

# STRÖMMING



ahven.net

## KÄNNETECKEN

Strömmingen (*Clupea harengus membras*) är en i Östersjön levande underart av sill. Som sill räknas de fiskar som består av över tio viktprocent fett. Fisk med lägre fettprocent kallas strömming.

Strömmingens sidor är silverskiftande och ryggen skiftar i blåsvart eller blågrönt. Magen är vit och känns rätt så vass på grund av vasskantade fjäll. Strömmingens fjäll lossnar lätt, den har ingen sidolinje och munnen är rätt så stor och tandlös.

Strömmingen liknar vassbukan, men man kan skilja dem från varandra genom att jämföra buk- och ryggenas läge. Strömmingens ryggenas främre kant ligger längre fram än bukfenorna, medan vassbukens buk- och ryggenas ligger på samma linje. Vassbukan har ännu vassare bukfenor än strömmingen, den är mindre och den har proportionellt mindre ögon och huvud än strömmingen.

## UTBREDNING

Strömmingen förekommer i hela Östersjön, också där salthalten är låg. Man kan påträffa strömmingsyngel i åmynningar, men inte äldre individer. På sommaren rör sig de vuxna strömmingarna bort från stränderna, men ynglen och unga individer trivs i grunda strandvatten hela sommaren.



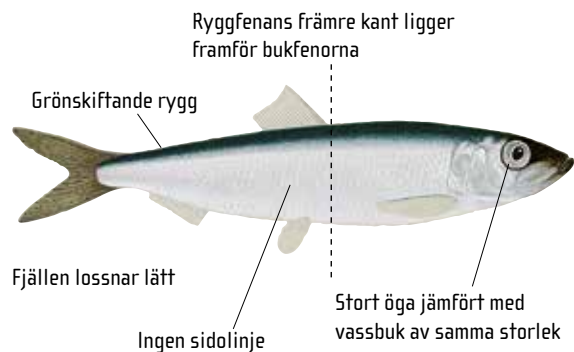
## SKILLNADER MELLAN STRÖMMING OCH VASSBUK

### Strömming

Längd 15–20 cm

En i Östersjön levande underart av sill

Liknande arter: vassbuk

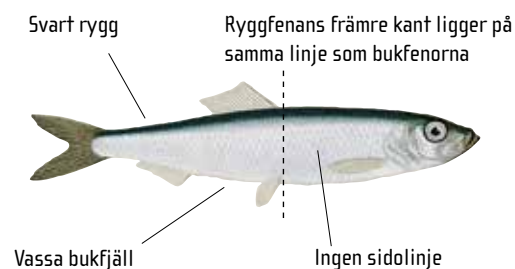


### Vassbuk (skarpsill)

Längd 10–14 cm

Östersjöart, fåtalig i Bottenviken

Liknande arter: strömming





## FORTPLANTNING OCH TILLVÄXT

Strömmingen blir köns mogen som 2–3-åring. Strömmingens lektid är på våren i maj-juni, men man kan påträffa lekande strömmingar från tidig vår ända in på senhösten. Strömmingen delas enligt lektiden in i vår- och höstlekande. De höstlekande strömmingarna utgör bara någon procent av beståndet.

Strömmingarna leker i stim i grunda strandvatten på 1–8 meters djup i cirka femgradigt vatten. På sommaren då vattnen blir varmare kan strömmingarna leka till och med på några tiotals meters djup. Strömmingen leker vanligtvis i innervikar, men i övergödda områden har strömmingen börjat leka längre ut i skärgården.

På våren kläcks ynglen på några veckor men på sommaren då vattnen är varmare tar det bara några dagar. Då ynglen kläcks är de 5–7 millimeter långa

och genomskinliga. Under det första året når stömmingen vanligtvis en längd på 10 centimeter. Efter det första året avtar tillväxten, men tillväxten varierar mellan olika områden och från år till år. De mest snabbväxande strömmingarna påträffas vid sydvästkusten och de långsammast växande i Bottenviken.

## FÖDA

Strömmingarna äter huvudsakligen djurplankton, men också bottendjur och småfisk duger som föda. Strömmingen letar efter föda med synen och upptäcker födan först på några millimeters avstånd. Strömmingen äter mest på sommaren under varmvattenperioden och slutar så gott som helt att äta då vattentemperaturen sjunker under två grader.

## MILJÖGIFTER

På 1990-talet uppmättes höga halter av dioxiner och PCB i Östersjön. Dessa miljögifter ansamlas i synnerhet i fet fisk och man gick ut med kostrekommendationer gällande strömming, vassbuk och lax som fortfarande är i kraft.

Under de senaste årtiondena har man jobbat för att minska miljögifterna och internationella avtal börjar bära frukt. Nya mätningar visar att halterna av både dioxiner och PCB har sjunkit till under hälften i strömming och vassbuk från Bottniska viken och Finska viken.

## FISKE

Sett till fångstmängd är strömmingen den viktigaste fiskarten i Östersjön och i Finland. Strömmingen utgör nästan två tredjedelar av Finlands fiskfångst och tillsammans med vassbukan utgör strömmingen 95 % av Finlands havsfångster. Trål- och ryssjefisket efter strömming och vassbuk fick år 2018 MSC-certifikat, som första i Finland.

