



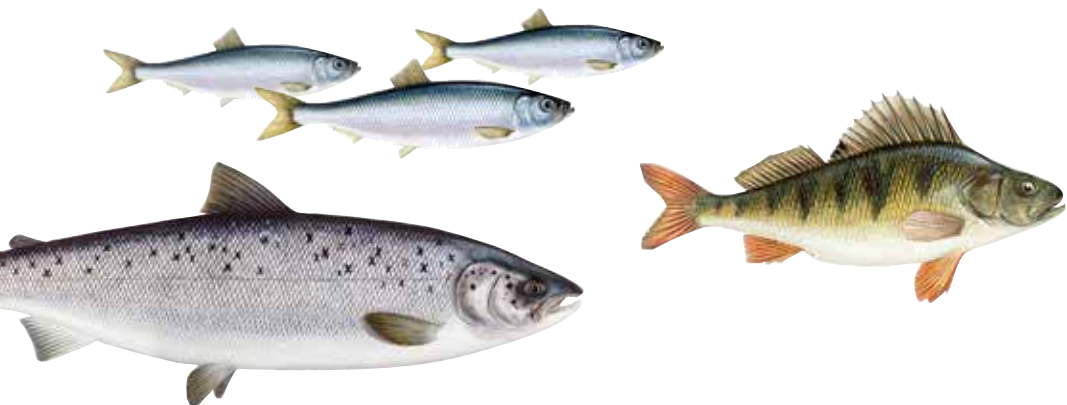
WWF

FISKGUIDEN

2016







Välkommen till WWFs fiskguide

Du som konsument kan bidra till mer hållbart fiske och vattenbruk genom att göra ett medvetet val när du köper fisk och skalldjur. Den här guiden från Världsnaturfonden WWF hjälper dig att välja rätt fisk till middag. Bläddra dig fram till de olika arterna och WWFs råd, eller börja läsningen med en djupdykning i olika frågor om fiske och vattenbruk.

Alltför länge har vi människor levt som om haven vore outtömliga. I takt med att fiskefartygen blivit fler, större och mer effektiva, så har tillgången på vildfångad fisk blivit allt sämre. Samtidigt har vattenbruket – enkelt uttryckt, ”odling i vatten” – blivit allt mer utbrett.

För att vi ska kunna fortsätta äta fisk i framtiden, måste vi nyttja haven, sjöarna och vattendragen på ett sätt som bevarar den biologiska mångfalden. Om vi fiskar ut en viss art så förlorar vi inte bara den – då kan hela balansen i ekosystemet rubbas och många andra arter drabbas. Även vid odling av fisk finns miljöproblem, inte minst det fiske som sker för att få fram mat till de odlade arterna.























I den här guiden får du vägledning till mer miljövänliga val bland de vanligaste fiskarna och skalldjuret på den svenska marknaden.

Tack för din viktiga insats!



WWF bedömer alla arter i fiskguiden enligt vetenskapliga metoder. Vi utvärderar tre grundläggande principer för ett hållbart fiske: ekologisk påverkan, bestånd och förvaltning. För odlade arter bedöms både fodrets ursprung och odlingens påverkan på omgivande miljö.

Innehållsförteckning

Följ färgerna och finn rätt fisk	6
Så här kan du bidra	7
Ladda ner WWFs mobilapp Fiskguiden.....	7
Fisk till middag?	8
Abborre 	8
Alaska pollock 	9
Flundra/skrubbskädda 	9
Gädda 	10
Gös 	10
Haj, rocka 	11
Havskatt 	12
Hoki 	12
Hälleflundra, liten hälleflundra/blåkeite 	13
Kolja 	13
Kummel 	14
Kungsfisk/uer 	14
Lake 	15
Lax, öring 	15
Lubb 	16
Långa 	16
Makrill 	17
Marulk 	17
Pangasius/hajmal 	18
Piggvar 	19
Regnbåge, röding/fjällröding 	20
Rödspätta/rödspotta 	21

