

FISKGUIDEN VISAR VÄGEN

Smaklig måltid



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

Var försiktig med



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.

MSC10342



Titta efter de här miljömärkena i butiken: **MSC**, Marine Stewardship Council ([msc.org](https://www.msc.org)) och **KRAV** ([krav.se](https://www.krav.se)). De står för ett uthålligt fiske som bevarar mångfalden och främjar en ekologisk produktion.

SMAKLIG MÅLTID

Abborre (insjöar)

Alaska pollock

Blåmusslor (repodlade)



Gädda (insjöar)

Gös (insjöar)

Hoki

Hummer (svensk)

Kolja

Krabba (svensk burfångad)

Lax

Lake

Liten hälleflundra (västra Grönland)

Makrill

Nordhavsräka

Ostron (handplockade/odlade)

Sej

Sill /strömming

Skarpsill

Skrubbskädda (Östersjön)

Tonfisk (albacor)

Torsk (Barents hav)



VAR FÖRSIKTIG MED

Abborre (Östersjön)

Alaska pollock

Gädda (Östersjön)

Hajmal/pangasius (Asien)

Havskräfta

Hälleflundra (odlad)

Kolja

Krabba

Lax (odlad/Östersjön)

Nordhavsräka

Piggvar (odlad)

Regnbåge (odlad)

Rödning (odlad)

Rödspätta

Sik

Siklöja

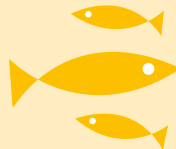
Slätvar

Tilapia (odlad)

Tonfisk (skipjack)

Torsk (odlad/östra Östersjön/Island)

Öring (odlad)



LÅT BLI

Bergtunga

Hajar

Havskatt

Hälleflundra (Nordatlanten)

Lax

Liten hälleflundra

Långa

Marlin

Marulk

Ostron (trålade)

Piggvar (vildfångad)

Rockor

Räkor, tropiska (odlade/vilda)

Rödspätta (bomtrål)

Rödtunga

Svärdfisk

Tonfisk (blåfenad/gulfenad)

Torsk

Tunga

Kungsfisk/uer

Ål



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 guiden till butiken och restaurangen. Genom att välja fisk och skaldjur som finns i rutan **"SMAKLIG MÅLTID"** stödjer du ett hållbart fiske.

Våga fråga om du är osäker. Var och hur har fisken fångats? Är den KRAV- eller MSC-märkt? Genom att ställa frågor bidrar vi till att öka kunskapen och påverka utvecklingen mot ett mer hållbart fiske.



Mixed Sources
Produktgrupp från välskötta skogar
och annat kontrollerat ursprung
www.fsc.org Cert no. 807589
© 1996 Forest Stewardship Council

UNDBIK 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: **www.artdata.slu.se**



På **wwf.se**
finns en mer
detaljerad
version
av WWFs
fiskguide.



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
wwf.se



for a living planet®



for a living planet®

Fisk till middag?



WWFs fickguide för
mer miljövänliga
köp av fisk- och
skaldjursprodukter