

Rannakalurite toitumisuuring

Mai 2010

Sisukord

1. Sissejuhatus	3
2. Kokkuvõte	8
3. Kala ja kalatoodete tarbimise sagedus	3
4. Kala ja kalatoodete tarbimise sagedus	26
5. Vastajate elustiil	31
6. Kala ja kalatoodete toitumispäevik	41
7. Projekti tööühm	58

Rannakalurite
toitumisuuring

Mai 2010

Emor AS

Autor
Gerda Möller

Põllumajandusministeerium

| © TNS



Sissejuhatus

Rannakalurite toitumisuuring

Sissejuhatus

- Käesoleva uuringu **peamine eesmärk** on koguda informatsiooni, kui palju ja millist kala ning kalatooteid Läänemere rannakalurid ja nende leibkonna liikmed söövad, ning selle kaudu selgitada välja, kas rannakaluritel on eriliste toitumistavade tõttu suurem risk omastada Läänemere kalades leiduvaid raskemetalle ja teisi keskkonnast pärinevaid saasteaineid. Nii praeguse uuringu kui ka varasemate andmete põhjal on Põllumajandusministeeriumil kavas välja töötada konkreetsete soovitusi Läänemere piirkonna kalade ohutuks tarbimiseks.
- Uuringu **sihtrühmaks** on Lääne-, Hiiu-, Saare- ja Pärnumaa rannakalurid või nende leibkonna liikmed. Sihtrühma kontaktandmed esitas AS-ile Emor Põllumajandusministeerium. Kontaktibaas koosnes Põllumajandusministeeriumile kalapüügiloa taotluse esitanud inimestest, kokku oli baasis 444 inimest või ettevõtet.
- Uuring toimus perioodil 07.-23. mai 2010, mil 8 TNS Emori küsitlejat pöördus Läänemere ranniku äärse kaluri või kaluri leibkonna liikme poole palvega uuringus osaleda. Uuring hõlmas personaalintervjuud ja kalade ning kalatoodete toitumispäeviku täitmist, kusjuures päeviku täitis ning intervjuule vastas sama inimene. Küsitlustöö lõpuks viidi läbi 51 personaalintervjuud ning toidupäeviku täitsid 50 inimest perioodil 07.05-08.06.2010.
- Uuringu Tellija on Põllumajandusministeerium. Uuringu tulemuste omandiõigus kuulub uuringu Tellijale.

Ülevaade vastajatest

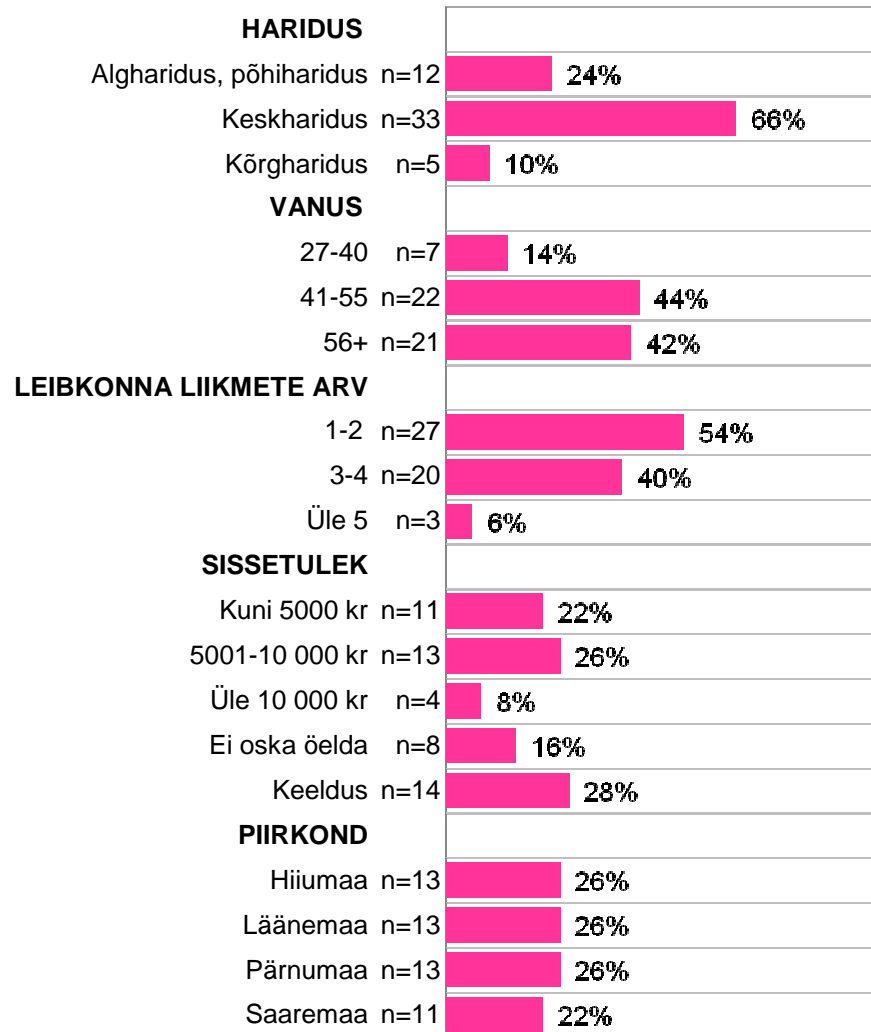
- Uuringu valim moodustati Põllumajandusministeeriumi edastatud kontaktandmete baasilt, mis sisaldas kokku 444 kirjet. Valimi koostamisel arvestati, et vastajaid oleks võrdselt kõikidest sihtregioonidest. Valimi suurus ehk küsitletavate hulk oli 50 inimest:

	Kontaktide arv andmebaasis	Planeeritud intervjuude arv	Tegelik intervjuude ja täidetud toidupäevikute arv
Hiiumaa	171	13	13
Läänemaa	145	13	13
Pärnumaa	93	12	13
Saaremaa	35	12	11
KOKKU	444	50	50

- Uuringus osales 47 meesterahvast ning 3 naist, kõik vastajad on eestlased. 38% (34 vastajat) püüab kala nii oma tarbeks kui ka müügiks ning 32% (16 vastajat) vaid oma tarbeks. Kõik Pärnumaa vastajad (13 inimest) püüavad kala nii müügiks kui ka oma tarbeks.

Vastajate sotsiaal-demograafiline taust

Kõik, n=50



Vastajate kehakaal

- Personaalintervjuu käigus paluti vastajatel öelda, milline on nende kehakaal. Kõigi vastajate keskmine kehakaal on 92,12 kg. Kuigi vastajate arv on väikseim noorimas vanuserühmas (vastajad vanuses 27-40 a), on nende keskmine kehakaal suurim:

	KOKKU		Vanus (n)		
	n	%	27-40	41-55	56+
Kokku	50	100	7	22	21
kuni 85 kg	21	42	1	13	7
86-100 kg	17	34	4	5	8
101+ kg	12	24	2	4	6
Keskmine kaal (kg)	92,12		98,71	88,68	93,52



Kokkuvõte

Rannakalurite toitumisuuring

Uuringu tulemuste kokkuvõte: kala ja kalatoodete tarbimine

- Uuringu eesmärgiks oli koguda informatsiooni, kui palju ja millist kala ning kalatooteid Läänemere rannakalurid ja nende leibkonna liikmed söövad, ning selle kaudu selgitada välja, kas rannakaluritel on eriliste toitumistavade tõttu suurem risk omastada Läänemere kalades leiduvaid raskemetalle ja teisi keskkonnast pärinevaid saasteaineid. Uuringu sihtrühmaks oli Lääne-, Hiiu-, Saare- ja Pärnumaa rannakalurid või nende leibkonna liikmed. Küsitlustöö lõpuks viidi läbi 50 personaalintervjuud ning saadi tagasi 50 täidetud toidupäevikut (küsitlusperiood 07.05-08.06.2010).
- Uuringu tulemusena saab välja tuua:
 - Enamik (82%) vastajatest sööb kala või kalatooteid pearoana vähemalt kord nädalas, keskmiselt 2,4 korda nädalas. Samuti üle poole vastajatest sööb sama sagedusega (vähemalt üks kord nädalas) kala või kalatooteid täiendava roana (74%), keskmiselt 2,6 korda nädalas. Üle poole (56%) uuringus osalenud inimestest sööb kala või kalatooteid rohkem kui nende pereliikmed.
 - Räim ja kilu on söödavaimad toorkalad: pea kõik vastajad (48 inimest) on viimase poole aasta jooksul süüa söönud räime ning enamik vastajatest (41 inimest) on söönud kilu. Toorkaladest süüakse kõige vähem linaskit, nurgu, roosärke ja jõesilmu.
 - Valmistoodetest on söödavaimad tooted heeringast: viimase poole aasta jooksul on soolatud heeringat söönud 36 inimest ning kalakulinaariatooteid heeringast 25 inimest uuringus osalenud 50 vastajast.

Uuringu tulemuste kokkuvõte: vastajate elustiil

- Enamik vastajatest tegeleb ühel või teisel viisil tervise hoidmisega: enamasti tegeletakse aiatöödega (84%), veidi üle poole vastajatest (56%) liigub regulaarselt (nt sporditakse, tantsitakse või kõnnitakse) ning veidi alla poole vastajatest (46%) on viimase kuue kuu jooksul tegelenud muul moel terviseküsimustega (nt käinud arsti vastuvõtul, jälginud söömist, vms).
- Ligi kolmandik uuringus osalenutest on viimase poole aasta jooksul suitsetanud. 24% osalenutest on varem suitsetanud, kuid mitte viimase poole aasta jooksul. Iga päev suitsetavad suhteliselt enam keskmise vanuserühma (41-55) vastajad.
- Viimase poole aasta jooksul suitsetanud vastajad ei erine kala või kalatoodete tarbimise sageduselt mitteduitsetajatest.
- Enamik uuringus osalenutest (88%) aga tarbib alkoholi, sh enamik (77%) nendest tarbib lahjasid alkoholseid jooke enam kui 2-3 korda kuus ning veidi üle poole (54%) tarbib sama sagedusega kangeid alkoholseid jooke.
- Sarnaselt suitsetamisele ei erine kala ja kalatoodete tarbimise sageduselt alkoholi tarbivad ja mitte-tarbivad osalejad teineteisest märkimisväärselt.