Rödtunga	● ● ●	21
Sej	● ● ●	22
Sik, siklöja	● ● ●	22
Sill/strömning	● ● ●	23
Sjurygg, kvabbs (stenbitsrom)	● ● ●	23
Sjötunga/tunga, bergtung	● ● ●	24
Skarpsill	● ● ●	24
Svärdfisk	● ● ●	25
Tilapia	● ● ●	25
Tonfisk: bonit/skipjack, vit- och gulfenad tonfisk	● ● ●	26
Tonfisk tongol och blåfenad	● ● ●	26
Torsk	● ● ●	27
Vitling	● ● ●	27
Ål	● ● ●	28
Blåmussla	● ● ●	28
Ostron	● ● ●	29
Pilgrimsmussla	● ● ●	29
Bläckfisk – tioarmad och åttaarmad	● ● ●	30
Flodkräfta, sötvattenkräfta	● ● ●	31
Havskräfta	● ● ●	31
Hummer och svensk hummer	● ● ●	32
Krabba, kungskrabba	● ● ●	32
Nordhavsräka	● ● ●	33
Tropisk räka, jätteräka, tigerräka	● ● ●	33
Vem bestämmer över fisket?		34
Vattenbruk – en miljömässig utmaning		35
Fiskeredskap och fångstmetoder		36
Det här gör Världsnaturfonden WWF		38



Rött = Låt bli

Undvik dessa fiskar och skaldjur, då de kommer från ohållbara fisken eller odlingar som skadar miljön och de arter som lever där.



Gult = Var försiktig

Tänk efter! Viss osäkerhet finns kring fisket och odlingsmetoderna.



Grönt = Ät gärna

Det bästa valet! Bestånden är rikliga, fiske och odlingar sköts på ett mer hållbart sätt. Alla fiskar och skaldjur som är certifierade enligt MSC, ASC och KRAV får grönt ljus!

Föl färgerna och finn rätt fisk!

Ljussignalerna grönt, gult och rött hjälper dig att välja rätt fisk till middag. En art kan ha flera färgmarkeringar beroende på var och hur den är fiskad eller odlad.

Arterna i fiskguiden utvärderas enligt tre grundläggande principer: beståndets situation, fiskeredskapens ekologiska påverkan och förvaltningen. För odlade arter är fodrets ursprung och odlingens påverkan på den omgivande miljön viktiga faktorer som utvärderas.

Om du vill bidra till utvecklingen av mer hållbara fisken och odlingar så väljer du fisk och skaldjur från grönt ljus i guiden eller certifierade fisk- och skaldjursprodukter med tydlig spårbarhet. Gult ljus kan man välja ibland och de som hamnar på rött ska man undvika. Genom att välja certifierade fiskar och skaldjur bidrar du till att stoppa utarmningen av haven och minska utsläppen från odlingar.

För alla tre märkningarna nedan är det ett oberoende certifieringsföretag som bedömer om fisket eller odlingen klarar de uppsatta kriterierna för certifiering. Läs mer om märkningarna, och se listor över vilka fisk- och skaldjursprodukter som finns certifierade, på wwf.se/miljomarktfisk.



Alla fisk och skaldjursprodukter som är märkta med MSC, ASC eller KRAV får automatiskt grönt ljus i WWFs råd, även om de inte finns med namn i denna guide.

Så här kan du bidra

Utöver att välja fisk och skaldjur som har grönt ljus i Fiskguiden, så finns det många sätt att bidra till en hållbar konsumtion.