Bottenhavet och Skärgårdshavet är de viktigaste strömmingsfiskeområdena. I det kommersiella fisket fångas största delen av strömmingen med trål, men även ryssjor och nät används. Fritidsfiskare fiskar strömming med strömmingshäckla och med nät. Det kommersiella fiskets strömmingfångst år 2017 var cirka 134 miljoner kilo och fritidsfiskets fångst ungefär 0,4 miljoner kilo.



**REKORDSTRÖMMING.** Finlands rekordströmming vägde 726 gram och fångades med nät i Skärgårdshavet år 2002.



### MINDRE FOSFOR OCH KVÄVE

Med de finska fiskfångsterna avlägsnas årligen cirka 650 ton fosfor och 3 100 ton kväve från Östersjön. Den borttagna fosformängden motsvarar cirka 20 % av Finlands totala årliga fosforbelastning.



## STRÖMMING - EN MÅNGSIDIG MATFISK

Strömmingen är en av de bästa matfiskarna. Den är förmånlig, tillgången är god och den är mångsidig. Strömmingen smakar gott som rökt, inlagd eller halstrad, utan att förglömma de traditionella strömmingsbiffarna.

Det rekommenderas att man ska äta fisk minst två gånger i veckan och variera olika arter. Strömmingen innehåller rikligt med hälsosamma fettsyror, men som en fet fisk ansamlar strömmingen mer miljögifter än fisk med lägre fetthalt. Därför ska barn, unga och personer i fertil ålder inte äta över 17 centimeter långa strömmingar mer än en till två gånger i månaden.

Konsumtionen av strömming har minskat dramatiskt i Finland och numera äter finländare mindre än ett halvt kilo strömming per år. År 2018 kom glädjenyheten att strömmingens och vassbukens dioxin- och PCB-halter hade minskat med mer än hälften. Nu är det dags att ta tillbaka strömmingen på tallriken!

## RENSNING OCH TILLVARATAGANDE AV ROM

1. Tryck in tummen under gällocket och lossa gälarna.
2. Dra ut gälarna och inälvorna.
3. Rommen fås ut ur fiskens mage genom att skuffa ut den med tummen. Skölj rommen ren.



### NÄRINGSVÄRDE/100 G

Energi: 120 kcal  
Fett: 6,1 g  
Protein: 16,3 g  
Mättade fettsyror: 1,6 g  
Enkelomättade fettsyror: 2,0 g  
Fleromättade fettsyror: 2,0 g  
Omega-3-fettsyror: 1,4 g  
A-vitamin: 8,0 µg  
D-vitamin: 15,6 µg  
E-vitamin: 2,0 mg  
Källa: Fineli.fi





## RECEPT

### Stekt och inlagd strömming

1 kg strömmingsfilé  
grovt rågmjöl  
1 – 2 tsk salt  
1 krm nymalen vitpeppar  
50 g smör  
2 rödlökar

Ättikslag  
2 dl socker  
2 dl ättika  
6 dl vatten  
2 msk kryddpepparkorn  
2 lagerblad  
2 tsk salt  
2 krm malen vitpeppar

1. Koka ingredienserna till lagen i några minuter. Stek de rensade strömmingarna, endera som hela eller som filéer. Lägg ut strömmingsfiléerna med köttssidan upp. Salta och peppra och lägg ihop dem två och två. Vänd fiskarna eller strömmingsfiléerna i rågmjöl och stek dem gyllenbruna i smör på båda sidorna.
2. Rada fiskarna i en form och häll över den varma lagen. Skala, klyv och skiva rödlöken tunt. Lägg löken över ättiksströmmingen och ställ kallt. Håller i 1 – 2 veckor.

Källa: Fisk året om /Finlands svenska Marthaförbund rf

### Strömming i snigelpanna

Ca 350 g små strömmingsfiléer  
salt, vitpeppar  
½ dl finklippt gräslök  
½ dl finklippt persilja  
50 g smör  
2 – 3 vitlöksklyftor

1. Reservera lika många strömmingsfiléer per person som det finns hål i snigelpannan, vanligtvis sex stycken.
2. Bred ut strömmingsfiléerna med skinnsidan uppåt på ett skärbräde eller bakplåtspapper. Strö över salt och peppar samt rikligt med finklippt gräslök och persilja. Vik ihop fiskfilén tillbaka till fiskform, rulla den och lyft in i snigelpannans hål.
3. Pressa vitlöken i mjukt smör och blanda ihop. Lägg med en sked en klick vitlökssmör på varje filé.
4. Grädda i 225-gradig ugn i 15 minuter. Låt stå i fem minuter innan servering. Servera med rostat rågbröd och öl.

Källa: [www.prokala.fi/reseptit](http://www.prokala.fi/reseptit)



**Strömmingen är den viktigaste fisken för det finska kommersiella fisket. Tillsammans med vassbuken utgör strömmingen 95 % av Finlands havsfångster.**

**För broschyren har vi fått stöd av Stiftelsen för främjandet av fiskeri- och sjöfartsutbildning.**

Eura Print 2019

Grafisk design: Katja Kuittinen

Foton: Tapio Gustafsson, Vesa Karttunen,

Marthaförbundet/Karin Lindroos

Ombrytning: Hilikka Karvinen

Centralförbundet för Fiskerihushållning nr 205

ISBN: 978-952-7004-28-9

ISSN: 0783-3954



**ahven.net**

**CENTRALFÖRBUNDET FÖR  
FISKERIHUSHÅLLNING**

Malms handelsväg 26

00700 Helsingfors

tel. (09) 6844 590