Toidupäeviku kokkuvõte: viis peamist söödud toorkala

Ajaperiood: kaks nädalat (nt kogus inimese kohta söödud kahe nädala jooksul)

		Hommik	Lõuna	Õhtu	Vahepala	Kokku
Räim	Vastajate arv (n)	31	31	33	21	41
	kogus kokku (gr)	9 406	19 004	13 673	7 067	54 013
	kogus inimese kohta (gr),	303	613	414	337	1 317
Tuulehaug	Vastajate arv (n)	11	16	20	10	28
	kogus kokku (gr)	2 638	7 904	8 621	4 389	22 952
	kogus inimese kohta (gr)	240	494	431	439	820
Kilu	Vastajate arv (n)	10	5	1	2	12
	kogus kokku (gr)	3 073	1 305	20	700	5 778
	kogus inimese kohta (gr)	307	261	20	350	482
Meriforell	Vastajate arv (n)	8	8	5	3	12
	kogus kokku (gr)	2 162	1 862	1 531	1 270	6 855
	kogus inimese kohta (gr)	270	233	306	423	571
Merisiig	Vastajate arv (n)	8	5	5	3	14
	kogus kokku (gr)	1 704	553	992	687	4 186
	kogus inimese kohta (gr)	213	111	198	229	299

Toidupäeviku kokkuvõte: viis peamist söödud kalatoodet

Ajaperiood: kaks nädalat (nt kogus inimese kohta söödud kahe nädala jooksul)

		Hommik	Lõuna	Õhtu	Vahepala	Kokku
Soolakala:						
heeringas	Vastajate arv (n)	5	2	6	2	11
	kogus kokku (gr)	769	220	880	66	2 135
	kogus inimese kohta (gr)	154	110	147	33	194
Konserv: sprotid	Vastajate arv (n)	9	1	2	1	10
	kogus kokku (gr)	1 261	105	640	150	2 156
	kogus inimese kohta (gr)	140	105	320	150	216
Suitsukala: räim	Vastajate arv (n)	2	2	4	4	10
	kogus kokku (gr)	805	280	780	630	2 345
	kogus inimese kohta (gr)	403	140	195	158	235
Kalakuulinaaria-						
tooted:						
heeringast	Vastajate arv (n)	5	4	4	1	9
	kogus kokku (gr)	415	673	330	50	1 468
	kogus inimese kohta (gr)	83	168	83	50	163
Surimitooted:						
krabimaitseelised	Vastajate arv (n)	4	1	4	3	9
	kogus kokku (gr)	362	65	590	400	1 247
	kogus inimese kohta (gr)	91	65	148	133	139



Kala ja kalatoodete tarbimise sagedus

Rannakalurite toitumisuuring

Enamik vastanutest sööb kala või kalatooteid vähemalt üks kord nädalas

- Vastajatelt küsiti, kui sageli nad isiklikult söövad kala või kalatooteid pearoana (st lõuna- või õhtusöögiks), ning kui sageli täiendava roana (st võileivakattena, salatis, vms)? Uuringust selgus, et enamik vastajatest (vastavalt 82% ning 74%) sööb kala või kalatooteid nii pearoana kui täiendava roana vähemalt kord nädalas:

Sööb kala või kalatooteid pearoana			
	n	Osakaal (%)	Keskmiselt päevas/nädalas/kuus (korda)
Iga päev	5	10	2,8
Vähemalt üks kord nädalas või sagedamini	41	82	2,4
Vähemalt üks kord kuus või sagedamini	4	8	2,3
Sööb kala või kalatooteid täiendava roana			
Iga päev	4	8	4
Vähemalt üks kord nädalas või sagedamini	37	74	2,6
Vähemalt üks kord kuus või sagedamini	9	18	2,9

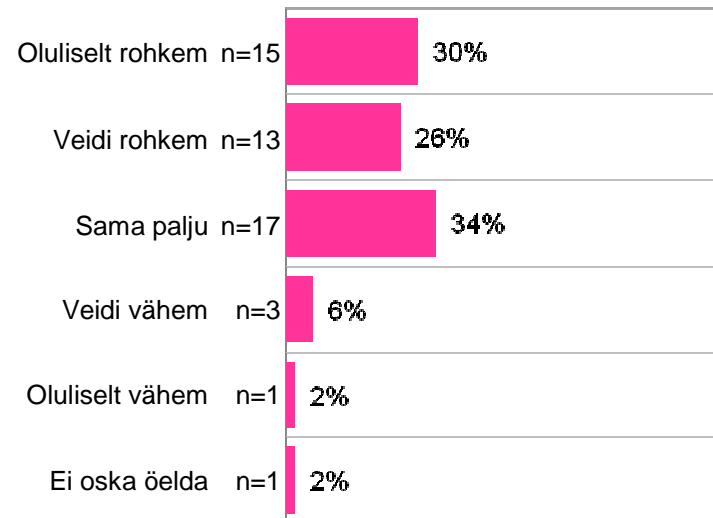
Kala ja kalatoodete tarbimine vastajate gruppides

- Kala ja kalatooteid tarbitakse sagedamini Pärnumaal, noorimas vanuserühmas ning 3 täiskasvanuga leibkondades:

		n	Söök kala või kalatooteid PEAROANA			Söök kala või kalatooteid TÄIENDAVAL ROANA		
			Iga päev	Vähemalt üks kord nädalas	Vähemalt üks kord kuus	Iga päev	Vähemalt üks kord nädalas	Vähemalt üks kord kuus
		50	5	41	4	4	37	9
Piirkond	Hiiumaa	13	0	11	2	1	9	3
	Läänemaa	13	0	12	1	1	10	2
	Pärnumaa	13	4	9	0	1	10	2
	Saaremaa	11	1	9	1	1	8	2
Vanus	27-40	7	3	3	1	0	6	1
	41-55	22	1	21	0	1	17	4
	56+	21	1	17	3	3	14	4
Leibkonna suurus	1-2	27	1	24	2	3	18	6
	3-4	20	3	15	2	1	16	3
	5+	3	1	2	0	0	3	0
Alla 6-aastaste laste arv	1	4	1	3	0	0	4	0
7-17-aastaste laste arv	1	9	2	7	0	0	8	1
	2	5	1	2	2	0	3	2
Täiskasvanud inimeste arv	2	34	2	28	4	3	22	9
	3	11	3	8	0	1	10	0
	4-5	2	0	2	0	0	2	0
Kaal	kuni 85 kg	21	1	17	3	2	13	6
	86-100 kg	17	1	16	0	1	13	3
	101+ kg	12	3	8	1	1	11	0

Veidi üle poole uuringus osalenutest sööb kala või kalatooteid rohkem kui nende pereliikmed

Mõeldes teistele Teie leibkonna liikmetele, siis kas Teie sööte kala või kalatooteid ...?



56% uuringus osalenutest sööb kala või kalatooteid rohkem kui teised tema pereliikmed.

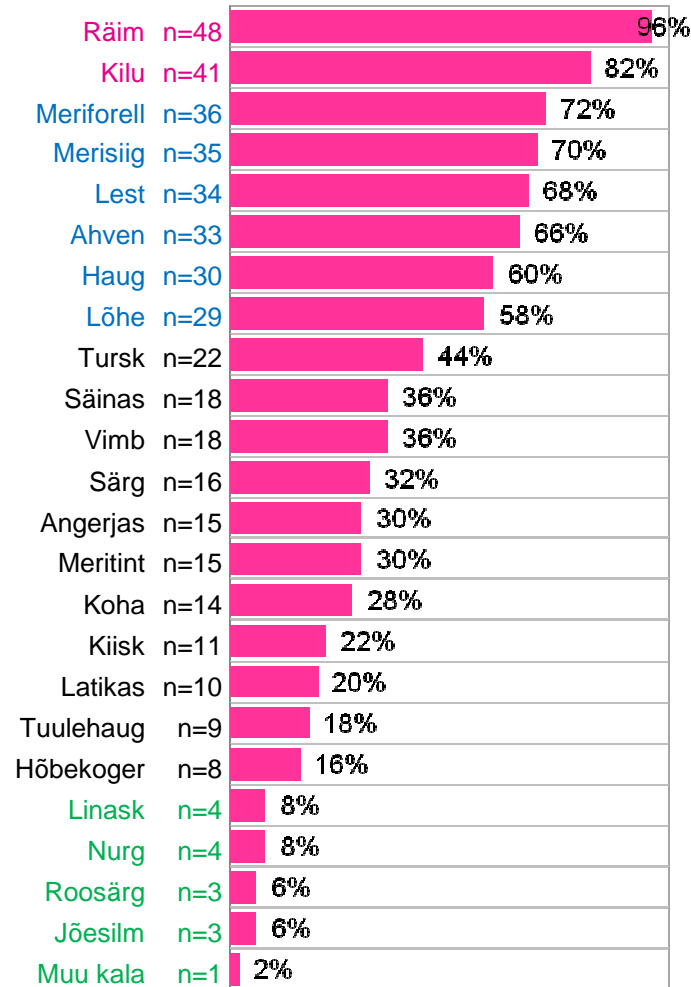
Kala ja kalatoodete tarbimine võrreldes teiste pereliikmetega vastajate gruppides

		n	oluliselt rohkem	veidi rohkem	sama palju	veidi vähem	oluliselt vähem	ei oska öelda
Kokku		50	15	13	17	3	1	1
Piirkond	Hiiumaa	13	4	5	3	1	0	0
	Läänemaa	13	5	4	3	0	0	1
	Pärnumaa	13	3	3	4	2	1	0
	Saaremaa	11	3	1	7	0	0	0
Vanus	27-40	7	4	2	1	0	0	0
	41-55	22	5	5	8	2	1	1
	56+	21	6	6	8	1	0	0
Leibkonna suurus	1- 2	27	6	6	11	3	0	1
	3- 4	20	8	6	5	0	1	0
	5+	3	1	1	1	0	0	0
Alla 6-aastaste laste arv	1	4	1	1	2	0	0	0
7-17-aastaste laste arv	1	9	3	3	2	0	1	0
	2	5	4	1	0	0	0	0
Täiskasvanud inimeste arv	2	34	11	8	12	2	1	0
	3	11	3	4	4	0	0	0
	4-5	2	1	1	0	0	0	0
Kaal	kuni 85 kg	21	6	8	6	1	0	0
	86-100 kg	17	4	3	8	2	0	0
	101+ kg	12	5	2	3	0	1	1

Pea kõik uuringus osalenutest on söönud räime või kilu

Milliseid järgmistest TOORKALADEST ise valmistatud toite Te ISIKLIKULT olete söönud viimase kuue kuu jooksul?

