

Bli fadder för WWF

- på wwf.fi/liity
- donatortjänst:
040 192 3112
donator@wwf.fi

Donera

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

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

© WWF FINLAND, MARS 2015, 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 (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, 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

2015

KONSUMENTENS
FISKGUIDE





FÖREDRA

ABBORRE (Finland)

ANSJOVIS (av skarpsill)

**FLODNEJONÖGA OCH RÖD-
SPÄTTA** (Finland, nät och notor
från Nordsjön)

GÄDDA (Finland)

GÖS (Finland)

KARPFISKAR (Finland)

KRÄFTA (Finland)

KUNGSKRABBA (Norge)

LAKE (Finland)

LAX, ODLAD (ASC- eller
Luomu-märkt)

MAKRILL* (Nordostatlanten)

MUSSLOR OCH OSTRON
(handplockade, odlade)

NORS (Finland)

REGNBÅGSFORELL (Finland)

SIK (Finland, insjö)

SIKLÖJA (Finland)

SKARPSILL (Östersjön)

SKRUBBSKÄDDA (Finland)

STRÖMMING OCH SILL

STÖR (Finland, odlad)

TORSK (nät och långrev i
Barents hav)

**MSC- OCH ASC-MÄRKTA
FISKPRODUKTER**



HANDLA MED EFTERTANKE

ALASKA POLLOCK

ANSJOVIS (Atlanten)

BLÄCKFISKAR OCH KALMAR
(mjärdar och handlinor)

**FLODNEJONÖGA OCH RÖDSP-
ÄTTA** (övriga Östersjön, Barents
hav och Island)

HUMMER (Nordamerika, Sverige)

KOLJA*

KRABBA

KRÄFTA (Kina)

LAX, ODLAD (Norge, Skottland
och Irland)

LAX (fettfenklippt planterad Öster-
sjölax från Finland och Sverige)

LÅNGA (nät och långrev)

RÄKA (Nordhavsräka från Barents hav;
certifierade tropiska räkor)

RÖDING (odlad)

SARDIN (snörpvadar i Nordostatlanten)

SEJ*

SIK (vild från Östersjön, odlad)

TONFISK* (selektiva fiskeredskap)

TORSK (den östra populationen i
Östersjön, odlad)

ÖRING (odlad)

**Utförligare information:
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)

HELLEFLUNDRAN 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)

PLATTFISK* (bottentrålad)

SARDIN (Medelhavet och Nordostat-
lanten)

SEJ* (bottentrålad)

SJÖTUNGA (bottentrålad)

SKRUBBSKÄDDA (bottentrålad)

SVÄRDFISK OCH MARLIN

TILAPIA

TONFISK* (långrev, nät, trålar och
snörpvadar, odlad)

TORSK* (Nordatlanten, bottentrålad)

ÖRING (vild havs- och insjööring)