



Slutrapport

Fisk – ett smart(h) val

Projektnummer 1002240

Allmänt om projektet

Projektet Fisk – ett smart(h) vall har som primär målsättningen haft att höja kunskapen kring matfisk och betona vikten av att äta fisk. Åtgärderna inom projektet för att uppnå målsättningen var tredelad och har bestått av en praktisk del, en informationsdel och dokumentation.

Många väljer i dag att vara medvetna matkonsumenter. Man väljer gärna närproducerat och rena råvaror. Samtidigt upplever många att det är svårt och komplicerat att konsumera fisks. Inom Marthaförbundets gedigna kursverksamhet har vi stött på detta. Många saknar allt kunskap om fisk; hur man på bästa sätt ska använda råvaran men även praktisk kunskap i att hantera fisk. Larmrapporter om matfiskens dåliga kvalitet försvårar även valet av matfisk.

Marthaförbundet ville därför lyfta fram fisken som en viktig råvara samt lära ut den praktiska kunskap som behövs för att på bästa sätt tillgodogöra sig fisken. Vi har även medvetet utgått ifrån smartfisk (tidigare även kallad skräpfisk) för att få flera att våga tillreda delikatesser av dessa.

Under början av projektperioden skapades projektets egen hemsida (www.martha.fi/svenska/hushall/fisk/). Via hemsidan kan man kunnat följa med kursverksamheten och komma direkt in i receptbanken med fiskrecept. Marthaförbundets hushållsrådgivare har gjort de flesta recepten.

Projektets mål

Den huvudsakliga målsättningen för projektet har varit att höja kunskapen kring matfisk. Genom att lära ut praktiska kunskaper i att hantera och tillreda fisk på ett ändamålsenligt sätt, och betona vikten av att äta fisk, har vi kunnat stimulera till mera konsumtion av fisk. Enligt de nya nationella näringsrekommendationerna ska man numera äta fisk minst två till tre gånger i veckan.

Projektet har lyft fram fisk i säsong och verkat i nära samarbete med lokala fiskare för att garantera en bästa möjlig produkt för konsumenten, deltagaren i projektet.

Genom videoklipp kring fiskhantering och receptsamlingar har erfarenheterna från projektet kunnat dokumenteras. Hanteringen har även illustrerats, i en liten broschyr samt i Martha nr 5 2013, och videoklippen visar hur du rensar och hanterar både gös och mört.

Verksamhet

Kurser

Kurser i att hantera fisk och tillreda fisken har hållits inom ramen för projektet på tre orter; Larsmo, Vasa och Närpes. För att kunna lyfta fram den fisk som är i säsong och som är bäst på en ort vid en speciell tidpunkt har kurserna hållits under ett helt år på respektive ort.

15 kurser har hållits under perioden augusti 2013 till november 2014. Kurserna, som riktat sig till marthor, har alla varit fullsatta – och lockat deltagare i alla åldrar, sammanlagt 210 deltagare, vilket betyder 14 deltagare per kurs i genomsnitt. Efterfrågan har varit mycket stor vilket också visar på att projektet ligger i tiden och att en ökad användning av fisk förutsätter också ökade hanteringskunskaper.

Under kurserna har deltagarna fått lära sig att välja den bästa fisken i säsong, hur man vet att fisken är färsk och av god kvalitet samt att hantera; rensa, filea, fjälla, flå osv, på ett ändamålsenligt sätt. Råvarorna till kurserna har alltid köpts direkt av fiskare och tillgången har varit mycket riklig. Samtliga deltagare har haft möjlighet att få öva på att hantera fisken och fått individuell handledning av kursledarna.

Tillredningen har också varit en viktig del av kursverksamheten. Nya recept har utarbetats för att passa även de s.k. nygamla fiskearterna som gädda, braxen och mört (smartfisken). Kurserna har avslutats med en gemensam måltid. De avslutande diskussionerna under den gemensamma måltiden har varit viktiga för att lyfta fram hela projektets budskap.

Projektets verksamhet har även inspirerat andra marthadistrikt att på egen hand arrangera motsvarande kurser runt om i Svenskfinland. Kurser har arrangerats åtminstone i Borgå, Helsingfors och i Åboland.