Ajaperiood: viimased 6 kuud intervjuu läbiviimise ajast



96% on söönud kilu või räime.

94% on söönud meriforelli, merisiiga, lesta, ahvenat, haugi või lõhet.

Vähesed vastajad (22%) on söönud linaskit, nurgu, roosärge, jõesilmu või muud kala.

Toorkala tarbimise sagedus viimase kuu jooksul

- Igal vastajal paluti iga viimase kuue kuu jooksul söödud kala ja kalatoote puhul hinnata, kui sageli on ta isiklikult seda kala või kalatoodet viimase nelja nädala jooksul süüsnud. Samuti paluti hinnata ühe toidukorra jooksul söödud keskmine portsjonite arv, arvestades et 1 portsjoni suurus on 50 grammi. Uuringu tulemused toorkalade kohta on esitatud järgnevalt:

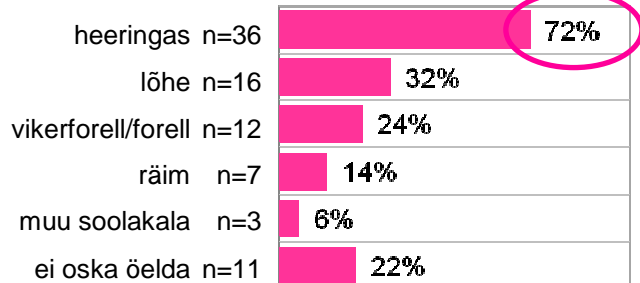
Kalaliik	n	Peaaegu iga päev	Vähemalt üks kord nädalas	Vähemalt üks kord kuus	Ei oska öelda	Keskmine portsjonite arv
Räim	48	7	24	10	7	4,25
Kilu	41	2	13	6	20	2,56
Meriforell	36	0	10	16	10	3,06
Merisiig	35	0	8	12	15	2,17
Lest	34	0	6	10	18	4,18
Ahven	33	0	13	15	5	15,79
Haug	30	0	13	7	10	3,17
Lõhe	29	1	3	12	13	3,31
Tursk	22	0	3	8	11	3
Säinas	18	0	4	6	8	3,06
Vimb	18	1	6	5	6	2,83
Särg	16	1	4	8	8	2,38
Angerjas	15	0	0	10	5	2,13
Meritint	15	0	4	5	6	4,33
Koha	14	0	4	5	5	3,14
Kiisk	11	0	1	5	5	2
Latikas	10	0	1	5	4	3,6
Tuulehaug	9	0	1	0	8	2,78
Höbekoger	8	0	1	3	4	2
Linask	4	0	1	2	1	2,5
Nurg	4	0	2	0	2	2,5
Roosärg	3	0	1	1	1	1,67
Jõesilm	3	0	0	1	2	3,67
Muu kala	1	0	0	0	1	k-tu

Valmistooted heeringast on söödavamimad

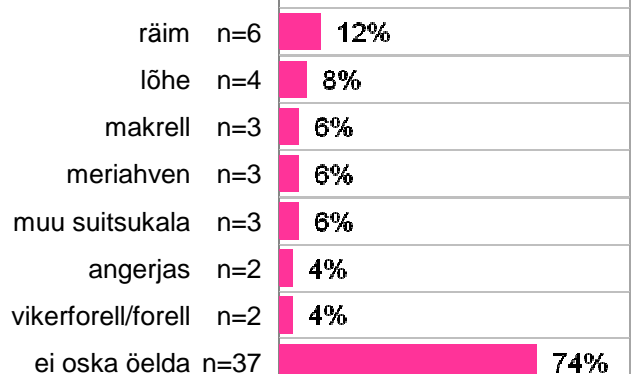
Milliseid järgmistest kalatoodetest Te ISIKLIKULT olete sünnud viimase kuue kuu jooksul?

Ajaperiood: viimased kuus kuud intervjuu läbiviimise ajast

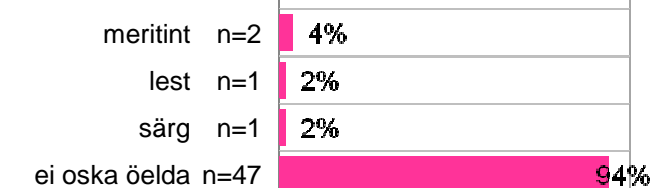
SOOLAKALA



SUITSUKALA



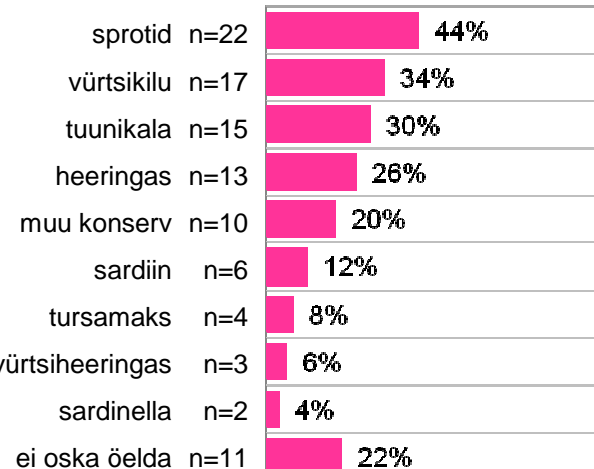
KUIVATATUD KALA



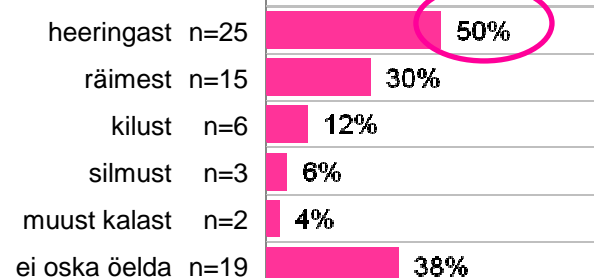
SURIMITOOTED



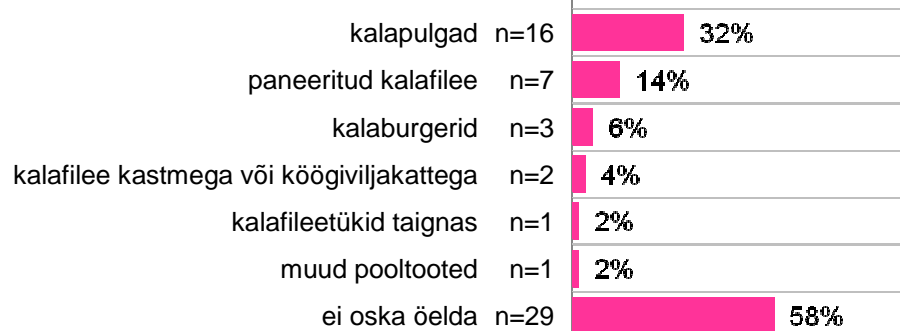
PLEKK-KARBIS KONSERVID



KALAKULINAARIATOOTED



KALAPOOLTOOTED



Kalatoodete tarbimise sagedus viimase kuu jooksul (1)

- Järgmisel kahel lehel esitatud tabelis on toodud kalatoodete tarbimise sagedus intervjuu läbiviimisele eelneva viimase nelja nädala jooksul ning keskmine portsjonite arv ühe toidukorra kohta:

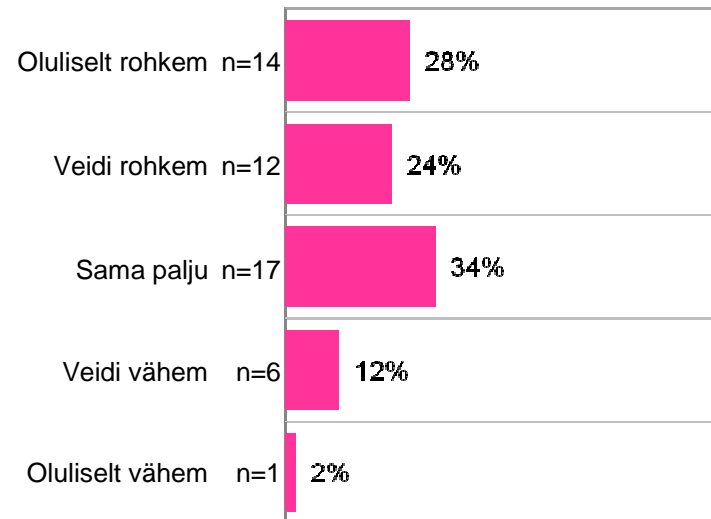
Kalatoote liik	n	Peaaegu iga päev	Vähemalt üks kord nädalas	Vähemalt üks kord kuus	Ei oska öelda	Keskmine portsjonite arv	
Soolakala	Heeringas	36	0	8	18	10	2,64
	Lõhe	16	0	2	7	7	1,94
	Vikerforell/forell	12	0	1	4	7	2,33
	Räim	7	0	3	9	4	0,86
	Muu kala	3	0	0	1	2	2,33
Suitsukala	Räim	6	0	1	5	0	3,33
	Lõhe	4	0	1	1	2	1,5
	Makrell	3	0	0	1	2	2,33
	Meriahven	3	0	0	1	2	3,33
	Muu suitsukala	3	0	0	2	1	1,67
	Angerjas	2	0	0	1	1	2
	Vikerforell/forell	2	0	0	0	2	1
Kuivatatud kala	Meritint	2	0	1	0	1	1,5
	Lest	1	0	0	0	1	3
	Särg	1	0	0	0	1	1
Surimitooded	Krabi-maitselised	21	0	4	7	10	2,1
	Kreveti-maitselised	11	0	1	2	8	1,36
	Lõhe-maitselised	3	0	0	0	3	1

Kalatoodete tarbimise sagedus viimase kuu jooksul (2)

