

Fiskikökur

– uppáhald barna og unglinga

Handa fjórum

400 g ýsu- eða þorskflök

1 lítill laukur

3 msk. hveiti

½ tsk. salt (eða eftir smekk)

1/8 tsk. pipar

1½ msk. matarolía

pítubrauð

grænmeti eftir smekk

Hreinsið fiskflakið og skafið fiskinn úr roðinu. Gætið þess að engin bein séu í honum. Saxið laukinn smátt og blandið saman við fiskinn. Skiptið fiskistöppunni í átta hluta og mótið flatar kökur. Blandið saman hveitinu, saltinu og piparnum. Hitið olíuna, veltið kökunum upp úr hveitiblöndunni og steikið þangað til þær eru orðnar ljósbrúnar á báðum hliðum. Fyllið pítubrauðin með fiskikökunum og grænmeti, til dæmis salatblöðum, avókadó, tómötum og agúrku. Berið fram ásamt kaldri kokteilsósu úr sýrðum rjóma (10% fita) og tómatsósu eða sætri chillisósu.

Einn skammtur (reiknaður án sósu) 177 kkal.; 21 g prótein; 1 g mettuð fita; 4 g ómettuð fita; 10 g kolvetni, þar af 1 g sykur; 1 g trefjar

Úr bókinni Eldað í dagsins önn eftir Stefaniu Valdisi Stefánsdóttur, birt með góðfúslegu leyfi höfundar.



Útgefendur:



RANNSÓKNA- OG ÞRÓUNARMIÐSTÖÐ
HÁSKÓLANS Á AKUREYRI



Fiskifélag Íslands

Samstarfs- og styrktaraðilar:



MENNINGARRÁÐ
EYPINGS

RARIK ER MÁTTARSTÖLPI MENNINGAR Í EYPINGI



Hollvinir Húna

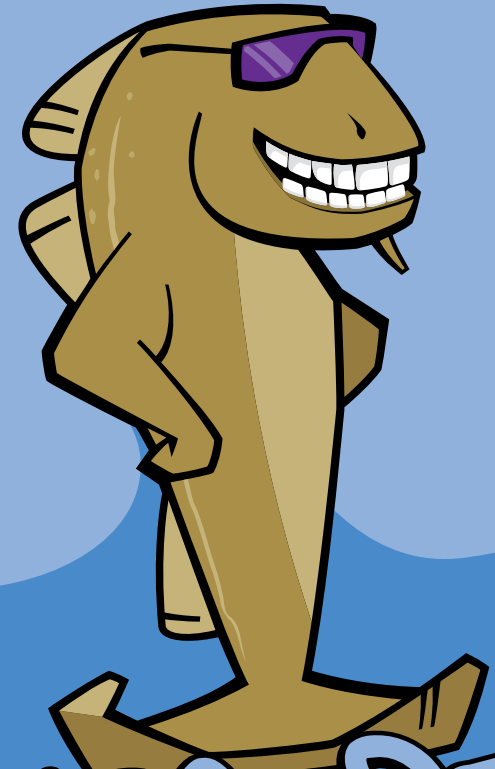


www.akureyri.is
Akureyri
ÖLL LÍFSINS GÆÐI

Matvælasetur Háskólans á Akureyri

Rannsóknarstofa í næringarfræði

VERUM KLÁR
BORÐUM
FISK

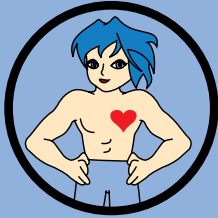


HRAUSTI

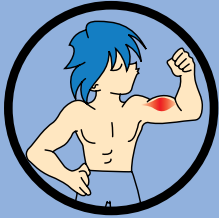
Hafið í kringum Ísland er eitt risastórt hlaðborð af gæða-
fiski. Við búum við hrein hafsvæði og fiskur er ferskur og
hollur matur. Verum klár, borðum fisk!

Borðum fisk og verum klár

Mælt er með að við borðum fisk tvisvar í viku eða oftar. Fjölbreytt næringarefni eru í fiski og með því að borða fisk reglulega stuðlum við að góðri heilsu.



HRESS



HRAUST



KLÁR

En það er ekki aðeins fiskurinn sjálfur og hollusta hans sem gerir hráefnið að eftirsótttri vöru því möguleikar í matreiðslu hans eru nánast óendanlegir. Fiskur af Íslandsmiðum er gæðahráefni sem þarf einfalda matreiðslu til að verða að veislumat.

Hollt úr hafinu

Fiskur er holl fæða. Í heilsufæðunni fiski er m.a að finna hágæða prótein með lífsnauðsynlegum aminosýrum sem mannslíkaminn framleiðir ekki sjálfur og verður því að fá þær úr fæðunni. Prótein er aðalbyggingarefni líkamans og er nýtt til vaxtar og viðhalds vefja en veitir einnig orku. Harðfiskur er einn próteinríkastí matur sem okkur stendur til boða og hentar vel sem bita milli mála.

