CARA MENGGUNAKAN PANDUAN INI

Panduan ini menggunakan kaedah yang dipersetujui di peringkat antarabangsa untuk menilai kelestarian makanan laut. Untuk membolehkan anda membuat pilihan yang tepat, spesies telah dikategorikan kepada:

- **DISYORKAN**
  Daripada stok ikan yang lestari, diuruskan dengan baik dan tidak ditangkap secara berlebihan. Pilihan yang baik untuk pemakanan.
- **KURANGKAN**
  Daripada perikanan yang mungkin boleh menjadi tidak lestari. Hanya makan spesies ini sekali-sekala, jika pilihan yang disyorkan tidak boleh didapati.
- **ELAKKAN**
  Daripada perikanan yang tidak lestari dan ditangkap secara berlebihan. Elakkan memakan spesies ini sekarang.

AKRONIM

PM – Semenanjung Malaysia
SB – Sabah
SW – Sarawak
EC – Pantai Timur Semenanjung
WC – Pantai Barat Semenanjung
M – Malaysia

S.O.S
Save Our Seafood

www.saveourseafood.my

Panduan Kelestarian Makanan Laut Malaysia
Mei 2010

S.O.S
Save Our Seafood

FSC Mixed Sources
Product group from well-managed forests, controlled sources and recycled wood or fibre
www.fsc.org Cert no. SW-COC-000000
©1996 Forest Stewardship Council

Tahukah anda dalam masa 40 tahun lagi, kita mungkin kehilangan sumber makanan laut, jika kita meneruskan corak pemakanan sekarang?

Pengambilan makanan laut oleh rakyat Malaysia merupakan yang tertinggi di Asia Tenggara. Stok ikan dasar laut di Malaysia telah merosot sebanyak 90% akibat amalan perikanan yang tidak lestari, untuk memenuhi permintaan yang tinggi. Anda boleh mengubah keadaan ini dengan menggunakan panduan ini untuk memilih makanan laut yang ditangkap dan diternak secara lestari.

Untuk maklumat lanjut, layari
www.saveourseafood.my

DISYORKAN

SPESIES	KAEDAH PENANGKAPAN	KAWASAN TANGKAPAN
Lala	Memungut	PM
Ikan Billis	Pukat Jerut/ Pukat Tonggok	M
Selar Kuning	Pukat Jerut	EC & SB
Sotong Mengadabang	Bubu	PM
Belanak	Pukat Hanyut	M
Tongkol	Pukat Jerut/ Pukat Hanyut	M
Kembong/Pelaling	Pukat Jerut/ Pukat Hanyut	M
Tengiri	Pukat Hanyut/ Pancing	M
Cencaru	Pukat Jerut/ Pukat Hanyut	M
Siakap Merah	Sangkar/ Kolam	PM
Kerapu Tiksus	Sangkar	PM
Kerapu Kertang	Sangkar	PM
Bawal Emas	Sangkar	PM
Kerang	Penternakan Dasar	PM
Siput Sudu/Kupang	Kultur Rak/Rakit	PM
Tiram	Kultur Rak/Rakit	PM
Ketam Bakau/Batu	Kolam	PM

KURANGKAN

SPESIES	KAEDAH PENANGKAPAN	KAWASAN TANGKAPAN
Terubok	Pukat Hanyut	M
Siput Retak Seribu	Pengorek	PM
Timun Laut	Memungut	M
Jenahak	Pancing	WC & SB
Senangin	Pukat Hanyut	WC
Kelam Bunga	Pukat Hanyut	WC
Ikan Merah	Pancing	EC & SB
Udang Putih	Pukat Hanyut	M
Kerapu Sunoh	Bubu	SB & SW
Siakap	Sangkar	PM
Udang Harimau	Kolam	PM
Udang Putih Pasifik	Kolam	PM
Kerapu Harimau	Sangkar	PM

Kebanyakan penangkapan ikan yu tidak terkawal dan ditangkap secara berlebihan. Elakkan semua produk ikan yu kerana spesies ikan yu sukar dibezakan.

ELAKKAN

SPESIES	KAEDAH PENANGKAPAN	KAWASAN TANGKAPAN
Bawal Putih	Pukat Tunda	M
Bawal Hitam	Pukat Tunda	M
Pari	Pukat Tunda	PM
Kerisi	Pukat Tunda	M
Parang	Pukat Tunda	PM
Ikan Sebelah	Pukat Tunda	M
Bulus	Pukat Tunda	M
Sotong Biasa	Pukat Tunda	M
Sotong Katak	Pukat Tunda	M
Udang Karang	Pukat Tunda	PM
Udang Lobok	Pukat Tunda	M
Mameng	Racun	SB
Udang Lipan	Pukat Tunda	M
Kerepoh	Pukat Tunda	M
Kunyit-kunyit	Pukat Tunda	PM
Kerapu Bara	Pukat Tunda	PM
Kerapu Ekor Gelap	Pukat Tunda	PM
Kerapu Bintik Jingga	Pukat Tunda/ Sangkar	PM
Kerapu Lumpur	Pukat Tunda	PM
Kerapu Bebek	Pukat Tunda	PM

PENSIJILAN MSC

Logo ini mengenal pasti perikanan yang diakibkan oleh Majlis Pengawasan Marin (MSC - Marine Stewardship Council) sebagai lestari. MSC mengesahkan bahawa cara penangkapan spesies ini dilakukan secara bertanggungjawab daripada perikanan yang memenuhi piawai dalam sektor MSC. Jika boleh, silo minta untuk ikan yang disakikan oleh MSC dari pasaraya anda.

SPESIES	KAEDAH PENANGKAPAN	KAWASAN TANGKAPAN
Salmon Pasifik	Pukat Hanyut/ Pukat Jerut	Alaska
Pollock Alaska	Pukat Tunda	Alaska
Hake	Pukat Tunda	Afrika Selatan
Siput Ben Tre	Memungut	Vietnam
Cod Atlantik	Rawai	Artik Timur Laut
Cod Pasifik	Pukat Tunda/ Rawai	Alaska
Udang Karang	Bubu	Australia Barat