Kalatoote liik		n	Peaaegu iga päev	Vähemalt üks kord nädalas	Vähemalt üks kord kuus	Ei oska öelda	Keskmine portsjonite arv
Plekk-karpkonnad	Sprotid	22	0	2	8	12	1,41
	Vürtsikilu	17	0	2	5	10	1,65
	Tuunikala	15	0	1	6	8	1,8
	Heeringas	13	0	3	0	10	1,62
	Muu konserv	10	0	1	3	6	1,9
	Sardiin	6	0	0	2	4	1,67
	Tursamaks	4	0	0	1	3	1,5
	Vürtsiheeringas	3	0	0	0	3	0,67
	Sardinella	2	0	0	0	2	1
Kala-kulinaaria-tooted	Heeringas	25	0	1	6	18	2,2
	Räim	15	0	2	3	10	1,87
	Kilu	6	0	0	1	5	1,83
	Silm	3	0	0	0	3	0,67
	Muu kala	2	0	0	2	0	2
Pooltooted	Kalapulgad	16	0	0	9	7	2,19
	Kalaburgerid	3	0	0	2	1	3,33
	Kalafilee kastme või köögiviljakattega	2	0	0	0	2	1,5
	Paneeritud kalafileed	7	0	0	2	5	3,29
	Kalafileetükid taigas	1	0	0	1	0	3
	Muud pooltooteid	1	0	0	0	1	3
	Muud kalatooted	16	0	2	9	5	2,31

Kevadel süüakse kala rohkem kui talvel

Kui mõelda nüüd viimasele kuuele kuule, siis kas Te olete söönud kala ja kalatooteid viimase nelja nädala jooksul ...?
Kõik, n=50



52% uuringus osalenutest on kala või kalatooteid aprillis–mais söönud rohkem kui viimase poole aasta jooksul.

Kala ja kalatoodete tarbimise sageduse muutumine viimase kuue kuu jooksul vastajate gruppides

Kui mõelda nüüd viimasele kuuele kuule, siis kas Te olete söönud kala ja kalatooteid viimase nelja nädala jooksul ...?

		Kokku	oluliselt rohkem	veidi rohkem	sama palju	veidi vähem	oluliselt vähem
Kokku		n	14	12	17	6	1
Piirkond	Hiiumaa	13	2	5	6	0	0
	Läänemaa	13	6	3	2	2	0
	Pärnumaa	13	5	0	3	4	1
	Saaremaa	11	1	4	6	0	0
Vanus	27-40	7	3	1	2	1	0
	41-55	22	5	6	6	4	1
	56+	21	6	5	9	1	0
Leibkonna suurus	1-2	27	6	6	10	5	0
	3-4	20	7	5	6	1	1
	5+	3	1	1	1	0	0
Alla 6-aastaste laste arv	1	4	1	2	1	0	0
	2	5	3	0	1	1	0
7-17-aastaste laste arv	1	9	1	3	4	0	1
	2	5	3	0	1	1	0
Täiskasvanud inimeste arv	2	34	8	9	12	4	1
	3	11	4	2	5	0	0
	4-5	2	1	1	0	0	0
Kaal	kuni 85 kg	21	5	5	10	1	0
	86-100 kg	17	6	6	2	3	0
	101+ kg	12	3	1	5	2	1

Kokkuvõte: kala ja kalatoodete tarbimine

- Enamik (41 vastajat ehk 82%) vastajatest sööb kala või kalatooted **pearoana vähemalt kord nädalas**, keskmiselt 2,4 korda nädalas. Samuti üle poole vastajatest sööb sama sagedusega (vähemalt üks kord nädalas) kala või kalatooted täiendava roana (37 vastajat ehk 74%), keskmiselt 2,6 korda nädalas.
- Üle poole (28 vastajat ehk 56%) uuringus osalenud inimestest sööb kala või kalatooted rohkem kui nende pereliikmed, kolmandik (17 vastajat ehk 34%) sööb kala või kalatooted sama palju ning vaid vähesed (4 vastajat) söövad vähem kui teised tema pereliikmed. Oluliselt rohkem söövad kala või kalatooted vastajad nooremas vanuserühmas (vastajad vanuses 27-40 a) ning kahe 7-17 a lapsega pered.
- **Räim ja kilu on söödavamad toorkalad:** pea kõik vastajad (48 inimest) on viimase poole aasta jooksul söönud räime ning enamik vastajatest (41 inimest) on söönud kilu:
 - räime ja kilu süüakse ka kõige sagedamini: 31 vastajat ehk 65% 48-st sööb räime iga päev või vähemalt kord nädalas (keskmiselt 4,25 portsjonit s.o 212,5 grammi ühe toidukorra jooksul);
 - kilu sööb 15 vastajat ehk 37% 41-st iga päev või vähemalt ühe korra nädalas (keskmiselt 2,56 portsjonit ehk 128 grammi ühe toidukorra jooksul).
- **Valmistoodetest on söödavamad tooted heeringast:** viimase poole aasta jooksul on soolatud heeringat söönud 36 inimest ning kalakulinaariatooteid heeringast 25 inimest uuringus osalenud 50-st vastajast:
 - 18 inimest ehk 50% 36-st on soolatud heeringat söönud vähemalt üks kord kuus ning keskmiselt 2,64 portsjonit ehk 132 grammi ühe toidukorra kohta;
 - kalakulinaariatooteid heeringast süüakse veidi vähem: keskmiselt 2,2 portsjonit ehk 110 grammi ühe toidukorra kohta, kuid pea pooled vastajad (18 inimest ehk 72% 25-st) ei osanud hinnata vastava kalatootes söömise sagedust.
- Veidi vähem vastajaid on söönud konservidest sprotte (22 inimest), värtsikilu (17 inimest) ning tuunikalakonservi (15 inimest), krabimaitselisi surimitooteid (16 inimest) ning kalapulka (16 inimest).
- Toorkaladest süüakse kõige vähem linaskit, nurgu, roosärge ja jõesilmu.

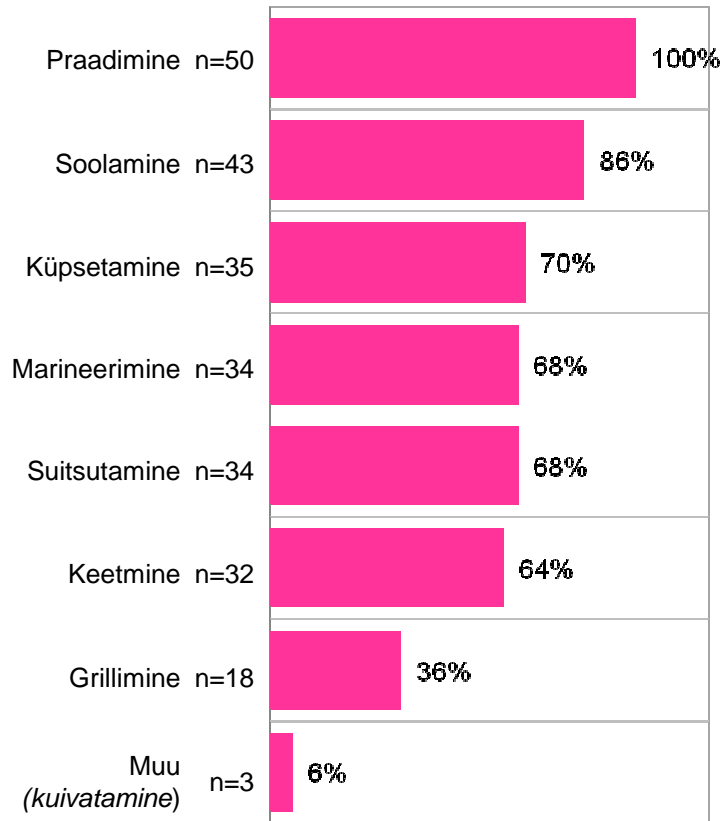
Kala ja kalatoodete valmistamine

Rannakalurite toitumisuuring



Enamik uuringus osalenutest kasutab toore kala valmistamiseks erinevaid viise

Milliseid järgnevatest toore kala valmistamise viisidest Teie leibkonnas PEAMISELT kasutatakse?
n=50



Toorkala valmistamine vastajate gruppides

Milliseid järgnevatest toore kala valmistamise viisidest Teie leibkonnas PEAMISELT kasutatakse?

	n	Praadi- mine	Soola- mine	Küpse- tamine	Marineeri- mine	Suitsu- tamine	Grillimine	Keetmine	Muu	
Kokku		50	43	35	34	34	18	32	3	
Piirkond										
	Hiiumaa	13	13	12	9	5	7	0	7	0
	Läänemaa	13	13	13	11	9	13	6	9	0
	Pärnumaa	13	13	11	7	11	8	5	8	1
	Saaremaa	11	11	7	8	9	6	7	8	2
Vanus										
	27-40	7	7	7	4	3	6	2	3	0
	41-55	22	22	17	15	18	16	11	13	3
	56+	21	21	19	16	13	12	5	16	0
Leibkonna suurus										
	1-2	27	27	23	20	18	16	7	18	1
	3-4	20	20	17	14	14	16	10	12	2
	5+	3	3	3	1	2	2	1	2	0
Alla 6- aastaste laste arv	1	4	4	3	2	3	2	2	3	0
7-17- aastaste laste arv	1	9	9	8	6	6	7	5	5	1
	2	5	5	5	2	2	4	1	3	0
Täis- kasvanud inimeste arv	2	34	34	29	23	23	22	11	21	2
	3	11	11	10	8	8	9	6	6	1
	4-5	2	2	2	2	2	2	1	2	0
Kaal										
	kuni 85 kg	21	21	17	13	13	13	6	15	2
	86-100 kg	17	17	15	12	13	12	6	11	0
	101+ kg	12	12	11	10	8	9	6	6	1

