

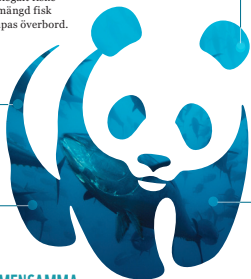
# Världsnaturfonden WWF

## SMARTA FISKEREDSKAP

WWF stöder utvecklingen av smarta fiskeredskap som minskar onödiga bifångster.

## HÅLLBART FISKE

WWF arbetar för att minska illegalt fiske och den mängd fisk som dumpas överbord.



## EU:s GEMENSAMMA FISKERIPOLITIK

WWF jobbar för den gemensamma fiskeripolitiken utan skadliga subventioner och för hållbara förvaltningsplaner för alla fiskarter.

## MILJÖMÄRKT FISK

Genom att välja miljömärkt fisk kan du bidra till ekosystem i balans.



Därför finns vi  
Vi arbetar för att hejda förstörelsen av jordens naturliga livsmiljöer och bygga en framtid där människor lever i harmoni med naturen.  
wwf.se

Världsnaturfonden WWF, Ulrikedals Slott, 170 81 SOLNA. Telefon 08-624 74 00

WWF - FISKGUIDEN 2016

# Välj MSC, ASC och KRAV

Vill du ha gott samvete när du äter fisk? Håll utkik efter märkningarna **MSC**, **ASC** och **KRAV**. WWF stöder dessa certifieringar från tredje part som bästa tillgängliga miljöval för konsumenterna. Genom att välja certifierade fiskar och skaldjur bidrar du till en mer hållbar konsumtion.



## MSC - Marine Stewardship Council

MSC är en global organisation som tar fram standarder för vildfångade certifierade fisk- och skaldjursprodukter.



## ASC - Aquaculture Stewardship Council

ASC grundades 2010 och certifierade de första fiskodlingarna 2012. Exempel på arter som stegvis certifieras är odlad hajmal, tilapia och lax.



**KRAV**  
KRAV är en nationell certifiering och står för en hållbar livsmedelsproduktion.

# Ladda ned Fiskguiden!



Scanna QR-koden och ladda ned WWFs app till din androidtelefon eller iPhone!

[www.wwf.se/fiskguidenapp](http://www.wwf.se/fiskguidenapp)



Illustration: Foto: Scandinavisk Fiskebyrå/WWF (fisk), DDB Stockholm (redfish), Brian J. Sherry / National Geographic Stock (WWF (jama lakslax), Produktion Odette & CO 2016 / 116246

## Rött = Låt bli

Undvik dessa! De kommer från ohållbara fiskerier och odlingar som skadar miljön och de arter som lever där.



## Gult = Var försiktig

Tänk efter! En viss osäkerhet finns kring fisket och odlingsmetoderna.



## Grönt = Ät gärna

Det bästa valet! Bestånden är rikliga, fisken och odlingarna sköts på ett mer hållbart sätt.



På [wwf.se/fiskguiden](http://wwf.se/fiskguiden) finns en mer utförlig version av WWFs Fiskguide 2016. Tryckt version av Fiskguiden kan beställas mot portokostnad från [info@wwf.se](mailto:info@wwf.se)

## Rött = Låt bli

**Alaska pollock** (*Berings hav*)  
**Bergtunga** (*NöA T*)  
**Blåmussla** (*T*)  
**Bläckfisk** (*G T*)  
**Fjällrödning, röding** (*Vild*)  
**Flodkräfta** (*Sv*)  
**Flundra/skrubbskädda** (*Skrr, Ktt, Ns*)  
**Gädda** (*NEu*)  
**Gös** (*Ös, Eu Insjö*)  
**Haj, rocka**  
**Havskatt**  
**Havskräfta** (*T*)  
**Hoki**  
**Hummer** (*No, Ns*)  
**Hälleflundra** (*NvA, NöA*)  
**Kolja** (*Färö, NvA, NöA*)  
**Krabba** (*T*)  
**Kummel** (*NöA T, Med*)  
**Kungsfisk/uer**  
**Kungskrabba** (*Kamtjatka, V Berings hav*)  
**Lake**  
**Lax** (*Ös, NöA, SAM OdI*)  
**Liten hälleflundra** (*NvA, NöA, NöSh*)  
**Lubb**  
**Långa** (*T, Barents*)  
**Makrill** (*ÖAtl, Med*)  
**Marulk**  
**Nordhavsräka** (*NvA, NöA, Skrr, Ktt, Ns*)  
**Ostron** (*T*)  
**Pangasius/hajmal** (*OdI i Thailand & Asien*)  
**Piggvar**  
**Pilgrims mussla** (*T*)  
**Regnbåge** (*SAM OdI, Vild*)  
**Rödspätta** (*NöA T*)  
**Rödtinga**  
**Sej** (*T i Skrr, Ktt, Ns & NöA*)  
**Sik** (*Bh, Vn, MI & Hj*)  
**Siklöja** (*Vt & MI*)  
**Sjurygg/stenbitsrom**