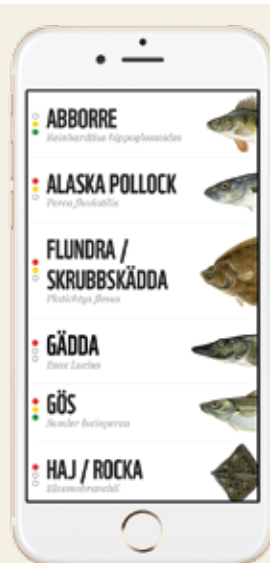
- **Har din mataffär eller favoritrestaurang** dåligt utbud av grön eller miljömärkt fisk? Eller säljer de produkter som har rött ljus i WWFs fiskguide? Visa att du bryr dig och säg att du vill se bättring.
- **Testa något nytt!** Genom att variera dina fiskinköp minskar du trycket på populära och överfiskade arter.
- **Det dyker ständigt upp** ”nya” fiskar och fisknamn i fiskdisken. Fråga gärna om artens vetenskapliga namn, var fisken kommer ifrån och om den är hållbart fiskad eller odlad.
- **Undvik djuphavslevande arter** eftersom de växer långsamt och är känsliga för överfiske.
- **Ät inte hajar och rockor** då även de förökar sig sällan och växer långsamt.
- **Köp inte fisk** som finns med på Artdatabankens rödlista över hotade arter, som till exempel hälleflundra, ål och pigghaj.
- **Våga alltid fråga** – men bli inte nedslagen om du inte får de svar du önskar. Många som säljer fisk och skaldjur känner inte till fiskars biologi eller fiskets miljöeffekter. Genom att våga fråga bidrar du till att öka intresset för och påverka utvecklingen mot mer miljömässigt hållbara fisken och fiskodlingar.

Bli Marinfadder
eller Östersjöfadder:
wwf.se/fadder

Skänk en gåva:
Bankgiro: 90 1-9746
Plusgiro: 90 1974-6

Följ vårt arbete på:
wwf.se, facebook.com/VarldsnaturfondenWWF,
twitter.com/WWF Sverige

Hjälp oss i vårt arbete
för levande hav



Ladda ner WWFs mobilapp Fiskguiden!

Ladda ner Fiskguiden som app till din android-telefon eller iphone!

Tipsa också familj, vänner och bekanta. Ju fler som engagerar sig och medvetet väljer miljöbra, desto starkare blir konsumentmakten.

Scanna QR-koden och ladda ner WWFs mobilapp som hjälper dig att alltid välja rätt fisk och skaldjur.



wwf.se/fiskguidenapp



Följ med
ned i djupet

Följ med oss under ytan och bekanta dig med våra fisk- och skaldjursarter. Varje art är försedd med information och goda råd och har tydliga färgmarkeringar: rött, gult och grönt, där grönmärkt och miljöcertifierat alltid är det bästa valet.

Fisk till middag?

Människan har ätit fisk och skaldjur sedan urminnes tider. Kokt, stekt, grillad, inlagd, rökt, gravad, saltad, torkad eller rå – tillagningssätten är näst intill oändliga.

För dig som gärna ser fisk och skaldjur på menyn, vare sig det är på restaurang eller hemma, kan det vara bra att veta vilka arter du bör välja ur miljösynpunkt.

Fiskguiden ger dig möjlighet att välja rätt fisk och skaldjur. Låt sedan fantasin flöda.

God spis!

Världsnaturfonden WWF



Abborre

Perca fluviatilis



Abborren är en av våra vanligaste rovfiskar och lever ofta i stim. Den jagar framför allt i gryningen och skymningen. Abborren finns i sötvatten och bräckt vatten i hela landet där den fiskas med nät, mjärddar, fällor, ryssjor och krok.

VAR FÖRSIKTIG

- Om fångad i norra Europa, Mälaren, Vänern eller Östersjön

ÄT GÄRNA

- Om fångad i Hjälmarren eller Vättern

Alaska pollock

Theragra chalcogramma



Alaska pollock utgör basen för ett av världens största fisker. Den är relativt snabbväxande och lever främst på krill, andra små skaldjur och fisk. Alaska pollock lever på grunt vatten ner till 200 meters djup men vandrar mellan botten och ytan. Den finns i Stilla Havet utmed den amerikanska västkusten och den asiatiska östkusten där den främst fiskas storskaligt med trål.