Toorkala valmistamise viisid kaheksa kalaliigi puhul

- Vastajatele loeti ette 8 erinevat kalaliiki ning iga liigi puhul paluti öelda, kuidas tavaliselt antud kala valmistatakse. Võimalik oli anda ka mitu vastust ühe kalaliigi kohta:

		praadimine	soola- mine	suitsuta- mine	grillimine	keetmine	marineeri- mine	küpseta- mine	muu	ei söö seda kala
Räim	n	49	12	24	1	11	28	2	7	0
	%	98	24	48	2	22	56	4	14	0
Jõesilm	n	0	0	0	4	0	6	0	1	43
	%	0	0	0	8	0	12	0	2	86
Tuulehaug	n	22	3	34	1	6	7	0	20	11
	%	44	6	68	2	12	14	0	40	22
Lõhe	n	7	46	5	10	4	0	18	0	4
	%	14	92	10	20	8	0	36	0	8
Latikas	n	2	1	15	0	0	0	0	3	33
	%	4	2	30	0	0	0	0	6	66
Tursk	n	24	0	3	0	7	0	6	3	19
	%	48	0	6	0	14	0	12	6	38
Meritint	n	22	3	4	0	1	8	0	2	27
	%	44	6	8	0	2	16	0	4	54
Lest	n	49	4	34	1	13	2	1	20	1
	%	98	8	68	2	26	4	2	40	2

Kokkuvõte: toorkala valmistamise viisid

- **Enamik uuringus osalenutest kasutab toore kala valmistamiseks erinevaid viise:** kõik kasutavad praadimist (100%), enamik soolamist (86%), küpsetamist (70%), marineerimist (68%), suitsutamist (68%) ning keetmist (64%). Vähesel määral toorkala ka grillitakse (36%) ning kasutatakse muud valmistamisviisi. Pärnumaa vastajad kasutavad suhteliselt enam marineerimist, Läänemaa vastajad suitsutamist ning Saaremaa vastajad grillimist.
- Lisaks üldiselt peres kasutatavale toorkala valmistamise viisile loeti vastajatele ette kaheksa kalaliiki ning iga liigi puhul paluti öelda, millisel viisil tavaliselt seda kalaliiki valmistatakse. Uuringu tulemusena selgus, et
 - söödavaimat kala räime enamasti kas praetakse ja marineeritakse või suitsutatakse;
 - jõesilmu söövad vähesed uuringus osalenud kalurid (7 vastajat), need, kes seda söövad, kas grillivad või marineerivad kala;
 - tuulehaugi valmistatakse kala suitsutades (68%), praadides (44%) ning kuivatades (40%);
 - lõhet enamasti soolatakse (92%) ja vähemal määral ka küpsetatakse (36%);
 - latikat peamiselt suitsutatakse (30%);
 - turska praetakse (48%);
 - meritinti praetakse (44%);
 - lesta praetakse (98%), suitsutatakse (68%) või kuivatatakse (40%).



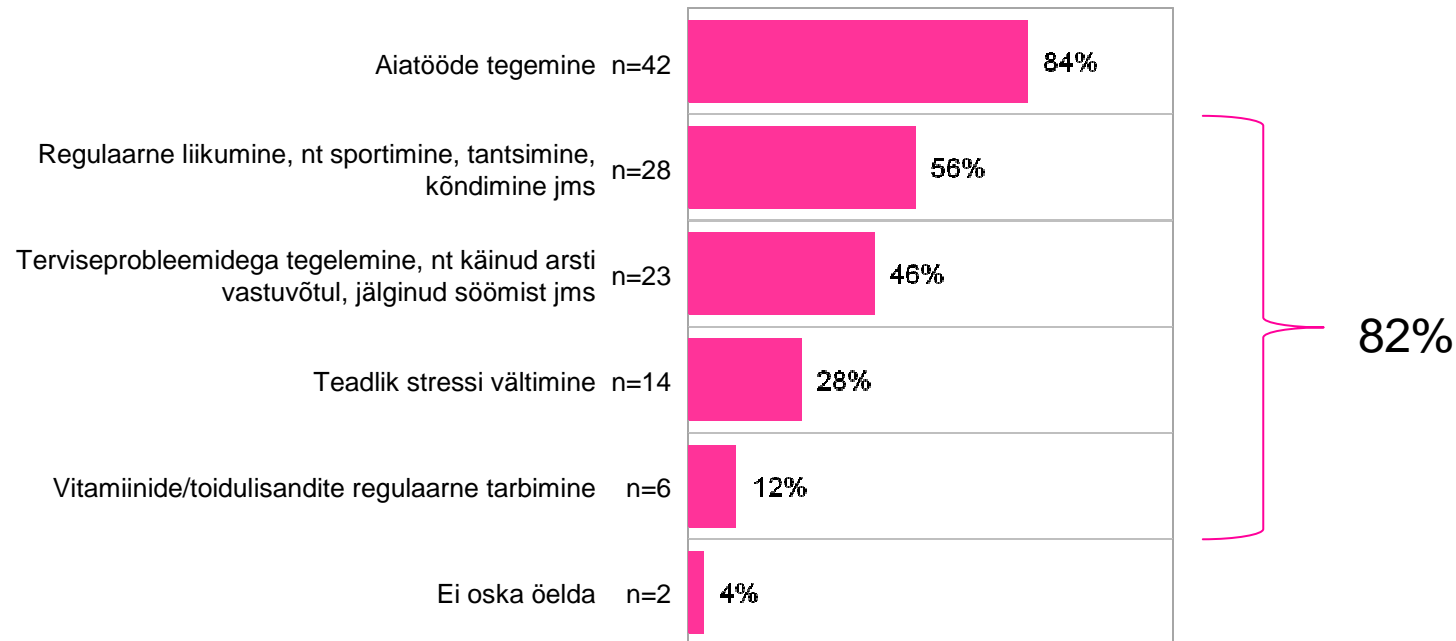
Vastajate elustiil

Rannakalurite toitumisuuring

Enamik vastajaid tegeleb ühel või teisel viisil tervise hoidmisega

Kõik vastajad, n=50

Järgnevalt on esitatud loetelu asjadest, millega inimesed aeg-ajalt tegelevad. Mida neist Te olete viimase kuue kuu jooksul teinud?



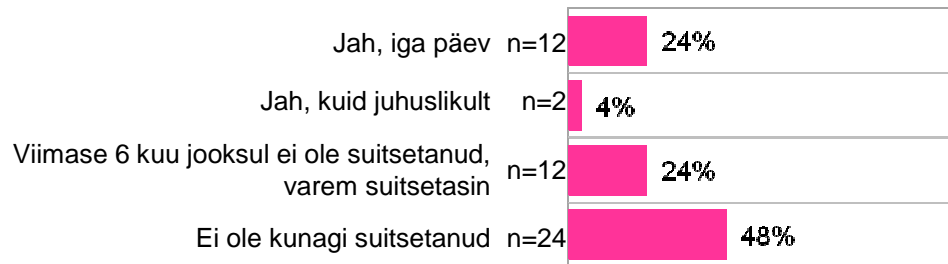
Tervisega tegelemine vastajate gruppides

Järgnevalt on esitatud loetelu asjadest, millega inimesed aeg-ajalt tegelevad. Mida neist Te olete viimase kuue kuu jooksul teinud?

			Regulaarne liikumine	Aiatööde tegemine	Teadlik stressi vältimine	Terviseprobleemidega tegelemine	Vitamiinide/ toidu-lisandite regulaarne tarbimine	ei oska öelda	
Kokku	n		28	42	14	23	6	2	
Piirkond	Hiiumaa	13	10	11	0	6	2	1	
	Läänemaa	13	10	11	8	7	3	0	
	Pärnumaa	13	3	12	3	4	1	0	
	Saaremaa	11	5	8	3	6	0	1	
Vanus	27-40	7	4	6	4	2	1	0	
	41-55	22	12	18	6	9	0	1	
	56+	21	12	18	4	12	5	1	
Leibkonna suurus	1-2	27	13	25	5	15	5	1	
	3-4	20	13	14	8	6	1	1	
	5+	3	2	3	1	2	0	0	
Alla 6-aastaste laste arv	1	4	2	4	1	3	0	0	
7-17-aastaste laste arv	1	9	6	6	2	1	0	1	
	2	5	4	5	4	2	1	0	
Täiskasvanud inimeste arv	2	34	16	30	10	17	5	2	
	3	11	8	7	4	3	0	0	
	4-5	2	1	2	0	2	0	0	
Kaal	kuni 85 kg	21	13	18	4	11	2	1	
	86-100 kg	17	10	14	10	8	4	0	
	101+ kg	12	5	10	0	4	0	1	

Ligi kolmandik uuringus osalenutest on viimase poole aasta jooksul suitsetanud

Kas Te olete viimase KUUE KUU jooksul suitsetanud?
Kõik vastajad, n=50



Suitsetamine vastajate gruppides

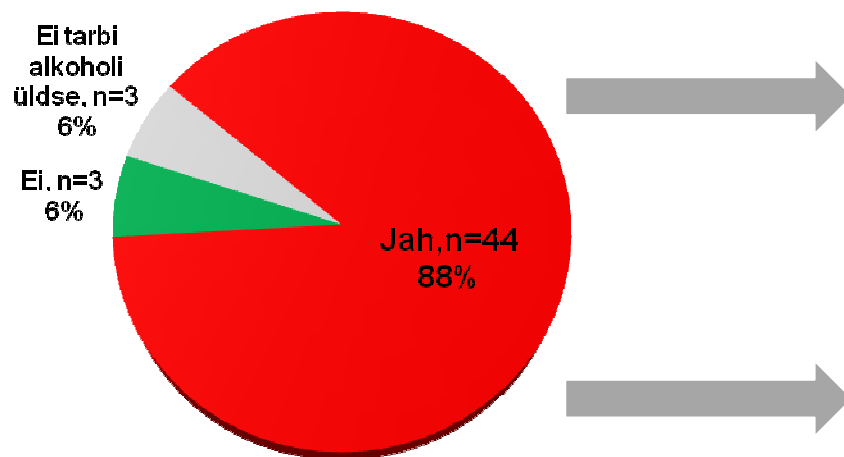
Kas Te olete viimase KUUE KUU jooksul suitsetanud?

		n	Jah, iga päev	Jah, kuid juhuslikult	Viimase 6 kuu jooksul ei ole suitsetanud, varem suitsetasin	Ei ole kunagi suitsetanud
Kokku		50	12	2	12	24
Piirkond	Hiumaa	13	2	0	0	11
	Läänemaa	13	2	0	7	4
	Pärnumaa	13	5	1	2	5
	Saaremaa	11	3	1	3	4
Vanus	27-40	7	2	0	1	4
	41-55	22	8	1	7	6
	56+	21	2	1	4	14
Leibkonna suurus	1- 2	27	6	1	9	11
	3- 4	20	4	1	3	12
	5+	3	2	0	0	1
Alla 6-aastaste laste arv	1	4	2	0	1	1
7-17-aastaste laste arv	1	9	4	0	2	3
	2	5	1	0	0	4
Täiskasvanud inimeste arv	2	34	7	1	11	15
	3	11	4	1	0	6
	4- 5	2	1	0	0	1
Kaal	kuni 85 kg	21	8	1	3	9
	86-100 kg	17	2	0	5	10
	101+ kg	12	2	1	4	5

