

FISKGUIDEN VISAR VÄGEN

Smaklig måltid

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

Var försiktig med

Tänk efter! Viss osäkerhet finns kring fisket och de odlingsmetoder 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.



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

SMAKLIG MÅLTID

Abborre (*insjöar*)
Alaska pollock 
Blåmussla, ostron  (*odlad*)
Gädda (*insjöar*)
Gös 
Havskräfta   (*burfångad*)
Hoki 
Hummer (*svensk*)
Hälleflundra 
Kapkummel 
Kolja  
Krabba (*svensk burfångad*)
Lax  
Makrill  (*lokalt fångad*)
Nordhavsräka  
Rödspätta 
Sej  (*Nordostatlanten*)
Sill   (*Nordostatlanten*)
Skarpsill 
Skrubbskädda (*Östersjön*)
Tonfisk (albacor, skipjack) 
Torsk   (*östra Östersjön*)
Tunga 

VAR FÖRSIKTIG MED

Abborre (*Östersjön*)
Alaska pollock
Gädda (*Östersjön*)
Havskräfta 
Hälleflundra (*odlad*)
Kolja 
Krabba
Kummel, kapkummel
Lake (*insjöar*)
Lax (*Östersjön, odlad Nordeuropa*)
Långa (*Island, Barents hav*)
Nordhavsräka (*Nordostatlanten*)
Piggvar (*odlad*)
Regnbåge (*odlad Nordeuropa*)
Röding, öring (*odlad*) 
Rödspätta (*Östersjön, Nordsjön*)
Sik (*insjöar*)
Siklöja
Sill/strömming (*Östersjön*)
Sötvattenkräfta (*odlad, signalkräfta*)
Tonfisk (skipjack)
Torsk (*odlad, Island, västra Östersjön*)
Tunga

LÅT BLI

Blåmussla, ostron (*trålad*)
Haj, rocka
Tilapia
Havskatt
Hälleflundra, liten hälleflundra
Kummel, kapkummel (*trålad*)
Kungsfisk/uer
Lake
Lax 
Långa
Marulk
Nordhavsräka (*Island, Nordvästatlanten*)
Piggvar
Regnbåge (*odlad Chile/Turkiet*)
Röding (*vild*)
Rödspätta (*bomtrålad*)
Sik (*Östersjön*)
Sötvattenkräfta (flodkräfta)
Tonfisk (blåfenad, gulfenad)
Torsk
Tropisk räka/scampi/jätteräka
Tunga (*trålad*)
Ål

Hajmal/pangasius – på väg mot certifiering

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.

Välj fisk och skaldjur från rutan ”Smaklig måltid” så stödjer du ett hållbart fiske. Ta med guiden till butiken och restaurangen!

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

ASC – Aquaculture Stewardship Council

ASC grundades 2009 av WWF och IDH (Dutch Sustainable Trade Initiative) för att samordna globala standarder för ansvarsfull fiskodling. ASC kommer att bli den ledande internationella märkningen av odlad fisk och skaldjur. Under senare delen av 2011 kan du börja fråga efter ASC-certifierad fisk i din butik.



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



Foto: H. Flank (gaffel); Gemund Seljigen (skärgård); Brian J. Sherry / National Geographic Stock / WWF (panda baksid); DESIGN: ODELIUS 31047

UNNDVIK DE HÄR FISKARNA

Djuphavslevande arter är särskilt känsliga för överfiske och djuphavs fisket 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



Världsnaturfonden WWF

SMARTA FISKEREDSKAP

WWF stödjer utvecklingen av smarta fiskeredskap som minskar onödiga bifångster.

HÅLLBART FISKE

WWF arbetar för att minska illegalt fiske och den mängd fisk som dumpas överbord.



EU:s GEMENSAMMA FISKERIPOLITIK

WWF jobbar för en fiskepolitik utan skadliga subventioner och för hållbara förvaltningsplaner för alla fiskarter.

MILJÖMÄRKT FISK

Genom att välja miljömärkt fisk kan du bidra till ekosystem i balans.



Därför finns vi
Vi arbetar för att hejda förstörelsen av jordens naturliga livsmiljöer och bygga en framtid där människor lever i harmoni med naturen.

wwf.se

Världsnaturfonden WWF, Ulriksdals Slott, 170 81 SOLNA. Telefon 08-624 74 00

WWF · FISK TILL MIDDAG? 2010

WWF · SE



FISK-
GUIDE

Fisk till
middag?



WWFs fickguide för
mer miljövänliga
köp av fisk- och
skaldjursprodukter