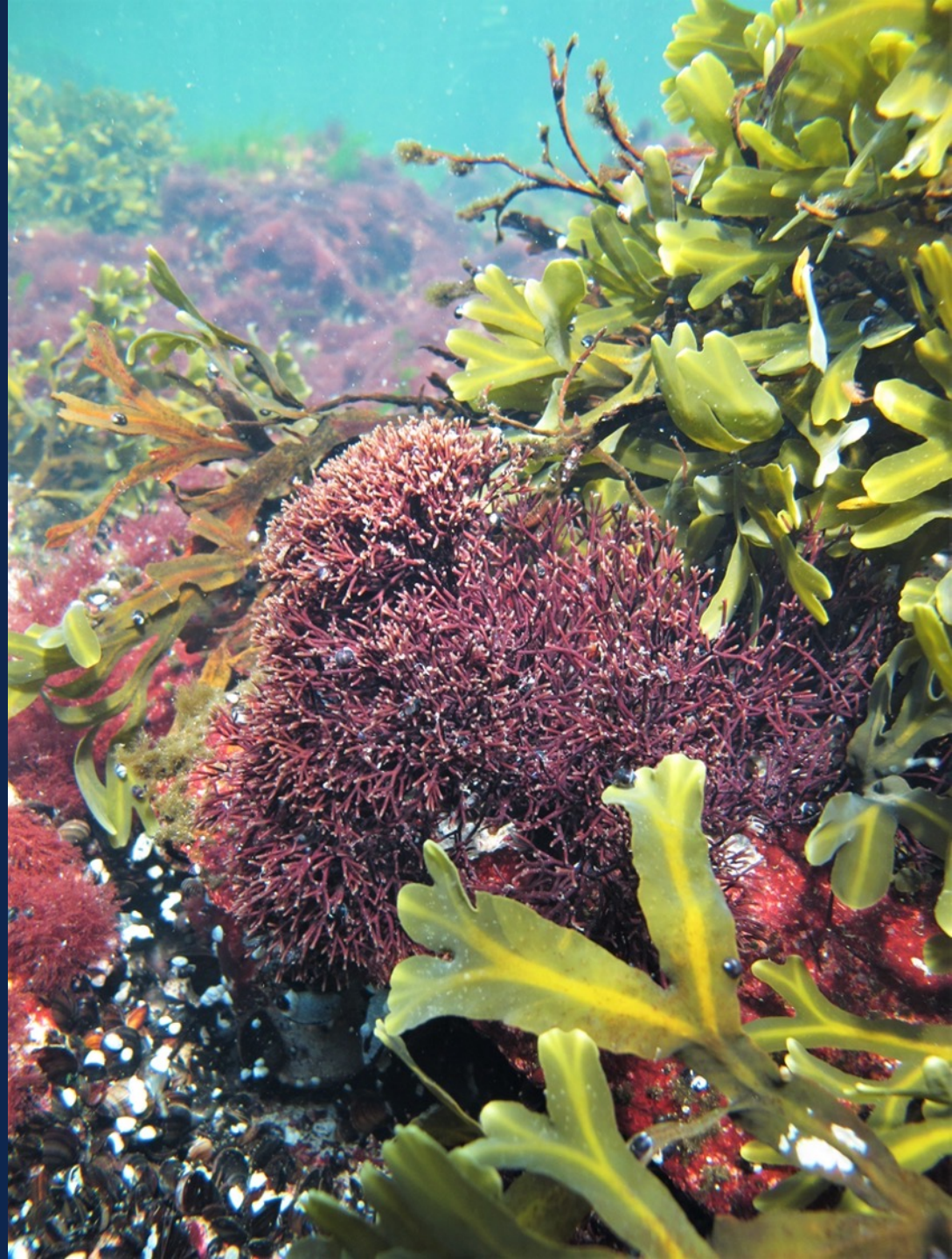


Bättre en fisk i grytan än tio i sjön

Ät Östersjön rent!



ÖSTERSJÖN
Martha
2020

The logo consists of two white hands, palms up, holding three wavy white lines that represent water. Above the hands, the text "ÖSTERSJÖN" is written in a white, sans-serif font, arched over the top. Below "ÖSTERSJÖN", the word "Martha" is written in a white, cursive font. To the right of "Martha", the year "2020" is written in a white, sans-serif font, also arched.

... YNNÄ SIKOJEN
TYPPI JA FOSFORI, JA
SITTEN LISÄKSI ...

