

## Bli fadder för WWF

- på [wwf.fi/liity](http://wwf.fi/liity)
- donatortjänst:  
040 192 3112  
[donator@wwf.fi](mailto:donator@wwf.fi)

## Donera

- på [wwf.fi/lahjoita](http://wwf.fi/lahjoita)
- donationskonto: FI41 1572 3000 0111 89,  
BIC (Swift) NDEAFIHH

PÄRMBILD: © BRIAN J. SKERRY /  
NATIONAL GEOGRAPHIC STOCK / WWF

© WWF FINLAND, MARS 2014, WWF.FI



PAPPRET  
ÄR FSC-  
CERTI-  
FIERAT

### Tre minnesregler för hållbara fiskval

#### Köp i första hand:

- 1) hållbart fångad fisk från  
närliggande områden
- 2) arter av liten storlek
- 3) MSC- och ASC-märkt fisk

### Omfattande guide

Läs mer om fiskguidens arter och  
motiveringarna för klassificeringen  
på [wwf.fi/kalaopas](http://wwf.fi/kalaopas) (på finska)

### MSC- och ASC-certifikat

**MSC-certifikat** garanterar att fisk och skaldjur är fångade på ett ekologiskt hållbart sätt.



**ASC-certifikat** visar att vattenbruksproduktionen är ansvarsfull.



Gällande importerade produkter rekommenderar WWF MSC- eller ASC-certifierad fisk och skaldjur.

[msc.org](http://msc.org), [asc-aqua.org](http://asc-aqua.org)

### Så här läser du guiden

Arterna i fiskguiden representerar de matfiskar som säljs i Finland. Rekommendationerna baserar sig på utförliga, världsomfattande och lokala utredningar. De kan ändras i och med att fiskbestånden förändras eller om det publiceras nya forskningsresultat.

Rekommendationerna i denna fickguid baserar sig delvis på uträknade medeltal. Framför allt bland de gulmärkta arterna kan det både finnas alternativ som bör undvikas och alternativ som kan rekommenderas beroende på fångstområde och -metod.

#### FÖREDRA



Det bästa valet. Fiskbestånden är livskraftiga och fångsten orsakar inte miljöskador. Vattenbruket är ansvarsfullt.

#### HANDLA MED EFTERTANKE



Fiskbestånden kan vara svaga och överfiskade, fiske- eller odlingsmetoderna kan vara skadliga för miljön.

#### UNDVIK



Fiskbestånden är svaga och överfiskade eller fångstmetoden är destruktiv. Artens odlingsmetod orsakar betydande miljöskador.



WWF

GUIDE

2014

KONSUMENTENS  
FISKGUIDE





## FÖREDRA

**ABBORRE** (Finland)

**ANSJOVIS** (av skarpsill)

**FLODNEJONÖGA** (Finland)

**GÄDDA** (Finland)

**GÖS** (Finland)

**KARPFISKAR** (Finland)

**KRÄFTA** (Finland)

**KUNGSKRABBA** (Norge)

**LAKE** (Finland)

**LAX** (ASC- eller Luomu-märkt)

**MUSSLOR OCH OSTRON**

(handplockade; odlade)

**NORS** (Finland)

**REGNBÅGSFORELL** (Finland)

**RÖDSPÄTTA** (Nordsjön, nät och notar)

**SIK** (Finland, insjö)

**SIKLÖJA** (Finland)

**SKARPSILL** (Östersjön)

**SKRUBBSKÄDDA** (Finland)

**STRÖMMING OCH SILL**

**STÖR** (Finland, odlad)

**TORSK** (den östra populationen

i Östersjön; nät och långrev i

Barents hav)

**MSC- OCH ASC-MÄRKTA**

**FISKPRODUKTER**



## HANDLA MED EFTERTANKE

**ALASKA POLLOCK**

**ANSJOVIS** (Atlanten)

**BLÄCKFISKAR OCH KALMAR**

(mjärdar och handlinor)

**HUMMER** (Nordamerika, Sverige)

**KOLJA\***

**KRABBA**

**KRÄFTA** (Kina)

**LAX** (odlad; fettfenklippt plante-

rad Östersjöfax från Finland och

Sverige)

**LÅNGA** (nät och långrev)

**MAKRILL\***

**RÄKA** (Nordhavsräka från Barents

hav; certifierade tropiska räkor)

**RÖDING** (odlad)

**SARDIN** (Atlanten)

**SEJ\***

**SIK** (vild från Östersjön; odlad)

**TONFISK\*** (selektiva fiskeredskap)

**TORSK** (den västra populationen

i Östersjön, bottentrålad från

Barents hav; odlad)

**ÖRING** (odlad)

*\*Fiskets hållbarhet varierar kraftigt beroende på fångstmetoder och -områden.*

*Utförligare information:*

[wwf.fi/kalaopas](http://wwf.fi/kalaopas)



## UNDVIK

**ANSJOVIS** (Medelhavet)

**BAS, HAVSABBORRE**

**BERGTUNGA** (bottentrålad)

**BLÄCKFISKAR OCH KALMAR**

(bottentrålad)

**EUROPEISK ÅL**

**GULDSPARID** (trålar och nät; odlad)

**HAJAR OCH ROCKOR**

**HAVSKATT**

**HAVSKRÄFTA** (bottentrålad)

**HELLEFLUNDRA OCH BLÅKVEITE**

(bottentrålad)

**HOKI** (bottentrålad)

**HUMMER** (Europa)

**KALMAR** (bottentrålad)

**KUNGSFISK/DJUPHAVSRÖDFISK \***

**LAX** (Östersjön, naturbestånd)

**MARULK**

**MUSSLOR** (skrapredskap och botten-

trålar)

**NILABBORRE**

**RÄKA** (Nordhavsräka från Nordatlan-

ten; tropiska räkor)

**RÖDSPÄTTA** (bottentrålad)

**SARDIN** (Medelhavet)

**SJÖTUNGA** (bottentrålad)

**SKRUBBSKÄDDA** (bottentrålad)

**SVÄRDFISK OCH MARLIN**

**TILAPIA**

**TONFISK** (långrev, nät, trålar och

snörpvadar; odlad)

**TORSK** (Nordatlanten, bottentrålad)

**ÖRING** (vild havs- och insjööring)