

De unge vil lære å lage spennende torskemiddager

Av: Siril Alm, forsker, Nofima

Sendes til [Forskning.no/Fiskeribladet](https://forskning.no/fiskeribladet)



Foto: [Enkel fiskecurry - Godfisk](#)

Sjømatkonsumet blant våre unge voksne fortsetter å synke. En Nofima-undersøkelse indikerer at konsumet kan økes hvis de blir inspirert til å lage spennende retter med hvit fisk.

«Utrydningstruede» fiskespisere

Myndighetene anbefaler oss til å spise sjømat til middag [to til tre ganger i uka](#). Til tross for at mange ikke spiser de anbefalte mengdene, viser statistikken at konsumet av laks har økt med hele [86 prosent](#), mens konsum av torsk bare har økt 22 prosent fra 2003-2019. Det er de eldste som hovedsakelig driver denne økningen. Myndighetene og fiskerinæringen frykter at fiskespiserne kan bli «utrydningstruet» om vi ikke klarer å motivere de unge voksne til å spise mer fisk.

I Nofima-undersøkelsen «Sjømat som hverdagsmiddag», som er finansiert av Nærings- og fiskeridepartementet, intervjuet vi derfor 26 unge voksne, der de fleste var enslige kvinner i 20-årene, for å få svar på hva som må til for at de skal spise mer sjømat til middag. Deltakerne ble bedt om å fotografere middagstallerkenene sine i to uker. De ble så diskuterte i intervjuene.

Ønsker å spise mer sjømat

Deltakerne spiste sjømat alt fra én gang i måneden til seks ganger i uka, og de fleste ønsket å spise mer fordi det både var godt, sunt og bærekraftig. Rettene de spiste var som regel med laks eller ørret, men sjelden hvit fisk. Dette ble også avspeilet i de 367 fotografiene som var sendt inn. 30 prosent av bildene inneholdt sjømat og over halvparten var med laks eller ørret.

Bærekraftig sjømat

Flere av deltakerne hadde vært vegetarianere da de var yngre, men hadde følt at de hadde behov for å inkludere animalske produkter i kostholdet. Alle ønsket å spise mer grønnsaker, bønner og linser, og de kunne tenke seg å ha sjømat sammen med vegetarrettene. De var spesielt opptatt av å spise mindre rødt kjøtt, og begrunnet det med dyrevelferd, miljøbelastning og egen helse. Det var få som erstattet kjøtt med fisk, men gikk over til mer vegetarisk kost. Kjøtt var noe som de «bevilget» seg når de grillet, spiste på restaurant og handlet take-away. Med unntak av sushi, ble fisk sjelden spist i disse anledningene. Villfanget sjømat slik som torsk var ansett som et bærekraftig alternativ, og noe de gjerne kunne spise mer av.

Spennende torskeretter

Flere av deltakerne fortalte at de hadde reist en del og bodd i utlandet. De var derfor inspirert av andre kulturers matretter og ingredienser som de hadde smakt på disse reisene. Typiske spennende retter var inspirert av asiatisk, koreansk, indisk, meksikansk eller italiensk mattradisjon, og fotografiene bekreftet dette. For eksempel hadde tre kjøpt seg pizzaovn og enkelte hadde tilberedt uvanlige matvarer som hestekjøtt, Jack frukt, tang og tare til middag.

Retter som poke bowl og sushi ble beskrevet som spennende og enkle retter med laks. Det var flere som fortalte at de ønsket seg å lære seg å lage flere retter med hvitfisk og da spesielt torsk. Mange var vokst opp med den tradisjonelle kokte torsken, og de visste ikke hvordan de kunne tilberede torsk på en mer smakfull og spennende måte enn det foreldrene hadde lagd.

Deltaker 17: «Jeg synes jo at laks og ørret er veldig lett å tilberede, kanskje ofte lettere enn hvit fisk (...) Det er lettere å få det til å smake godt, men det kan jo være fordi jeg er litt dårlig til å tilberede hvit fisk.»



Foto fra deltaker 3: Ovnstekt laks med grønnsaker inspirert av Gordon Ramsay på Youtube.

Nye muligheter

De unge voksne er en svært viktig kundegruppe for sjømatprodusentene. Når de flytter hjemmefra gjør mange «opprør» mot sine foreldres mattradisjon. De vil prøve ut nye retter og ingredienser, og danner nye matvaner som de tar med seg videre i livet. De danner grunnlag for deres barns kosthold.

Deltakerne i studien fortalte de hentet inspirasjon fra flere kilder når de skulle prøve ut nye oppskrifter. Alle brukte sosiale medier, slik som Instagram, blogger og youtube. Mange hadde også blitt inspirert av venner og familie, både ved å få nye retter servert og ved å lage mat sammen, -for eksempel sushi og dumplinger. Flere hadde også fått inspirasjon etter å ha spist mat på restaurant. Åtte deltakere hadde abonnert på matkasser, som hadde gitt de erfaring til å lage nye retter som de senere laget «på egen hånd». Kokebøker var også en kilde til inspirasjon.

Funnene fra studien indikerer at fiskeprodusentene, og da spesielt hvitfiskprodusentene, har flere muligheter til å motivere de unge voksne til å spise mer sjømat. Eksempler kan være å markedsføre produktene og oppskriftene i sosiale medier via blant annet influensere. Kanskje kan man ha digitale matlagingskurs der man kan lage mat sammen. Samarbeid med restauranter og matkasseleverandører bør også vurderes. De unge voksne er motivert til å spise mer sjømat -vi må bare inspirere de via de rette kanalene.