

SILL & STRÖMMING

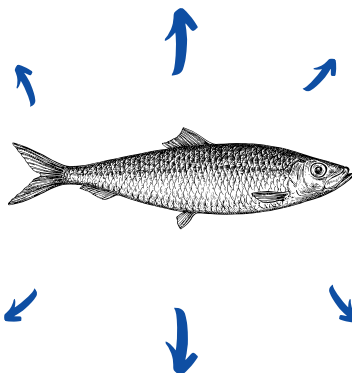


Lever: I stora stim
längs Sveriges
kust, särskilt i
Östersjön och
Nordsjön

Innehåller: Massvis
av protein nyttig
Omega-3 och D-
vitamin

Storlek: Ca
25-35 cm lång
och väger
0,2-0,5 kg

Populär maträtt:
Inlagd sill, en
favorit under
svenska högtider!



Utseende:
Silverglänsande
slank och
strömlinjeformad

Nya maträtter:
Sillfärs funkar fint
att använda i tacos,
lasagne och burgare.

Välj sill: Om du vill
ha en nyttig fisk
som är en magisk
ingrediens i en
mängd rätter och
dessutom billig

Klassiska maträtter:
Sill är vanlig i
husmanskost, som
inlagd sill, stekt
strömming och
surströmming



STJÖMATSGLÄDJE

SILL & STRÖMMING

Clupea harens

kul & spännande fakta!



VISSTE DU ATT...

- Ett sillstim kan sträcka sig över flera kilometer och innehålla miljarder sillkompisar?
- Sill och strömming är samma art? Skillnaden är var den fångas. Norr om Kalmarsund = strömming. Söder om Kalmarsund eller på västkusten = sill.
- Historiskt dök gigantiska sillstim upp vid kusten. Dessa "sillperioder" är en viktig del i Sveriges historia - människor fick mat, arbete och handeln blomstrade.
- Sill kallas för havets silver, tack vare deras blänkande, silvriga kropp.
- Namnet strömming kommer från fornnordiskans ström-il, vilket betyder "den som rör sig i flock".

STJÖMATSGLÄDJE