

## BÄSTA FISKHANDLARE / RESTAURANGCHEF!

Som kund önskar jag  
att ni erbjuder enbart  
hållbart fångad och  
producerad fisk.

*Tack!*

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



### Bli fadder för WWF

- [wwf.fi/liity](http://wwf.fi/liity)
- beställ en direkt-debiteringsblankett via [donator@wwf.fi](mailto:donator@wwf.fi)

### Donera

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

Pärbild: Olli Toivonen/WWF  
© WWF Finland, April 2013, [wwf.fi](http://wwf.fi)

Broschyr-  
pappret  
är FSC  
-certifierat

### Tre minnesregler för hållbara fiskval:

Köp i första hand:

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

### Omfattande guide

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

### Mobilguide för Symbian-mobiler

Ladda ner fiskguiden till Nokias Symbian-mobiler N8, E7, C7, C6, X7 och E6:  
<http://store.oivi.mobi/content/268319>

### 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 skalldjursprodukter. 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 baserar sig på utförliga, världsomfattande utredningar och de kan förändras om fiskbestånden utvecklas eller då nya forskningsresultat fås.

Guiden hjälper dig att konsumera miljövänligt med hjälp av trafikljus.

Rekommendationerna i fickguiden baserar sig delvis på uträknade medeltal. Speciellt gällande de gulmärkta arterna kan det finnas både produktalternativ som bör undvikas, och alternativ som kan rekommenderas. Mera information finns på finska i den stora fiskguiden på [wwf.fi/kalaopas](http://wwf.fi/kalaopas)

### 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

2013

KONSUMENTENS  
FISKGUIDE



## Föredra



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



## Överväg



- Alaska pollock
- Ansjovis (annan än skarpsill)
- Bläckfisk (inte bottentrålad)
- Flodnejonöga
- Havskräfta
- Hummer
- Hälleflundra (odlad)
- Kalmar
- Kammussla/pilgrims mussla
- Kolja
- Krabba
- Kräfta (kinesisk odlad)
- Lax (odlad norsk)
- Långa (fångad med långrev)
- Makrill
- Piggvar (odlad)
- Regnbågsforell
- Räka (kalla havsområden)
- Röding
- Rödspätta (annan än bottentrålad)
- Sandskädda
- Sardin
- Sik (vild havspopulation, odlad)
- Sjötunga (annan än bottentrålad)
- Tonfisk (konserv)
- Torsk (Östersjöns västliga population)
- Öring (odlad)



## Undvik



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

Certifierade produkter på kommande:  
Hajmal/pangasius

”ENDAST HÅLLBART  
PRODUCERAD FISK  
TILL SALU I FINLAND  
ÅR 2015”