## Rött = Låt bli

**Sjötunga, tunga** (*NöA, Ns T*)  
**Svärdfisk**  
**Tilapia** (*SAM, Asien, Egypten OdI*)  
**Tonfisk – blåfenad**  
**Tonfisk – gulfenad** (*G LL Rn*)  
**Tonfisk – skipjack/bonit** (*G LL, Atlanten*)  
**Tonfisk – tonggol**  
**Tonfisk – vit**  
**Torsk** (*VÖs, NvA, NöA, No kust*)  
**Tropisk räka, jätteräka, scampi**  
**Vitling**  
**AI**  
**Öring** (*Vild*)

## Lista med förkortningar för ursprung och fiskeredskap

<b>Barents</b> – Barents hav	<b>SAM</b> – Sydamerika
<b>Bh</b> – Bottenhavet	<b>Sh</b> – Stilla havet
<b>Bv</b> – Bottenviken	<b>SvSh</b> – Sv Stilla havet
<b>Dk</b> – Danmark	<b>Skrr</b> – Skagerrak
<b>Eu</b> – Europa	<b>Sv</b> – Sverige
<b>Fi</b> – Finland	<b>SvA</b> – Sv Atlanten
<b>Färö</b> – Färöarna	<b>Vn</b> – Väneren
<b>Hj</b> – Hjälmaren	<b>Vt</b> – Vättern
<b>Io</b> – Indiska oceanen	<b>VÖs</b> – V Östersjön
<b>Isl</b> – Island	<b>ÖAtl</b> – Östra Atlanten
<b>Ka</b> – Kanada	<b>Ös</b> – Östersjön
<b>Ktt</b> – Kattegatt	<b>ÖÖs</b> – Ö Östersjön
<b>Med</b> – Medelhavet	
<b>Mx</b> – Mexiko	<b>+</b> – Selektiv
<b>MI</b> – Mälaren	<b>B</b> – Burfångad
<b>NEu</b> – N Europa	<b>F</b> – Fällor
<b>No</b> – Norge	<b>G</b> – Garn
<b>NoH</b> – Norska havet	<b>Hpl</b> – Handplockad
<b>Ns</b> – Nordsjön	<b>L</b> – Lina
<b>NA</b> – Norra Atlanten	<b>LL</b> – Långlina
<b>NvA</b> – Nv Atlanten	<b>OdI</b> – Odlad
<b>NöA</b> – Nö Atlanten	<b>Rc</b> – Recirkulerande
<b>NvSh</b> – Nv Stilla havet	<b>Rn</b> – Ringnot
<b>NöSh</b> – Nö Stilla havet	<b>T</b> – Trälad
<b>Ry</b> – Ryssland	<b>Vild</b> – Vildfångad