Solveig Backström, sakkunnig i huslig ekonomi vid Marthaförbundet, har haft ansvar för utarbetande av recept och hållit kurserna i Larsmo. Fiskare Tom Bom har lärt ut hantering på kurser i Vasa och Närpes och Anita Storm, biolog och mathantverkare, har hållit kurser och föreläsningar i såväl Närpes som Vasa. Bo Westman vid Granösunds fiskeläge har lärt ut rökning och halstring av smartfisk. Kursdeltagandet har varit avgiftsfritt på samtliga kurser. En kurs i att filea fisk för yrkesfiskare var under planering, men avskrevs då en lämplig tidpunkt för yrkesfiskare att delta i kurs visade sig vara svår att hitta.

Föreläsningar

I Närpes ordnades den 12 mars 2014 en öppen föreläsning om smartfisk där deltagare fick information om hur man på ett nytt och enkelt sätt kan tillreda t.ex. braxen, id och gädda. Drygt 50 åhörare fanns på plats, varav 17 personer sedan deltog i en praktisk kurs i anslutning till temat.

Petra Högnäs, projektledare, deltog i seminariet Smartfiske – fiskens väg från hav till tallrik, i Korsholm 14.4. och höll ett inlägg om hur projektet Fisk- ett smart(h) val! vill uppmana till och möjliggöra en ökad konsumtion av fisk för den allmänna konsumenten.

Den 26 och 27 maj ordnades två öppna demonstrationstillfällen vid Granösunds fiskeläge i Korsholm. Där visades hur man med enkla medel halstrar och röker fisk. Sammanlagt 50 åhörare fanns på plats, varav 38 deltog i den praktiska kursen som ordnades efter föreläsningen.

Materialproduktion

I den ursprungliga projektplanen ingick en broschyr på 16 sidor med de bästa fiskrecepten. Eftersom Marthaförbundet år 2014 hade fisk som matkulturtema gjordes en ändring av projektplanen så att projektet i stället ger ut en mindre broschyr, en liten broschyr i dragspelsmodell (s.k. hajdare). Broschyren innehåller anvisningar och illustrationer om hur du rensar, fjällar och byxar fisk samt några recept.

Matkulturbroshyren Fisk året om uppmärksammade även de nygamla fiskarterna, smartfisken, och gavs ut i en upplaga på 14 100 exemplar. En podcast kring samma tema gjordes inom ramen för matkulturarbetet. Arbetet med att sprida information och kunskap om fisk som konkurrenskraftig råvara har härmed fått en stor spridning. Vi har kunnat kombinera erfarenheterna från Fisk-projektet med Marthaförbundets övriga rådgivningsverksamhet. Recepten finns tillgängliga för alla och kommer även i framtiden att användas inom vår rådgivningsverksamhet för att lyfta fram fisken som en smart råvara. Intresset och kunskapsbehovet kring fiskhantering är fortfarande stort.

På Marthaförbundets hemsida www.martha.fi finns samtliga fiskrecept som används på kurser arrangerade av projektet. Videoklipp på hur man rensar och filear fisk finns på Marthaförbundets YouTube-kanal och har sammanlagt över 21 000 visningar. Marthaförbundets följare på sociala medier, bl.a. Facebook och Instagram, har även kunnat ta del av information, inspiration och recept.

Resultat

Begreppet smartfisk – inspirerat av Marthaförbundets projekt Fisk – ett smart(h) val! har nu även lanserats av Kustaktionsgruppen KAG som en benämning på det som tidigare ibland kallades skräpfisk och har etablerats som ett begrepp i de österbottniska fiskesammanhangen. Bl.a. ledaren i Vasabladet 8.3.2014, skriven av Stig Nygård, diskuterar begreppet smartfisk och lyfter fram de projekt som drivs inom KAG och som berör smartfisk.

Under kurserna har smartfisk lyfts fram som en alternativ råvara och en attitydförändring bland deltagarna till denna typ av fisk har noterats.

Behovet av praktiska kurser är stort och vi har inte kunnat ta emot alla deltagare som önskat komma på kurser. Tack vare Marthaförbundets stora nätverk har information om kurskonceptet ändå fått stor spridning då många marthaföreningar har ordnat kurser och evenemang i egen regi.

Intresset för kurser av det slag som hållits inom projektet har varit stort. Konceptet med stor verksamhet på gränsrotsnivå och med betoning på de praktiska kurserna är effektivt och kunde med fördel användas på andra orter.





Broschyr i dragspelsmodell

Helsingfors den 9 februari 2015

Petra Högnäs

Petra Högnäs, projektleddare

Frida Nylund, tf förbundsdirektör

Annéa Forss, ekonomichef