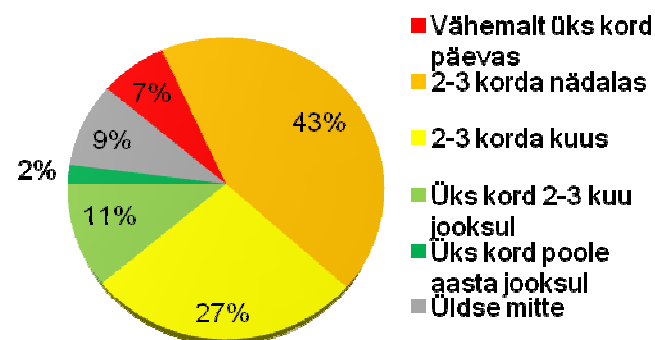
Enamik uuringus osalenutest tarbib alkoholi

enamik (77%) nendest joob lahjat alkoholi vähemalt 2-3 korda kuus
üle poole (54%) nendest joob kanget alkoholi vähemalt 2-3 korda kuus

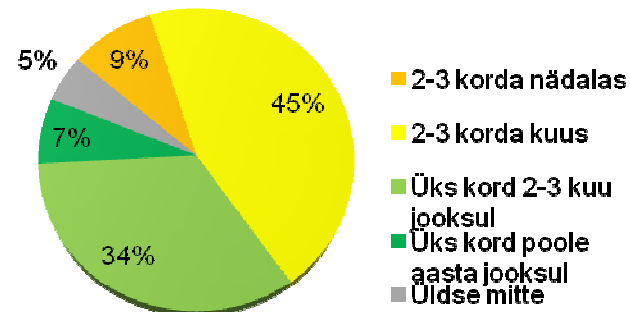
Kas Te olete viimase KUUE KUU jooksul joonud alkohoolseid jooke? n=50



Kui tihti Te olete joonud **lahjasid** alkohoolseid jooke (õlu, vein, siider, kokteilid jms)?



Kui tihti Te olete joonud **kangeid** alkohoolseid jooke (viin, viski jms)?



Alkoholi tarvitamine vastajate gruppides

Kas Te olete viimase KUUE KUU jooksul joonud alkohoolseid jooke?

		Kokku (n)	Jah	Ei	Ei tarbi alkoholi üldse
Kokku		50	44	3	3
Piirkond	Hiiumaa	13	12	0	1
	Läänemaa	13	12	0	1
	Pärnumaa	13	11	2	0
	Saaremaa	11	9	1	1
Vanus	27-40	7	7	0	0
	41-55	22	21	1	0
	56+	21	16	2	3
Leibkonna suurus	1- 2	27	21	3	3
	3- 4	20	20	0	0
	5+	3	3	0	0
Alla 6-aastaste laste arv	1	4	4	0	0
7-17-aastaste laste arv	1	9	9	0	0
	2	5	5	0	0
Täiskasvanud inimeste arv	2	34	29	2	3
	3	11	11	0	0
	4- 5	2	2	0	0
Kaal	kuni 85 kg	21	18	1	2
	86-100 kg	17	14	2	1
	101+ kg	12	12	0	0

Viimase poole aasta jooksul suitsetanud vastajad ei erine kala või kalatoodete tarbimise sageduselt mitesuitsetajatest

		Sööb kala või kalatooted PEAROANA		Sööb kala või kalatooted TÄIENDAVA ROANA			
		Iga päev	Vähemalt üks kord nädalas või sagedamini	Vähemalt üks kord kuus või sagedamini	Iga päev	Vähemalt üks kord nädalas või sagedamini	Vähemalt üks kord kuus või sagedamini
<i>Kas Te olete viimase kuue kuu jooksul suitsetanud?</i>							
Kokku	50	5	41	4	4	37	9
Jah, iga päev	12	1	11	0	0	9	3
Jah, kuid juhuslikult	2	0	2	0	0	2	0
Viimase 6 kuu jooksul ei ole suitsetanud, varem suitsetasin	12	1	10	1	2	8	2
Ei ole kunagi suitsetanud	24	3	18	3	2	18	4

- Analüüsidest suitsetamist ning toorkala tarbimist kalaliigiti, saab välja tuua, et
 - iga päev suitsetavad vastajad söövad teistega võrreldes suhteliselt enam ahvenat, särge, hõbekokre, kiiska, latikat, roosärge ning säinast;
 - mitte kunagi suitsetanud vastajad söövad teistega võrreldes suhteliselt enam meriforelli, lõhet ning kilu.

Ka alkoholi tarbimise osas ei esine märkimisväärseid erinevusi kala ja kalatoodete tarbimise sageduses

		Kokku (n)	Sööb kala või kalatooteid PEAROANA			Sööb kala või kalatooteid TÄIENDAVA ROANA		
			Iga päev	Vähemalt üks kord nädalas või sagedamini	Vähemalt üks kord kuus või sagedamini	Iga päev	Vähemalt üks kord nädalas või sagedamini	Vähemalt üks kord kuus või sagedamini
Kokku		50	5	41	4	4	37	9
Alkoholi tarbimine viimase kuue kuu jooksul	Jah	44	5	36	3	3	33	8
	Ei	3	0	2	1	0	3	0
	Ei tarbi alkoholi üldse	3	0	3	0	1	1	1
	Vähemalt üks kord päevas	3	1	2	0	1	2	0
	2-3 korda nädalas	19	2	16	1	1	14	4
	2-3 korda kuus	12	0	11	1	0	10	2
Joob lahjasid alkohoolseid jooke	Üks kord 2-3 kuu jooksul	5	2	2	1	1	3	1
	Üks kord poole aasta jooksul	1	0	1	0	0	1	0
	Üldse mitte	4	0	4	0	0	3	1
	Vähemalt üks kord päevas	0	0	0	0	0	0	0
	2-3 korda nädalas	4	1	3	0	1	3	0
	2-3 korda kuus	20	3	17	0	1	17	2
Joob kangeid alkohoolseid jooke	Üks kord 2-3 kuu jooksul	15	1	12	2	1	8	6
	Üks kord poole aasta jooksul	3	0	3	0	0	3	0
	Üldse mitte	2	0	1	1	0	2	0
	Vähemalt üks kord päevas	0	0	0	0	0	0	0
	2-3 korda nädalas	4	1	3	0	1	3	0
	2-3 korda kuus	20	3	17	0	1	17	2

Kokkuvõte: elustiil

- **Enamik vastajatest tegeleb ühel või teisel viisil tervise hoidmisega:** enamasti tegeletakse aiatöödega (84%), veidi üle poole vastajatest (56%) liigub regulaarselt (nt sporditakse, tantsitakse või kõnnitakse) ning veidi alla poole vastajatest (46%) on viimase kuue kuu jooksul tegelenud muul moel terviseküsimumustega (nt käinud arsti vastuvõtul, jälginud söömist, vms).
 - Enda hinnangul liiguvad regulaarselt suhteliselt enam Läänemaa ja Hiiumaa vastajad, samuti üritavad Läänemaa ning noorima vanuserühma vastajad teiste piirkondade vastajatega võrreldes suhteliselt enam teadlikult stressi vältida.
- **Ligi kolmandik uuringus osalenutest on viimase poole aasta jooksul suitsetanud,** sh 24% suitsetab iga päev ning 4% juhuslikult. 24% osalenutest on varem suitsetanud, kuid mitte viimase poole aasta jooksul.
 - Iga päev suitsetavad suhteliselt enam keskmise vanuserühma (41-55) vastajad.
- Viimase poole aasta jooksul suitsetanud vastajad ei erine kala või kalatoodete tarbimise sageduselt mittesuitsetajatest.
- **Enamik uuringus osalenutest (88%) aga tarbib seevastu alkoholi,** sh enamik (77%) nendest tarbib lahjasid alkohoolseid jooke enam kui 2-3 korda kuus ning veidi üle poole (54%) tarbib sama sagedusega kangeid alkohoolseid jooke.
- Kui kala ja kalatoodete tarbimise sageduselt ei erine alkoholi tarbivad ja mittetarbivad osalejad teineteisest märkimisväärselt, siis vaadates kala söömist liigiti, saab välja tuua järgmist:
 - lahjasid alkohoolseid jooke vähemalt 2-3 korda kuus tarbivad vastajad söövad teistega võrreldes suhteliselt enam lesta, meritinti, tuulehaugi, hõbekokre, merisiiga, säinast, vimba ning jõesilmu;
 - kangeid alkohoolseid jooke vähemalt 2-3 korda kuus tarbivad vastajad söövad teistega võrreldes suhteliselt enam kilu, angerjat, särge, hõbekokre, latikat ning vimba.

Two fish, likely sea bream, are shown from a side profile, facing left. They are resting on a wooden surface with horizontal planks. The fish have silvery scales with a yellowish-green iridescence on their sides and a reddish-pink hue on their lower bodies. Their eyes are large and prominent, with a bright orange-red ring. The background is a blurred wooden surface.

