

# Torsk

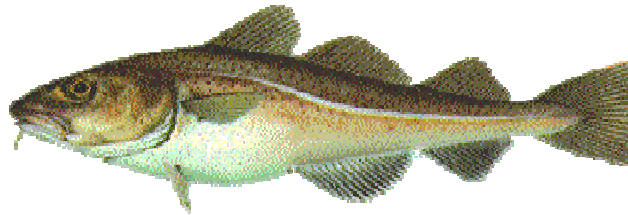
Av: Jonas Flärdh  
Helena Andersson

CTH 2000

## Fakta:

**Utseende:** Torsken har överbett, ljus sidolinje och kraftig skäggtöm vilken fungerar som sinnesorgan när fisken söker näring. Färgen kan variera lite beroende på miljön. I tångbältet är den rödbrun, i ålgräset grönbrokig och på sandbotten och djupare vatten är den ljusgrå. Torsken kan bli upp till 150 cm lång.

**Livsmiljö:** Den lever vanligtvis på botten i kallt och salt vatten. Torsken lever på ett djup av 5-600 m.



Torsken hör till de magra fiskarna, näst efter sillen är den vår mest betydelsefulla matfisk. Den har ett bra näringsvärde med ca 17 % protein och knappt 1 % fett. Den är även rik på B-vitaminer och mineralämnen som till exempel kalium och fosfor. B-vitaminerna är särskilt viktiga eftersom de är nödvändiga för bildningen av röda blodkroppar.

Fiskens lipider skiljer sig från däggdjurens genom att de innehåller många långa fleromättade fettsyror med fem eller sex dubbelbindningar. Det fleromättade fettets gör blodet mer lättflytande och det klibbar då inte ihop och bildar proppar.

## Miljögifter

Det avgörande skälet till att ett ämne kallas miljögift är att det tas upp av organismen och att de ger giftverkan antingen direkt i organismen eller via födokedjan. Exempel på organiska miljögifter är dioxiner, PCB och DDT. De långlivade organiska gifterna har låg vattenlöslighet och är ofta bundna till partiklar som efterhand sedimenterar till botten. Gifterna är stabila och det innebär inte bara att effekterna blir långlivade utan också att ämnena ifråga hinner spridas över stora områden innan de bryts ner.

Fiskar tar upp miljögifter via födan och gälarna och lagrar dem i sina fettrika delar. Gifterna är ofta fettlösliga och ansamlas därför i organismens fettvävnader där koncentrationen blir

mycket högre än i omgivningen. Torsken som är en mager fisk är relativt fri från gifter. Enligt Livsmedelverket all fisk (alltså även torsk) fångad på Västkusten och i öppna havet och torsk och plattfisk från Östersjön ätas i obegränsade mängder av alla.

Dock ska gravida kvinnor och storkonsumenter avstå från torsklever.

## Miljöproblem i Östersjön

Konsumtion av Ishavstorsk är även ett bra val ur ekologisk synvinkel eftersom den finns i stora mängder och inte är direkt hotad av miljöproblem. Men i Östersjön har torsken det värre, den lider av:

**-Syrebrist** på grund av för låg naturlig tillförsel från Västerhavet och övergödning. Övergödningen leder till syrebrist på grund av att syre förbrukas när destruerer bryter ner alger och plankton som frodas i den näringsrika miljön. Torsken kräver en syrehalt på 2 ml/l för att kunna reproducera sig. Därför bidrar syrebristen till ett krympande torskbestånd.

**-Saltbrist** som också beror på den låga tillförseln från Västerhavet. Vad Östersjötorsken skulle behöva är ett rejält tillskott av nytt och syrerikt saltvatten från Västerhavet men dessa inbrott är högst oregelbundna och senast det inträffade var 1993. Saltbristen påverkar också torskens möjligheter att reproducera sig.

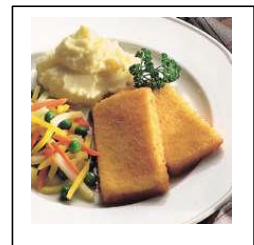
Både Gotlandsdjupet och Gdanskdjupet har på grund av för låga salt- och syrehalter slagits ut som reproduktionsområden.

**-Fisket** som både påverkar torskbeståndets storlek och åldersstruktur. En åtgärd har varit ett torskfiskestopp under sommarmånaderna.

## Tips vid tillagning av torsk:

Vid **kokning**: Sjud fisken i vatten som håller några få grader under kokpunkten. Koktiden för en torskfilé (2-3 cm tjock) är 8 – 10 min.

Vid **stekning**: Panera fisken för att få en vacker färg, mindre fiskar steks med fördel i stekpanna medan större fiskar steks i ugn gärna på låg värme. Stektiden är 2-3 min på varje sida.



## Blir man intelligent av fisk?

Undersökningar har visat att personer som äter mycket fisk får högre hjärnkapacitet än andra. Detta på grund av att fisk innehåller viktiga vitaminer, mineraler och den nyttiga fettsyran omega-3. Dessa är viktiga vid uppbyggnad av hjärnvävnad som förmedlar de elektriska impulser som påverkar vår hjärnkapacitet.