

## FISKGUIDEN VISAR VÄGEN

### Smaklig måltid



Det bästa valet av fisk. Bestånden av fisk är rikliga, förvaltas väl och fisket sker på ett hållbart sätt.

### Tänk efter



Ett förhållandevis bra alternativ. Viss oro kan finnas kring de odlingsmetoder eller fiskeredskap som används.

### Låt bli



Undvik dessa fiskar helt. De kommer från överfiskade bestånd och/eller är fångade eller odlade på ett sätt som skadar andra marina arter eller miljön.

## SMAKLIG MÅLTID

Abborre

Alaska pollock

Blåmusslor (replodade)

Gråsej

Gädda

Gös (Hjälmarefiskad

Hoki

Hummer (burfångad)

Krabba (burfångad, svensk)

Lax (Stilla Havet

Nordhavsräka (Skagerrak)

Sill (Västkusten)

Skarpsill

Skrubbskädda

Torsk

Vildfångad och odlad fisk som är miljömärkt



MSC – Marine Stewardship Council. Internationell certifiering för uthålligt och välskött fiske  
[www.msc.org](http://www.msc.org)



KRAV- Kontrollföreningen för ekologisk odling  
[www.krav.se](http://www.krav.se)



## TÄNK EFTER

Hajmal/ Pangasius (Asien)

Havskräfta

Hälleflundra (odlad)

Kolja

Krabba

Lax (odlad, ej miljömärkt)

Makrill (lokalt fångad)

Nordhavsräka (modifierat trålfiske för minskning av bifångst)

Piggvar (garnfiske)

Regnbåge

Röding

Sik

Siklöja

Slätvar

Tonfisk (gulfenad, Stilla Havet)

Torsk (odlad, Barents hav)

Öring



## LÅT BLI

Bergtunga

Hajar

Hälleflundra (Nordatlanten)

Lax (vildfångad)

Marlin

Marulk

Liten hälleflundra

Rockor

Räkor, tropiska (odlad och vild)

Rödspätta

Rödtunga

Svärdfisk

Tonfisk (blåfenad)

Torsk

Tunga

Ål



Besök [www.wwf.se](http://www.wwf.se) för en mer detaljerad version av Fiskguiden.

## Hjälp oss att påverka – använd WWFs Fiskguide!

Genom **medvetna val** kan vi alla medverka till att fiskerinäringen använder havets värdefulla resurser på ett mer hänsynsfullt sätt.

Som **konsument** kan vi **påverka** marknaden. Tag med den här guiden till restaurangen och butiken. Du stödjer ett hållbart fiske genom att välja fisk och skaldjur som är märkta med grön färg i den här guiden.

**Våga fråga!** Om du är osäker, fråga. Var har fisken köpts? Hur har den fångats? Genom att ställa frågor bidrar vi till att öka kunskapen och påverka utvecklingen mot ett mer hållbart fiske.



## UNDVIK DE HÄR FISKARNA

**Djuphavslevande arter** är särskilt känsliga för överfiske och djuphavsfisket är fortfarande i stort sett oreglerat.

**Odlad fisk** kan orsaka lokala utsläpp av föroreningar och hota känsliga kustmiljöer och de vilda fiskbestånden. Fråga gärna efter miljömärkta odlingsprodukter.

Se vilka fiskarter som är **starkt hotade** på Artdatabankens rödlista. Läs mer på [www.artdata.slu.se](http://www.artdata.slu.se)



MSC10342



Än så länge finns det bara ett fåtal produkter av fisk och skaldjur som är miljömärkta. Titta efter de här miljömärkena i butikerna – MSC och KRAV. De står för ett uthålligt fiske som bevarar mångfalden och främjar en ekologisk produktion.

## Världsnaturfonden WWF

Världsnaturfonden WWF är med sina närmare fem miljoner supportrar en av världens ledande ideella natur- och miljöorganisationer.

WWF arbetar för att hejda förstörelsen av jordens naturliga livsmiljöer och bygga en framtid där människor lever i harmoni med naturen genom att

- Bevara världens biologiska mångfald
- Verka för att förnybara naturresurser används på ett hållbart sätt
- Minska föroreningar och ohållbar konsumtion

## Världsnaturfonden WWF

Ulriksdals Slott  
170 81 Solna

Tel 08-624 74 00  
Fax 08-85 13 29  
[info@wwf.se](mailto:info@wwf.se)  
[www.wwf.se](http://www.wwf.se)



WWF for a living planet®

Foto: H. Flank. Prod: Odelus # 3618



WWF for a living planet®

## Fisk till middag?



WWFs fickguide för mer miljövänliga köp av fisk- och skaldjursprodukter