

FISKGUIDEN VISAR VÅGEN

Smaklig måltid

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

Tänk efter

Ett förhållandevis bra alternativ. Viss oro kan finnas kring de odlingsmetoder eller fiskeredskap 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.

MSC – Marine Stewardship Council. Internationell certifiering för uthålligt och välskött fiske
www.msc.org



MSC10342

SMAKLIG MÅLTID

Abborre
Alaska pollock 
Blåmusslor (repoplade)
Gräsej
Gädda
Gös (Hjälmarfiske) 
Hoki 
Hummer (burfångad)
Krabba (burfångad, svensk)
Lax 
Nordhavsräka (Skagerrak) 
Sill (Västkusten) 
Skarpsill
Skrubbskädda
Vildfångad och odlad fisk som är miljömärkt 


KRAV - Kontrollföreningen för ekologisk odling
www.krav.se






TÄNK EFTER

Hajmal/ Pangasius (Asien)
Havskräfta
Hälleflundra (odlad)
Kolja
Krabba
Lax (odlad, ej miljömärkt)
Makrill (lokalt fångad)
Nordhavsräka (modifierat trålfiske för minskning av bifångst)
Piggvar (garnfiske)
Regnbåge
Röding
Röding
Sik
Siklöja
Slätvar
Tonfisk (gulfenad, Stilla Havet)
Torsk (odlad, krokfångad nordostarktisk torsk)
Öring



LÅT BLI

Bergtunga
Hajar
Hälleflundra (Nordatlanten)
Lax (vildfångad)
Marlin
Marulk
Liten hälleflundra
Rockor
Rakor, tropiska (odlad och vild)
Rödspätta
Rödtunga
Svärdfisk
Tonfisk (blåfenad)
Torsk 
Tunga 
Ål 

Besök www.wwf.se för en mer detaljerad version av Fiskguiden.