Kala ja kalatoodete toitumispäevik

Rannakalurite toitumisuuring

Sissejuhatus: kala ja kalatoodete toitumispäevik

- Uuringu raames (07.05-08.06.2010) täitsid 50 kalurit või nende pereliiget kahe nädala jooksul kala ning kalatoodete toitumispäeviku. Päeviku ülesehitus oli lihtne – vastajal paluti kahe nädala jooksul märkida üles hommiku-, lõuna- ja õhtusöögiks ning vahepaladeks söödud toorkalade ning poest ostetud kalatoodete puhul vastaja poolt isiklikult söödud kala kogus. Täpse koguse teadasaamiseks anti igale vastajale toidukaal, mille täpsus on 1 gr. Toore kala puhul pidid vastajad lisaks märkima toore kala pikkuse ning valmistamise viisi.
- Järgmistel joonistel on esitatud ülevaade toidupäeviku täitmise tulemustest, iga söögikord on eraldi välja toodud ning samuti esitatud koondtulemused. Iga toorkalaliigi kohta on tabelis esitatud:
 - vastavat kala söönud vastajate arv (n) kokku;
 - keskmist kogust märkinud vastajate arv (n);
 - keskmine kogus grammides vastaja kohta, sööduna kahe nädala jooksul;
 - kogus kokku (keskmine kogus * vastav vastajate arv n), sööduna kahe nädala jooksul.
- Oluline on siinkohal välja tuua, et mitte kõik vastajad, kes märkisid end olevat ühte või teist kala/kalatoodet söönud, ei märkinud üles söödud kalade/kalatoodete koguseid või toorkala pikkusi. Tegemist oli isetäidetava päevikuga ning mõningane andmete erinevus on seda tüüpi andmekogumiste puhul paratamatu. Seetõttu on näiteks toorkala söödud koguste leidmisel võetud aluseks vaid nende vastajate arv, kes söödud kogused päevikusse märkisid.
- Tabelites mittesisalduvaid kalaliike või kalatooteid vastajad vastava söögikorra jooksul ei söönud.

Hommikusöök: toorkalad

Ajaperiood: toidupäeviku täitmise aeg (2 nädalat)

Kalaliik	Vastajate arv kokku (n), kes vastavat kala söid	Vastajate arv (n), kes märkisid söödud koguse	Söödud kogus kokku (gr) kõikide koguse märkinud vastajate kohta	Söödud kogus (gr) inimese kohta kahe nädala jooksul
Räim	31	31	9 406	303
Tuulehaug	12	11	2 638	240
Kilu	10	10	3 073	307
Meriforell	8	8	2 162	270
Merisiig	8	8	1 704	213
Vimb	8	8	1 547	193
Ahven	8	7	1 513	216
Lest	7	7	1 380	197
Lõhe	7	7	1 503	215
Säinas	4	4	665	166
Haug	3	3	970	323
Tursk	3	3	301	100
Koha	2	2	847	424
Emakala	2	2	400	200
Meritint	1	1	150	150
Särg	1	1	78	78
Linask	1	1	250	250
Luts	1	1	120	120
Vikerforell	1	1	50	50

Hommikusöök: kalatooted

Ajaperiood: toidupäeviku täitmise aeg (2 nädalat)

Kalaliik	Kokku (n)	Kogust märkinud vastajad (n)	Kogus kokku (gr)	Kogus inimese kohta (gr) kahe nädala jooksul
Konserv: sprotid	9	9	1261	140,1
Soolakala: lõhe	8	8	1045	130,6
Konserv: vürtsikilu	6	6	352	58,7
Soolakala: heeringas	5	5	769	153,8
Kalakulinaariatooted: heeringast	5	5	415	83,0
Soolakala: vikerforell/forell	4	4	612	153,0
Suitsukala: lõhe	4	4	686	171,5
Konserv: tursamaks	4	4	605	151,3
Surimitooted: krabimaitsetised	4	4	362	90,5
Konserv: heeringas	3	3	908	302,7
Konserv: tuunikala	3	3	650	216,7
Konserv: sardiin	3	3	300	100,0
Muud kalatooted	3	3	545	181,7
Suitsukala: räim	2	2	805	402,5
Konserv: sardinella	2	2	520	260,0
Kalakulinaariatooted: kilust	2	2	195	97,5
Pooltotoed: kalapulgad	2	2	360	180,0
Muu soolakala	1	1	44	44,0
Suitsukala: angerjas	1	1	55	55,0
Muu suitsukala	1	1	120	120,0
Kuivatatud kala: lest	1	1	120	120,0
Muu konserv	1	1	270	270,0
Kalakulinaariatooted: räimest	1	1	100	100,0

Lõunasöök: toorkalad

Ajaperiood: toidupäeviku täitmise aeg (2 nädalat)

Kalaliik	Kokku (n)	Kogust märkinud vastajad (n)	Kogus kokku (gr)	Kogus inimese kohta (gr) kahe nädala jooksul
Räim	31	31	19 004	613
Tuulehaug	16	16	7 904	494
Ahven	14	14	3 770	269
Lest	12	12	4 084	340
Haug	11	11	2 825	257
Meriforell	8	8	1 862	233
Lõhe	6	6	1 625	271
Koha	6	6	3 573	596
Kilu	5	5	1 305	261
Merisiig	5	5	553	111
Vimb	4	4	1 140	285
Tursk	4	4	1 099	275
Linask	4	3	670	223
Säinas	2	2	185	93
Emakala	1	2	850	425
Meritint	3	2	140	70
Särg	2	2	230	115
Angerjas	3	2	515	258
Luts	1	1	500	500
Höbekoger	1	1	220	220
Latikas	1	1	350	350
Jõesilm	1	1	150	150
Kammeljas	1	1	350	350

Lõunasöök: kalatooted

Ajaperiood: toidupäeviku täitmise aeg (2 nädalat)

Kalaliik	Kokku (n)	Kogust märkinud vastajad (n)	Kogus kokku (gr)	Kogus inimese kohta (gr) kahe nädala jooksul
Kalakulinaariatooted: heeringast	4	4	673	168,25
Kalakulinaariatooted: räimest	3	3	623	207,6667
Kuivatatud kala: särg	3	3	450	150
Soolakala: heeringas	2	2	220	110
Konserv: tuunikala	2	2	475	237,5
Suitsukala: räim	2	2	280	140
Pooltooted: kalafilee kastmega või köögiviljakattega	2	2	250	125
Konserv: sprotid	1	1	105	105
Soolakala: lõhe	1	1	200	200
Konserv: vürtsikilu	1	1	180	180
Surimitooted: krabimaitsetised	1	1	65	65
Konserv: heeringas	1	1	100	100
Muu konserv	1	1	100	100
Soolakala: räim	1	1	102	102
Suitsukala: meriahven	1	1	300	300
Suitsukala: vikerforell/forell	1	1	300	300
Muu kuivatatud kala	1	1	35	35
Pooltooted: kalafilee taigas	1	1	40	40
Pooltooted: muud tooted	1	1	50	50

Õhtusöök: toorkalad

Ajaperiood: toidupäeviku täitmise aeg (2 nädalat)

Kalaliik	Kokku (n)	Kogust märkinud vastajad (n)	Kogus kokku (gr)	Kogus inimese kohta (gr) kahe nädala jooksul
Räim	33	33	13 673	414
Tuulehaug	21	20	8 621	431
Ahven	20	19	4 787	252
Lest	9	9	3 008	334
Haug	9	8	2 844	356
Vimb	7	7	1 888	270
Koha	6	6	1 794	299
Meriforell	5	5	1 531	306
Merisiig	5	5	992	198
Säinas	3	3	500	167
Tursk	3	3	310	103
Linask	3	3	514	171
Latikas	3	3	1 034	345
Löhe	2	2	180	90
Särg	2	2	182	91
Angerjas	2	2	180	90
Höbekoger	2	2	870	435
Nurg	2	2	347	174
Kilu	1	1	20	20
Meritint	1	1	150	150
Luts	1	1	200	200
Vikerforell	1	1	50	50
Kiisk	1	1	40	40
Kammeljas	1	1	305	305
Läänemere garneel	1	1	500	500

Õhtusöök: kalatooted

Ajaperiood: toidupäeviku täitmise aeg (2 nädalat)

Kalatoode	Kokku (n)	Kogust märkinud vastajad (n)	Kogus kokku (gr)	Kogus inimese kohta (gr) kahe nädala jooksul
Soolakala: heeringas	6	6	880	146,7
Konserv: vürtsikilu	4	4	450	112,5
Kalakulinaariatooted: heeringast	4	4	330	82,5
Surimitooted: krabimaitsetised	4	4	590	147,5
Suitsukala: räim	4	4	780	195,0
Kuivatatud kala: särg		3	370	123,3
Pooltooted: kalafilee taigas	3	3	205	68,3
Konserv: sprotid	2	2	640	320,0
Soolakala: vikerforell/forell	2	2	150	75,0
Suitsukala: lõhe	2	2	150	75,0
Konserv: tuunikala	2	2	310	155,0
Muud kalatooted	6	2	655	327,5
Kalakulinaariatooted: kilust	2	2	55	27,5
Muu konserv	2	2	650	325,0
Kalakulinaariatooted: räimest	2	2	170	85,0
Soolakala: lõhe	1	1	200	200,0
Konserv: heeringas	1	1	120	120,0
Konserv: sardinella	1	1	200	200,0
Muu suitsukala	1	1	450	450,0
Suitsukala: vikerforell/forell	1	1	150	150,0
Konserv: sprotipasteet	1	1	100	100,0
Pooltooted: kalaburgerid	1	1	200	200,0
Pooltooted: muud tooted	1	1	210	210,0
Surimitooted: krevetimaitsetised	1	1	50	50,0
Surimitooted: lõhemaitsetised	1	1	50	50,0

Vahepala: toorkalad

Ajaperiood: toidupäeviku täitmise aeg (2 nädalat)

Kalaliik	Kokku (n)	Kogust märkinud vastajad (n)	Kogus kokku (gr)	Kogus inimese kohta (gr) kahe nädala jooksul
Räim	21	21	7 067	337
Tuulehaug	10	10	4 389	439
Ahven	6	6	1 505	251
Särg	6	6	1 473	246
Vimb	5	5	820	164
Lest	5	5	1 491	298
Meriforell	3	3	1 270	423
Merisiig	3	3	687	229
Lõhe	3	3	500	167
Latikas	4	3	1 469	490
Kilu	2	2	700	350
Säinas	1	1	125	125
Emakala	1	1	400	400
Meritint	1	1	110	110
Luts	1	1	25	25
Roosärg	1	1	420	420
Jõesilm	1	1	225	225

Vahepala: kalatooted

Ajaperiood: toidupäeviku täitmise aeg (2 nädalat)

