

Meren herkkuja -verkko-opas

Lue lisää kalaoppaan lajeista:

- www.wwf.fi/kalaopas

Ryhdy WWF:n kummiksi

- netissä www.wwf.fi/liity
- tilaamalla suoraveloitusvaltakirja osoitteesta tukija@wwf.fi

Anna lahjoitus

- netissä www.wwf.fi/lahjoita
- tilille Nordea 157230-11189

www.wwf.fi

© WWF Suomi, 2009

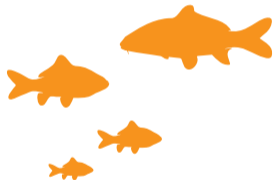
Kannen kuva: Erling Svensen / WWF-Canon



for a living planet®

Näin luetaan opasta

Kalaoppaan lajit edustavat Suomessa tarjolla olevia ruokakaloja ja ne on valittu ympäristöperustein. Suositukset saattavat muuttua kalakantojen kehityksen ja uusimpien tutkimustulosten myötä.



Kalan terveysvaikutukset

Lisätietoa kalan terveysvaikutuksista ja ravintokoostumuksesta Kansanterveyslaitoksen tietopankissa: www.finel.fi

Opas ohjaa ympäristöystävälliseen kuluttamiseen liikennevaloin:

SUOSI

Paras valinta. Kalakannat ovat elinvoimaisia ja pyynti ei aiheuta ympäristöhaittoja.

MIETI

Kalakannat saattavat olla heikkoja tai ylikalastettuja tai kalastusmenetelmät olla ympäristölle haitallisia. Pyyntin kestävyys saattaa myös vaihdella alueittain.

VÄLTÄ

Laji on uhanalainen tai voimakkaasti ylikalastettu tai pyyntiin käytetään tuhoisia kalastusmenetelmiä.



Meren herkkuja
Kuluttajan kalaopas

- Ahven
- Hauki
- Kampela
- Katkarapu (Pohjanmeri)
- Kilohaili
- Kuha
- Lahna
- Made
- Makrilli
- MSC-merkityt kalatuotteet
- Muikku
- Rapu eli jokirapu ja täplärapu
- Seiti eli sei
- Silakka ja silli
- Sinisimpukka (kasvatettu)
- Särki
- Turska (Barentsinmeri)

SUOSI



- Haimonni eli pangasius
- Hietakampela
- Hummeri
- Keisarihummeri
- Kirjoloji
- Lohi
- Meribassi
- Nahkiainen
- Nieriä
- Niilinahven
- Piikkikampela
- Punakampela
- Rapu (kasvatettu kiinalainen)
- Siika
- Taimen (kasvatettu)
- Tilapia
- Tonnikala (säilyke: Skipjack, Bonito)
- Turska (Itämeren itäinen populaatio)

MIETI



- Ankerias
- Hait
- Katkarapu (trooppinen)
- Meriantura
- Merikrotti
- Miekkakala
- Puna-ahven
- Ruijanpallas
- Sampi (villi)
- Sinisimpukka (villi)
- Taimen (villi)
- Tonnikala (tuore: sinievä-, keltaevä- ja isosilmätonnikala)
- Turska (Itämeren läntinen populaatio, Pohjanmeri)

VÄLTÄ



SUOSI

MSC-sertifikaatti takaa, että kala on pyydystetty ekologisesti kestäväällä tavalla. Kaikki MSC-tuotteet saavat WWF:n luokituksessa vihreän valon. MCS-tuotteen tunnistat sinisestä ovaalinmuotoisesta merkistä.

MSC (Marine Stewardship Council) on riippumaton, voittoa tuottamaton organisaatio, joka ylläpitää sertifiointijärjestelmää kala- ja äyriäistuotteille. WWF suosittelee sertifioitua kalaa.

www.msc.org