Kasvatettu kala on terveellistä lähiruokaa

Me suomalaiset syömme mielellämme kalaruokia. Suomalaista kalaa pitäisikin syödä vähintään kaksi kertaa viikossa.

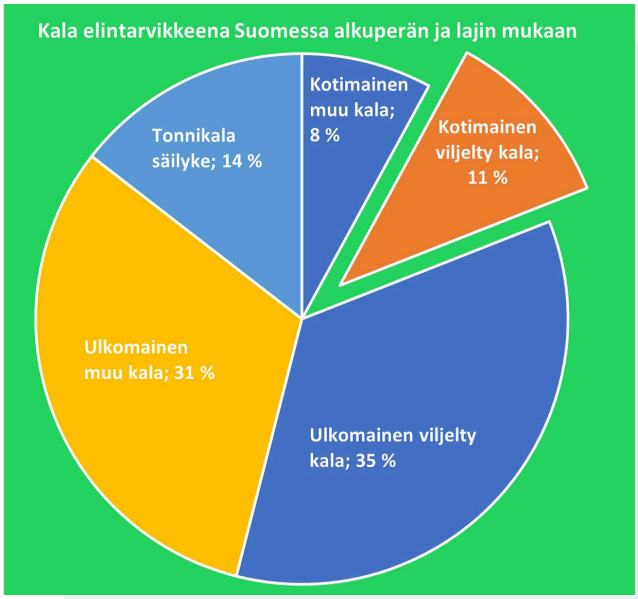
Kalankasvatus mahdollistaa, että voimme nauttia maukkaasta, kotimaisesta kalasta ympäri vuoden.

Kalankasvatus on kestävän kehityksen ja vastuullisen elintarviketuotannon periaatteiden mukainen tapa tuottaa laadukasta ruokaa.

Kala on erinomainen proteiininlähde, ja lisäksi siitä saa mm. D- ja B-vitamineja, seleeniä, jodia, sinkkiä, rautaa ja kaliumia.

Erityisesti kalassa olevilla omega-3-rasvahapoilla on merkittäviä myönteisiä terveysvaikutuksia.

Kalan syöminen pidentää suomalaisten elinikää ja parantaa elämänlaatua vähentämällä tautitaakkaa.



Suomalaisten kuluttamasta kalasta tuontikalan osuus on yli 80 prosenttia, vaikka Suomessa kasvatetun kirjolohen ilmastovaikutus on tuotua kasvatettua lohta pienempi.

Kotimaisesta kirjolohifileekilosta päätyy ilmastoon hiilidioksidia 3,7 kg CO2/ekv/kg. Vastaava hiilidioksidipäästö norjalaisesta lohifileestä on 4,6 kg CO2/ekv/kg.

Suosithan siis kotimaisia kalatuotteita
- lähellä kasvanutta ja vastuullisesti tuotettua!

Suomen Kalankasvattajaliitto ry
Finlands Fiskodlarförbund rf

Tiedotustoiminta on osittain maa- ja metsätalousministeriön rahoittamaa (kalatalouden edistäminen).