## Gult = Var försiktig

**Abborre** (*NEu, Ös, Vn, MI*)  
**Alaska pollock** (*NvSh*)  
**Bergtunga** (*NöA G inkl Isl, Ns, Skrr & Ktt*)  
**Bläckfisk** (Tioarmad: *T+ i Atl & Sh, NöA L; Attaarmad: B*)  
**Flundra/skrubbskädda** (*Ös G T, Skrr & Ktt G*)  
**Gös** (*Sv, NEU Insjö*)  
**Havskatt** (*Isl*)  
**Havskräfta** (*T+ i Skrr, Ktt & No*)  
**Hummer** (*B i NvA & Sv*)  
**Hälleflundra** (*OdI, No G LL*)  
**Kolja** (*Isl, T i Barents; G T i Skrr, Ktt & Ns*)  
**Krabba** (*B i NöA & Med*)  
**Kummel** (*NöA G LL*)  
**Kungsfisk/uer** (*Sebastes mentella: NoH T+*)  
**Kungskrabba** (*No B*)  
**Lake** (*Ös L, Eu Insjö*)  
**Lax** (*NEU OdI, Ös F, NvA*)  
**Liten hälleflundra** (*LL G i Barents & vid Grönland, Isl G, NöSh T+*)  
**Lubb** (*NöA LL*)  
**Långa** (*NöA G LL*)  
**Makrill** (*NöA G Rn T+, NvA*)  
**Marulk** (*Isl, Keltiska havet G*)  
**Nordhavsräka** (*Skrr & Ns [Norge], Barents*)  
**Ostron** (*Hpl i No*)  
**Piggvar** (*OdI, G i Ös & Ns*)  
**Regnbåge** (*NEU OdI*)  
**Rödspätta** (*Ktt, Isl, NoH, Ös; T i Skrr & Ns; NöA G*)  
**Rödning/fjällrödning** (*NEU OdI*)  
**Rödtinga** (*Isl*)  
**Sej** (*T Isl, Färö & Barents*)  
**Sik** (*Ös, Vt, Bv*)  
**Siklöja** (*Bv & Vn*)  
**Sill/strömning** (*Bv G, NvA [Ka]*)  
**Sjötunga, tunga** (*Ns G, Ktt, Skrr, Ös*)  
**Skarpsill** (*Ös, Skrr & Ktt*)  
**Svärdfisk** (*Sydafrika LL*)  
**Sötvattenkräfta** (*OdI; Signalkräfta*)  
**Tonfisk – blåfenad** (*Rn+ i Med & ÖAtl*)  
**Tonfisk – gulfenad** (*Sh Rn, Io & Atlanten L*)  
**Tonfisk – skipjack/bonit** (*Sh Rn, Io L Rn, Atlanten L Rn+*)  
**Tonfisk – tonggol** (*L i Sh & Io [Thailand]*)  
**Tonfisk – vit** (*L i Io, norra Sh & NA*)  
**Torsk** (*Barents, Arktiska havet, ÖÖs*)  
**Öring** (*Salmo trutta: OdI NEU*)

## Grönt = Ät gärna

**Abborre** (*Hj & Vt*)  
**Blåmussla** (*OdI Hpl i Sv & No*)  
**Bläckfisk** (Tioarmad: *L i Sh & SvA; Attaarmad: B i Med & NöA, L i Marocko & Mx*)  
**Gös** (*OdI NEU*)  
**Havskräfta** (*B i Ktt, Skrr & Ns*)  
**Hoki** (*SvSh T*)  
**Hälleflundra** (*OdI Rc*)  
**Kolja** (*LL i Skrr, Ns & No; Barents G LL*)  
**Krabba** (*Sv B*)  
**Kungskrabba** (*NöSh B [Alaska]*)  
**Makrill** (*NöA L*)  
**Ostron** (*OdI NEU [Atlanten]*)  
**Pilgrims mussla** (*NöA Hpl*)  
**Regnbåge** (*OdI Dk*)  
**Rödning/fjällrödning** (*OdI [Isl & Österrike]*)  
**Rödspätta** (*G i Skrr & Ns*)  
**Sej** (*Isl G LL, Barents Rn*)  
**Sill/strömning** (*Ös, NöA, NvA [USA]*)  
**Skarpsill** (*Ns, NöA*)  
**Stilla Havslax** (*NöSh [Alaska]*)  
**Svärdfisk** (*NvA L*)  
**Sötvattenkräfta** (*Spanien B, OdI i USA*)  
**Tilapia** (*OdI Rc*)  
**Tonfisk – gulfenad** (*Sh L*)  
**Tonfisk – skipjack/bonit** (*Sh L Rn+*)  
**Tonfisk – vit** (*södra Sh L*)  
**Öring** (*Salmo trutta: OdI Österrike*)

CERTIFIED  
HALLBART  
FISK  
MSC



Alla fisk- och skaldjursprodukter som är märkta med MSC, ASC eller KRAV får automatiskt grönt ljus, även om de inte finns med namn i den här fiskguiden.