Kalatoode	Kokku (n)	Kogust märkinud vastajad (n)	Kogus kokku (gr)	Kogus inimese kohta (gr) kahe nädala jooksul
Kuivatatud kala: särg	6	6	1552	258,7
Suitsukala: räim	4	4	630	157,5
Muu kuivatatud kala	4	4	708	177,0
Surimitooted: krabimaitseelised	3	3	400	133,3
Soolakala: heeringas	2	2	66	33,0
Konserv: tuunikala	2	2	225	112,5
Muud kalatooted	2	2	230	115,0
Kuivatatud kala: lest	2	2	520	260,0
Konserv: sprotid	1	1	150	150,0
Kalakulinaariatooted: heeringast	1	1	50	50,0
Konserv: heeringas	1	1	250	250,0
Pooltooted: kalapulgad	1	1	500	500,0
Muu soolakala	1	1	100	100,0
Muu konserv	1	1	24	24,0
Kalakulinaariatooted: räimest	1	1	310	310,0
Soolakala: räim	1	1	50	50,0
Suitsukala: meriahven	1	1	600	600,0
Kuivatatud kala: meritint	1	1	300	300,0
Kalakulinaariatooted: tuulehaugist	1	1	233	233,0
Kalakulinaariatooted: muust kalast	1	1	35	35,0
Pooltooted: paneeritud kalafilee	1	1	25	25,0

Kokkuvõte: söödud toorkalad kokku

Ajaperiood: toidupäeviku täitmise aeg (2 nädalat)

Kalaliik	Vastajate arv (n) kokku	Kogust märkinud vastajad (n)	Kogus kokku (gr)	Kogus inimese kohta (gr) kahe nädala jooksul
Räim	41	41	54 013	1 317
Tuulehaug	28	28	22 952	820
Ahven	28	28	9 875	353
Lest	17	17	9 563	563
Vimb	16	16	5 595	350
Merisiig	14	14	4 186	299
Haug	14	14	6 689	478
Lõhe	14	13	3 508	270
Kilu	12	12	5 778	482
Meriforell	12	12	6 855	571
Koha	9	9	6 314	702
Tursk	7	7	1 530	219
Särg	7	7	1 963	280
Säinas	5	5	1 575	315
Latikas	6	5	2 853	571
Meritint	4	4	550	138
Linask	4	4	1 434	359
Angerjas	4	4	1 315	329
Luts	3	3	845	282
Höbekoger	3	3	1 090	363
Emakala	2	2	1 650	825
Nurg	2	2	347	174
Jõesilm	2	2	375	188
Kammeljas	2	2	635	318
Vikerforell	1	1	100	100
Kiisk	1	1	40	40
Roosärg	1	1	420	420
Läänemere garneel	1	1	500	500

Kokkuvõte: söödud kalatooted kokku (1)

Ajaperiood: toidupäeviku täitmise aeg (2 nädalat)

Kalatoode	Vastajate arv (n) kokku	Kogust märkinud vastajad (n)	Kogus kokku (gr)	Kogus inimese kohta (gr)
Soolakala: heeringas	11	11	2135	194,1
Konserv: sprotid	10	10	2156	215,6
Suitsukala: räim	10	10	2345	234,5
Kalakulinaariatooted: heeringast	9	9	1468	163,1
Surimitooted: krabimaitsetised	9	9	1247	138,6
Soolakala: lõhe	8	8	1445	180,6
Konserv: vürtsikilu	8	8	982	122,8
Kuivatatud kala: särg	7	7	2345	335,0
Konserv: tuunikala	6	6	1660	276,7
Muud kalatooted	6	6	1430	238,3
Soolakala: vikerforell/forell	5	5	762	152,4
Suitsukala: lõhe	5	5	986	197,2
Konserv: heeringas	5	5	1378	275,6
Muu kuivatatud kala	5	5	743	148,6
Konserv: tursamaks	4	4	605	151,3
Kalakulinaariatooted: kilust	4	4	250	62,5
Muu konserv	4	4	1044	261,0
Kalakulinaariatooted: räimest	4	4	1203	300,8

Kokkuvõte: söödud kalatooted kokku (2)

Ajaperiood: toidupäeviku täitmise aeg (2 nädalat)

Kalatoode	Vastajate arv (n) kokku	Kogust märkinud vastajad (n)	Kogus kokku (gr)	Kogus inimese kohta (gr) kahe nädala jooksul
Konserv: sardiin	3	3	300	100,0
Kuivatatud kala: lest	3	3	520	173,3
Pooltooted: kalafilee taigas	3	3	145	48,3
Konserv: sardinella	2	2	720	360,0
Pooltooted: kalapulgad	2	2	860	430,0
Muu soolakala	2	2	144	72,0
Muu suitsukala	2	2	570	285,0
Soolakala: räim	2	2	152	76,0
Suitsukala: meriahven	2	2	900	450,0
Suitsukala: vikerforell/forell	2	2	450	225,0
Pooltooted: kalafilee kastmega või köögiviljakattega	2	2	250	125,0
Pooltooted: muud tooted	2	2	260	130,0
Suitsukala: angerjas	1	1	55	55,0
Kuivatatud kala: meritint	1	1	300	300,0
Konserv: sprotipasteet	1	1	100	100,0
Kalakulinaariatooted: tuulehaugist	1	1	233	233,0
Kalakulinaariatooted: muust kalast	1	1	35	35,0
Pooltooted: kalaburgerid	1	1	200	200,0
Pooltooted: paneeritud kalafilee	1	1	25	25,0
Surimitooted: krevetimaitselised	1	1	50	50,0
Surimitooted: lõhemaitselised	1	1	50	50,0

Toorkalade pikkused

Ajaperiood: toidupäeviku täitmise aeg (2 nädalat)

	Pikkust märkinud vastajate arv (n), summeerituna kahe nädala peale kokku	Kala minimaalne pikkus (cm)	Kala maksimaalne pikkus (cm)	Keskmine kala pikkus (cm)
Räim	219	8	35	15,72
Tuulehaug	105	11	96	60,98
Ahven	50	8	26	20,68
Lest	43	10	47	20,93
Haug	40	40	80	52,53
Meriforell	36	44	68	55,44
Lõhe	35	35	70	53,34
Merisiig	32	8	66	38,75
Kilu	31	6	13	10,35
Vimb	27	24	40	29,19
Koha	15	36	63	44,53
Särg	14	13	24	17,79
Säinas	12	38	55	43
Tursk	8	35	60	47,5
Linask	7	30	35	33,29
Luts	7	35	50	46,43
Emakala	6	20	25	23
Angerjas	4	60	99	74,25
Latikas	3	30	68	46
Kammeljas	3	30	35	32
Meritint	2	10	13	11,5
Höbekoger	2	21	30	25,5
Roosärg	2	21	21	21
Vikerforell	2	45	45	45
Kiisk	1	10	10	10
Nurg	1	25	25	25

Peamised toorkala valmistamise viisid (1)

Ajaperiood: toidupäeviku täitmise aeg (2 nädalat)

Kalaliik	Vastajate arv (n) kokku	Kolm peamist valmistamisviisi (n)
Räim	n=41	Praetud (29)
		Marineeritud (21)
		Suitsutatud (19)
Ahven	n=28	Praetud (13)
		Suitsutatud (13)
		Keedetud (5)
Tuulehaug	n=28	Suitsutatud (20)
		Praetud (15)
		Keedetud (8)
Lest	n=17	Praetud (15)
		Suitsutatud (4)
		Keedetud (2)
Vimb	n=16	Soolatud (13)
		Marineeritud (1)
		Suitsutatud (1)
Haug	n=14	Praetud (14)
		Soolatud (1)
		Küpsetatud(1)
Lõhe	n=14	Soolatud (10)
		Küpsetatud (3)
		Praetud (1)
Merisiig	n=14	Soolatud (14)
		Keedetud (1)
		Soolatud(11)
Meriforell	n=12	Praetud (2)
		Küpsetatud (2)

Peamised toorkala valmistamise viisid (2)

Ajaperiood: toidupäeviku täitmise aeg (2 nädalat)

Kalaliik	Vastajate arv (n) kokku	Kolm peamist valmistamisviisi (n)
Kilu	n=12	Soolatud (10)
		Praetud (1)
		Küpsetatud (1)
Koha	n=9	Praetud (7)
		Küpsetatud (2)
		Marineeritud (2)
Särg	n=7	Soolatud (3)
		Praetud (1)
		Keedetud (1)
Tursk	n=7	Praetud (3)
		Keedetud (2)
		Marineeritud (1)
Latikas	n=6	Suitsutatud (4)
		Praetud (1)
		Soolatud (1)
Säinas	n=5	Soolatud (2)
		Suitsutatud (2)
		Küpsetatud (1)
Angerjas	n=4	Keedetud (4)
		Praetud (2)
Meritint	n=4	Praetud(2)
		Soolatud(1)
		Suitsutatud(1)
Linask	n=4	Suitsutatud (2)
		Küpsetatud(1)
		Marineeritud (1)

Peamised toorkala valmistamise viisid (3)

Ajaperiood: toidupäeviku täitmise aeg (2 nädalat)

Kalaliik	Vastajate arv (n) kokku	Kolm peamist valmistamisviisi (n)
Höbekoger	n=3	Praetud (1)
		Soolatud (1)
		Suitsutatud (1)
Luts	n=3	Praetud (2)
		Marineeritud (1)
Nurg	n=2	Praetud (1)
		Soolatud(1)
Jõesilm	n=2	Marineeritud (1)
Emakala	n=2	Suitsutatud (1)
Kammeljas	n=2	Suitsutatud (2)
Kiisk	n=1	Praetud (2)
Roosärg	n=1	Praetud (1)
Läänemere garneel	n=1	Keedetud (1)
Vikerforell	n=1	Soolatud (1)

Projekti tööühm

Uuringu eri etappides osalesid ja olid vastutavad:

Tellijapoolne kontaktisik: Külli Rae
Uuringu kava ja aruande koostaja: Gerda Möller
Valimi koostaja: Anu Ilves
Ankeedi, sh päeviku kujundaja: Mare Lepik
Küsitlustöö koordineerija: Anu Ilves
Tabelitöötlus: Aivar Felding
Graafilised tööd: Annette Schultz

Kontaktandmed:

AS Emor

Telefon: 626 8529
Telefon (üld): 626 8500
Faks: 626 8501
E-mail: gerda.moller@emor.ee
E-mail (üld): emor@emor.ee
Aadress: A. H. Tammsaare tee 47
11316 Tallinn

