

## Bli fadder för WWF

- på nätet [www.wwf.fi/bli\\_fadder](http://www.wwf.fi/bli_fadder)
- genom att beställa en direktdebiteringsblankett via adressen [donator@wwf.fi](mailto:donator@wwf.fi)

## Donera

- på nätet [www.wwf.fi/donera](http://www.wwf.fi/donera)
- direkt på kontot Nordea 157230-11189

Pärbild: Sampsa Vilhunen / WWF  
© WWF Finland, 2011 [www.wwf.fi](http://www.wwf.fi)



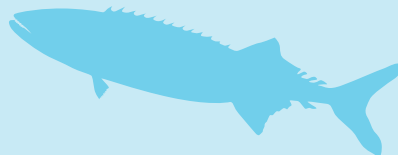
## Tre minnesregler för hållbara fiskval:

Köp i första hand:

- 1) inhemsk fisk
- 2) arter av liten storlek
- 3) MSC-märkta fiskprodukter

## Delikatesser från havet -nätguide:

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



## MSC-certifikatet

MSC-certifikatet garanterar att fisken är fångad på ett ekologiskt hållbart sätt. Alla MSC-produkter får grönt ljus i WWF:s klassificering. Du känner igen MSC-produkter på det blåa, ovala märket.

MSC (Marine Stewardship Council) är en oberoende, icke-vinstdrivande organisation som upprätthåller ett certifieringssystem för fisk- och skal-djursprodukter. WWF rekommenderar MSC-certifierad fisk. Fråga efter MSC-märkt fisk i affären.

[www.msc.org](http://www.msc.org)



## Så här läser du guiden

Arterna i fiskguiden representerar matfisk som erbjuds i Finland och de har valts av miljöskäl. Rekommendationerna kan förändras i och med att förändringar sker i fiskbeståndens utveckling eller då nya forskningsresultat fås.

Guiden hjälper dig att konsumera miljövänligt med hjälp av trafikljus.



**Föredra** - Det bästa valet. Fiskbestånden är livskraftiga och fångsten förorsakar inte miljöskador.



**Överväg** - Fångstens hållbarhet varierar regionalt. Fiskbestånden kan vara svaga eller överfiskade, fiske- eller odlingsmetoderna kan vara skadliga för miljön.



**Undvik** - Arten är utrotningshotad eller starkt överfiskad, eller fångstmetoden är destruktiv. Artens odlingsmetod förorsakar betydande miljöskador.



GUIDE  
2011

**DELIKATESSER  
FRÅN HAVET**  
Konsumentens fiskguide





## Föredra



- Abborre
- Ansjovis (av skarpsill)
- Blåmussla (odlad)
- Bläckfisk (inte bottentrålade)
- Braxen
- Gädda
- Gös
- Id
- Karp
- Kräfta (dvs. flod- och signalkräfta)
- Kungskrabba
- Lake
- MSC-märkta produkter
- Mört
- Nors
- Ostron (handplockade eller odlade i Europa)
- Siklöja
- Sej
- Skarpsill/vassbuk
- Skrubbskädda/flundra
- Storskallesik/peledsik
- Strömming
- Stör (recirkulationsodlad)
- Sutare
- Torsk (Barents hav, Östersjöns östliga population)



## Överväg



- Alaska pollock
- Ansjovis (annan än skarpsill)
- Bas/havsabborre (vild)
- Flodnejonöga
- Hajmal/pangasius
- Havskräfta
- Hoki
- Hummer
- Hälleflundra (odlad)
- Kalmar
- Kammussla/pilgrimsmussla
- Kolja
- Krabba
- Kräfta (kinesisk odlad)
- Lax (odlad norsk och vild från Östersjön)



## Undvik



- Bas/havsabborre (odlad)
- Blåmussla (vild)
- Bläckfisk (bottentrålade)
- Europeisk ål
- Guldsparid
- Hajar och rockor
- Havskatt
- Hälleflundra
- Kungsfisk/djuphavsrödfisk
- Lax (odlad chilensk)
- Nilabborre
- Marulk
- Piggvar (vild)
- Räka (tropisk)
- Regnbågsforell (odlad chilensk och turkisk)
- Rödspätta (bottentrålade)
- Sjötunga
- Stör
- Svärdfisk och marlin
- Tilapia
- Tonfisk (färsk, blåfenad, gulfenad och storögd tonfisk)
- Torsk (Nordsjön)
- Öring (vild)