Fiskur er almennt fitulítill fæða. Í mögrum fiski, líkt og þorski og ýsu, er fituinnihald innan við 1%. Í fiski eru ómega-3 fitusýrurnar EPA og DHA og eru þær í mestu magni í feitum fiski á borð við lax, lúðu og bleikju. Þær hafa verndandi áhrif gegn hjarta- og æðasjúkdómum, eru mikilvægar fyrir þroska heila- og taugafruma, ásamt ýmsum öðrum heilsuþætandi áhrifum.

Feitur fiskur og lýsi eru góðir D-vítamingjafar sem er m.a. nauðsynlegt fyrir uppbyggingu beina. Síðast en alls ekki síst er fiskur ríkur af steinefnum eins og jöði og selen. Joði gegnir til dæmis mikilvægu hlutverki í stjórnun á orkunýtingu líkamans. Selen telst til andoxunarefna og eitt af hlutverkum þess er að vernda frumurnar í líkamanum.

Góðgæti úr hafinu:



Þorskur

Gadus morhua

Þorskur er og hefur verið ein helsta útflutningsvara Íslendinga og er á síðari árum orðinn vinsæll matfiskur hjá Íslendingum. Hann er botnfiskur sem veiðist allt í kringum landið og er oftast á 100-400 metra dýpi. Stærsti þorskur sem veiðst hefur hér við land mældist 1,86 metra langur og reyndist vera 17 ára gamall.



Ýsa

Melanogrammus aeglefinus

Ýsa er vafalítið algengasti matfiskur Íslendinga. Hún er náskyld þorski en sækir fæðu meira við hafsbótinn. Stór svartur blettur er áberandi yfir eyruggum hennar og segir þjóðsaga að skrattinn hafi reynt að ná taki á henni og bletturinn á henni sé fingrafar hans og svarta rákin sé eftir neglur hans þegar ýsan slapp úr greipum hans.



Lax

Salmo salar

Lax nýtur sívaxandi vinsælda sem matfiskur hér á landi bæði sem eldis- og villtur fiskur. Hann elst upp í íslenskum ám en gengur síðan til sjávar. Þar getur hann hundraðfaldað þyngd sína á einu ári en að lokinni dvöl í hafinu leitar laxinn upp í uppeldisá sína til hrygningar.



Steinbítur

Anarhichas lupus

Steinbítur getur orðið yfir 20 ára gamall en vöxtur hans er frekar hægur. Hann veiðist allt í kringum landið en er algengastur við Vestfirði. Steinbítur lifir á ýmsum botndýrum sem hann mylur með sínum gríðarlega sterku kjálkum og tönnum. Hann missir tennurnar einu sinni á ári og nærst ekkert í nokkurn tíma á meðan nýjar vaxa.



Lúða

Hippoglossus hippoglossus

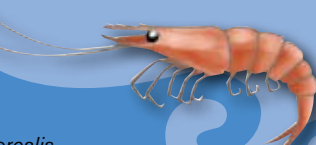
Lúða getur orðið gríðarlega stór og allt að 25-30 ára gömul. Stærsta lúða sem veiðst hefur við Ísland vó 266 kg og var 3,65 metra löng. Lúða sækist eftir sand-, leir og malarbotni og er á miklum þvælingi í sjónum. Hún getur farið mjög djúpt í sjónum eða á allt að 2000 metra dýpi.



Humar

Nephrops norvegicus

Margar tegundir af humri eru til í heiminum. Leturhumar er á Íslandsmiðum en eingöngu í hlýja sjónum undan suður-, suðaustur- og suðvesturströndinni, aðallega á allt að 300 metra dýpi við 6-9° sjávarhita. Humar lifir í holum á botninum en fer á kreik í fæðu- og makaleit.



Rækja

Pandalus borealis

Margar tegundir af rækju eru við Ísland en einungis ein þeirra, Stóri Kampalampi, er í veidanlegu magni. Öfugt við humar er hún algengust í kalda sjónum. Rækja er tvíkynja, er karldýr á sínum fyrstu æviárum en breytist síðan í kvendýr.

Innihald í 100 g

	Orka kcal	Prótein g	Ómega-3 g	D-vítamín µg	Selen µg	Joði µg
Þorskur, soðinn	99	22,9	0,3	0	25,7*	170*
Ýsa, soðin	99	22,9	0,3	0,9	43,0	220
Lax, eldislax, hrár	215	19,5	2,48	8,0	23,0	30
Steinbítur, hrár	92	15,4	0,64	0,50	76,2	60
Lúða, smálúða, soðin	196	20,1	3,2	22,0	26,0	18
Humar, hrár	67	15,2	0,2	0	52,6	51
Rækja, soðin	103	15,6	0,38	3,50	12,8	18,6

ISGEM gagnagrunnur, www.matis.is

*Hrár þorskur