



Karfi (Sebastes marinus)

Karfinn er afbragðs matfiskur, bragðgóður og heppilegur í margskonar fiskrétti. G.RUN hefur sérhæft sig í veiðum og vinnslu á karfa sem við seljum hvort sem er ferskan eða frosinn í samræmi við óskir viðskiptavina okkar.

Karfi (hrár) - Innihald í 100 g			
Orka	110 kcal	Fitusýrur – ómettaðar	2,1 g
Prótein	18,7 g	Kólesteról	63 mg
Fita – alls	3,9 g	Vatn	77,3 g
Fitusýrur - mettaðar	0,7 g		

Heimild: ISGEM <http://www.matis.is/ISGEM/is/toflurpdf/>

Uppruni og ábyrgar veiðar

Eins og allar okkar afurðir, er karfinn veiddur í Atlantshafinu við vesturströnd Íslands, einkum á svæðinu frá Reykjaneskaga í suðri að Vestfjörðum í norðri, um 30-100 sjómílur frá landi.

Upprunamerkið hér til hliðar er til marks um að afurðin er úr fiski sem veiddur er með ábyrgum hætti á hafsvæði sem fellur undir íslenskt fiskveiðistjórnunarkerfi.

G.RUN styður við yfirlýsingu um ábyrgar fiskveiðar á Íslandi, sem gefin er út af hagsmunaaðilum í íslenskum sjávarútvegi; sjávarútvegsráðuneytinu, Hafrannsóknarstofnuninni, Fiskistofu og Fiskifélagi

Íslands. Yfirlýsingin veitir upplýsingar um íslenska fiskveiðistjórnun og hvernig tryggt er að veiðar fari fram með sjálfbærum og ábyrgum hætti.



Gæði og heilnæmi

Markmið G.RUN er að framleiða einungis hágæða afurðir úr fiskistofnum sem nýttir eru á skynsaman og sjálfbæran hátt úr hreinu og ómengduðum hafsvæði.

Rannsóknir hafa sýnt að íslensk fiskimið eru með þeim hreinustu í heimi og íslenskar sjávarafurðir eru heilsusamlegar og næringarríkar. Mengun hafins á sér engin landamæri, en sú staðreynd að Ísland er fámennit land fjarri helstu iðnaðarþjóðum gerir að verkum að mengun fiskimiðanna við landið er með því minnsta sem gerist. Vöktun á óæskilegum efnum í íslenskum sjávarafurðum hefur sýnt að magn mengandi efna í íslensku sjávarfangi er mjög lágt og langt undir mörkum Evrópusambandsins.

Vinnsla og pakkningar

Fiskurinn er unninn í fiskvinnslu okkar í Grundarfirði, sem er búin framleiðslutækni af bestu gerð. Í vinnslunni er aðeins notað hágæða hreint neysluvatn.

Stuttir veiðitúrar, stuttur togtími, gott ástand veiðafæra og það að fiskurinn er alltaf vel ísaður, stuðlar að auknum gæðum vörunnar. Þegar komið er að landi er fiskinum landað inn í

hús þar sem hann er settur í kæli þar til hann er hausaður, flakaður og snyrtur fyrir pakkningu.

Karfinn er aðallega seldur flakaður, ferskur eða frosinn, en einnig er hann seldur sem marningur. Stærð og gerð pakkninga fer eftir óskum viðskiptavina okkar.

Án aukaefna

Til að viðhalda náttúrulegum eiginleikum afurðanna sem við framleiðum, höfum við ákveðið að þær skuli ekki innihalda nein viðbætt aukaefni. Merkið hér til hliðar er notað til að draga fram þann eiginleika vörunnar.

- All natural
 - Free of additives
 - Wild-caught fish
- www.grun.is



G.RUN er fjölskyldufyrirtæki staðsett í Grundarfirði, á norðan verðu Snæfellsnesi, á Íslandi. Við sérhæfum okkur í veiðum og vinnslu á bolfiski úr hreinu hafinu umhverfis Ísland. Saga fyrirtækisins nær yfir hálf á öld og höfum við frá upphafi byggt upp orðspor sem eitt af leiðandi sjávarútvegsfyrirtækjum á Íslandi, þekkt fyrir gæði. Hjá fyrirtækinu starfa að meðaltali 85 manns, á sjó og í landi, en það lætur nærri að vera 15-20% vinnandi fólks í Grundarfirði. Við erum stolt af og berum virðingu fyrir umhverfi okkar og því samfélagi sem við störfum í. Þess vegna leitumst við við að skapa aðlaðandi starfsumhverfi og leggja okkar af mörkum til að styrkja og taka virkan þátt í mótun samfélagsins.