnyttjade fiskarters fördelar vad gäller såväl hälsa och miljö som smak.

[37] Seawin Policy brief 1. Hållbar sjömat - Vilken sjömat ska man välja?

Axfoundation är en fristående, icke vinstdrivande verksamhet som innoverar och accelererar praktiska lösningar för ett hållbart samhälle. Vi tror på företagande som förändringskraft och på breda samarbeten med relevanta aktörer i samhället. Tillsammans med över 200 partners tacklar vi praktiska frågor som rör sakerna vi köper, maten vi äter och resurserna vi nyttjar.

Följ oss i sociala medier @axfoundation

Kontakt

Axfoundation
Östermalmsgatan 40
Box 26008
100 41 Stockholm
08-701 61 00
info@axfoundation.se
www.axfoundation.se

AXFOUNDATION