

Fisksósa - lítið nýtt lúxus hráefni

Fisksósa er framleidd með gerjun saltaðs fisks, hún er tær brúnleitur vökví með einkennandi lykt. Fisksósa og afurðir hennar veita matvæluum fimmta bragðið (umami), einkum vegna mikils innihalds glutamíns. Dæmigerður framleiðsluferill byggir á því að leggja lög af smáfiski í tanka með salti á milli laga og láta gerjast í 6-18 mánuði. Í vinnslunni brotna fiskipróteining niður með vatnsrofi. Gerjunarhití er mismunandi frá 20-25°C upp í 30-35°C, allt eftir því hver umhverfshiti er á hverjum stað. Hlutfall fisks og salts ræðst m.a. af gæðum fisks og tegund salts. Til framleiðslu á fisksósu má nota auk salts ýmist lífhvata eða önnur lífræn efni. Eftir gerjun er ómeðhöndluð fisksósan síuð og síaðri fisksósu er pakkað. Leifar úr síun má lagera á tönkum í mislangan tíma og sía aftur síðar. Fisksósan er talin batna með aukinni lagringu og má flokka hana í nýja fisksósu, sem hefur verið lageruð í nokkrar vikur og gamla fisksósu, sem hefur verið lageruð í allt að þrjú ár. Heimsframleiðsla af fisksósu er um milljón tonn á ári.

Tækifæri

Íslenskur sjávarútvegur hefur fram á þessu leitað leiða til að auka verðmæti sjávarfangs. Tækifæri til verðmætaaukningar geta leynst víða, t.a.m. innan hefðbundinnar vinnslu bol-fisks, sem og með aukinni vinnslu uppsjávafisks. Aukaafurðir hefðbundinnar bolfiskvinnslu, sem og vissar tegundir uppsjávafisks, geta hentað til gerjunar. Með verkefninu 'Gagnleg gerjun', sem Brimberg ehf. er í forsvari fyrir, taka nokkur fyrirtæki höndum saman um að kanna þessa leið til verðmætaaukningar. Með stuðningi AVS rannsóknasjóðs í sjávarútvegi og Vaxtarsamnings Austurlands standa yfir tilraunir til gerjunar fisks á Seyðisfirði.

Hráefni

Framleiðsla roðlausa flaka gefur m.a. af sé



Arnþjótur Bjarki Bergsson. Ómar Bogason.

Matvæladagur MNÍ 2011

aukaafurðina roð, sem verið er að kanna hversu vel henti í fisksósugerð. Bolfiskvinnsla á Íslandi gefur af sér ýmiss konar aðrar aukaafurðir sem geta nýst sem hráefni fyrir gerjun fisks. Ef hægt er að nýta hráefni sem að öllu jöfnu fer til bræðslu (eins og uppsjávafisk) með hagkvæmum hætti í neysluvöru á borð við fisksósu má e.t.v. ná fram þjóðhagslegum ávinningi.

Notkun

Fisksósa kemur gjarnan fyrir í matargerð sem á rætur sínar að rekja til Suðaustur Asíu. Finna má fisksósu í ýmiss konar uppskriftum, rétt eins og sósur sem framleiddar erum með gerjun annarra matvæla s.s. sojasósu. Þegar þátt-takendur í verkefninu hafa fundið hentugustu uppskriftina verður kannað hvort fisksósa geti bæst í úrval austfirskra krása.

Höfundar: Arnþjótur Bjarki Bergsson svíðstjóri hjá Matis og Ómar Bogason verkefnisstjóri hjá Brimberg.

Íslensk ætíhvönn

í þúsund ár

Ætíhvönn hefur frá landnámi verið talin ein mikilvægasta **lækningajurtin**. Rannsóknir benda til þess að forfeður okkar hafi þar haft á réttu að standa

Ætíhvönn sem vex á **norðurslóðum** hefur lengi verið talin virkari en sú sem vex sunnar í álfunni



Hvönn er náskyld ginseng plöntunni og hefur því stundum verið kölluð „Ginseng norðursins“

Rannsóknir benda til þess að efni í hvönn:

- Geti aukið magn taugaboðefnis sem er mikilvægt fyrir heilbriggt minni
- Geti unnið gegn streitu
- Geti haft kvíðastillandi áhrif
- Geti haft slakandi áhrif á sléttar vöðvafrumur m.a. í þvágærum
- Geti unnið gegn veirum



Náttúruvörur úr íslenskrí ætíhvönn

SAGAMEDICA
www.sagamedica.is

Norræna næringarfræðirástefnan 2012

Næsta sumar, 3.-5. júní 2012, verður 10. Norræna næringarfræðirástefnan haldin í Reykjavík, nánar tiltekið á Hilton Reykjavík Nordica. Rannsóknastofa í næringarfræði er aðalumsjónaraðili ráðstefnunnar, í samvinnu við Íslandsfundinn ehf.

Norræna næringarfræðirástefnan (Nordic Nutrition Conference, NNC) hefur verið haldin fjórða hvert ár síðan 1977. Markmið ráðstefnunnar er að koma á framfæri nýjustu rannsóknum í næringarfræði í norður Evrópu og gefa næringarfræðingum og öðrum sérfræðingum tækifæri til að hlusta á og taka þátt í umræðum um allt það nýjasta er viðkemur næringu og heilsu. Áhersla er lögð á núverandi rannsóknir á matvælu, næringu og heilsu á norrænum löndum, sem og um allan heim.

NNC í norrænum borgum frá 1977 til 2012

Svíþjóð	1977	Stokkh.	1996	Gautaborg
Finnland	1980	Helsinki	2000	Mariehamn
Noregur	1984	Bergen	2004	Tønsberg
Ísland	1992	Reykjavík	2012	Reykjavík



Guðrún Kristín Sigurgeirsdóttir.

Matvæladagur MNÍ 2011

mun opna hana formlega að morgni 4. júní. Norræna ráðherranefndin er aðal styrktaraðili og verða Norræna næringarráðleggingarnar 2012 kynntar á ráðstefnunni.

Allar upplýsingar um ráðstefnuna má finna á <http://nnc2012.is/>

Síðasti skiladagur til að senda inn ágríp er 1. febrúar 2012.

Höfundur: Guðrún Kristín Sigurgeirsdóttir, matvælu- og næringarfræðingur og verkefnisstjóri Rannsóknastofu í næringarfræði.

Frú Vigdís Finnbogadóttir, fyrrverandi forseti Íslands, verður verndari ráðstefnunnar og