MITÄ SE TEKEE?

SE YRITTÄÄ ESTÄÄ
RAVINTEITA VALUMASTA
MEREEN JA LASKEE,
PALJONKO ME PISSA-
TAAAN JA KAKATAAN.





© Seppo Leinonen 2003
seppo.net

SATSA PÅ



Bra Miljöval



Cosmethics

Martha



**Över 80 % av fisken som
konsumeras i Finland är
importerad**

Hur löser vi problemet?



Smarthfisk

- ❖ Vilda **utnyttjade fiskarter** så som strömming, braxen, id, mört, nors, gärs och hornsimp
- ❖ Ät Östersjön rent! Det ända möjliga sättet att få bort näringsämnen (fosfor, kväve) som leder till övergödning av havet

**Endast 3% av strömmingen som
fiskas äts av människor**

NORS



Kuore

HORNSIMPA



Härkästomppi

Fourhorn sculpin

GÄRS



Osmorus eperlanus

Ruffe

Gäddwallenbergare

2 dl gräddde
 1 ägg
 2-3 tsk salt
 Vitpeppar
 Smör till stekning
 Surskorpor till panering

Garnering

2 tsk rivet pepparrot
 1 dl smetana eller crème
 fraîche

1. Strö salt över gäddfiléerna.
2. Hacka gäddan smått med kniv eller mixa med mixerstav till en massa, tillsätt ett ägg under omrörning samt gräddde. Krydda med vitpeppar.
3. Forma små bulliga bifvar, stek i smör.
4. Vispa upp smetanan, rör ner pepparrotten, tillsätt en nypa salt.
5. Sätt massan i en spritspåse och spritsa ovanpå wallenbergaren.

ID



Leuciscus idus

Idé

GÄDDA



Esox Lucius

BRAXEN



Labna

MÖRT



Roach

1. 1. Blan...
2. Blan...



Mängden fosfor i 1 kg fisk

- ❖ Mört 8 g
- ❖ Braxen 7 g
- ❖ Gädda 7 g
- ❖ Abborre 7 g
- ❖ Strömming 4 g

1 gram fosfor = 1 kg blågröna alger

Mängden fosfor i 1 kg fisk

- ❖ Mört 8 g
- ❖ Braxen 7 g
- ❖ Gädda 7 g
- ❖ Abborre 7 g
- ❖ Strömming 4 g

1 gram fosfor = 1 kg blågröna alger

**Hur mycket
alger tar vi
bort ur havet
idag?**







Stekt strömming

Ingredienser, 4 portioner:

- 600 g strömming, hel
- 2 dl rågmjöl
- 1 tsk salt
- 50 g smör eller olja för stekning

1. Rensa strömmingarna och skölj under kallt vatten.
2. Blanda mjöl och salt, och vänd strömmingen i mjölet.
3. Stek i het smör tills fiskarna är gyllenbruna.





Gäddbiffar

Ingredienser, 4 portioner:

- 400 gäddfilé (ca 1 filé av en 1 kilos hel gädda)
- 1 tsk salt
- 1 krm vitpeppar
- 1 dl vatten
- 1 msk potatismjöl
- 2 ägg

1. Skär filén i mindre bitar, lägg alla ingredienser i en matberedare med knivar. Kör på full effekt tills en jämn massa bildas.
2. Forma massan till biffar med våta händer.
3. Värm en stekpanna med smör och olja. När smöret är brunt, sänk värmen och stek biffarna 3–4 minuter per sida



Grön sallad

Ingredienser, 4 portioner:

- 1 (ca 120 g) kruka sallat
- 50 g babyspenat
- ½ kruka basilika
- 1 msk citronsaft
- 2 msk olja
- salt, peppar

1. Skölj sallat, spenat och basilika under kallt vatten. Riv sallaten i mindre bitar.
2. Blanda citronsaft, olja, salt och peppar till en dressing.
3. Blanda allt i en stor serveringsskål.



Matkorn

Ingredienser, 4 portioner:

- 2 dl korngryn, förkokta
- 3 dl grönsaksbuljong
- ½ rödlök
- ¼ kruka dill

1. Koka upp buljong, och koka korngrynen enligt anvisningarna på paketet.
2. Finhacka lök och dill, och blanda till sist med devarma, färdigkokta grynen.

Vill du bli klokare än alla andra? Ät
fisk!