LÅT BLI

- Om fångad i Berings hav (Ryssland)

VAR FÖRSIKTIG

- Om fångad i nordvästra Stilla Havet (Okhotsk, västra Berings hav)

Flundra/ skrubbskädda

Platichthys flesus



Skrubbskädda kallas även flundra eller skrubba och lever på grunda strandnära bottnar och ned till 250 meters djup. Flundror jagar nattetid och livnar sig på kräftdjur, havsborstmaskar och små musslor. Fiskas med trål eller garn.

LÅT BLI

- Om trälad i Skagerrak, Kattegatt eller Nordsjön

VAR FÖRSIKTIG

- Om fångad med garn eller trål i Östersjön
- Om fångad med garn i Skagerrak



Gädda

Esox lucius



Gäddan är en solitär och revirlysten rovfisk som finns i sjöar, åar och i brackvatten längs Östersjökusten. Den håller gärna till i vassruggar och leker i grunda vikar. Gäddan är viktig för fritidsfisket men fångsterna minskar på många håll, troligen på grund av försämrade lekplatser, övergödning samt fiske med dålig förvaltning.

LÅT BLI

- Om fångad i norra Europa
- Om fångad längs svenska kusten och i insjöar

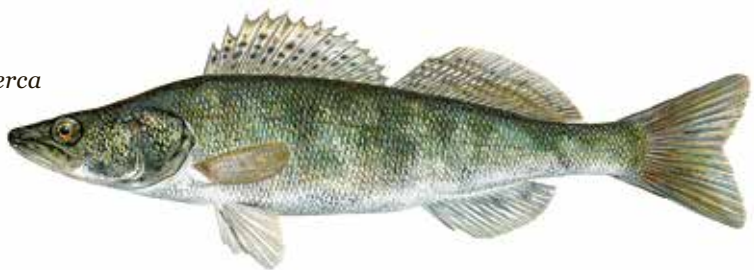
ÖVRIGT

Det kan finnas hållbart förvaltade bestånd i mindre sjöar



Gös

Sander lucioperca



Gös är en rovfisk anpassad till jakt i mörkt eller grumligt vatten, där den kan smyga sig på småfisk. Gösen är en sötvattenfisk som är känd från Mälaren och Hjälmaren, samt större och djupare sjöar från Skåne till Mellansverige men den finns även i Östersjöns brackvatten. Gösen kan växa sig mycket stor, i ovanliga fall över en meter lång och väga 15 kg. Svenskt minimimått för gösfiske är 45 cm.

LÅT BLI

- Om fångad längs Östersjö-kusten eller i Europas insjöar

VAR FÖRSIKTIG

- Om fiskad i de stora svenska insjöarna
- Om fiskad i norra Europas insjöar

ÄT GÄRNA

- Om odlad i Danmark, Tyskland eller Holland

Haj, rocka

Elasmobranchii



Pigghaj



Knaggrocka

Hajar och **rockor** är broskfiskar. De har långsam förökning och är hotade av ett alltför intensivt fiske, ofta efter tonfisk. Haj kan säljas som vitfisk för till exempel "fish and chips". Illegalt hajfensfiske är ett stort hot mot många arter. Allt fiske efter rockor och pigghaj, *Squalus acanthias*, är förbjudet i Sverige. I Västerhavet finns flera olika hajarter, däribland småfläckig rödhaj och håbrand – eller sillhaj som den även kallas. Världens näst största haj, brugden, besöker i sällsynta fall svenska vatten.

LÅT BLI

- Oavsett fångstmetod eller fångstområde



Havskatt



Anarhichas lupus,
Anarhichas spp



Havskatten är en långsamväxande enstöring som lever på sand- eller lerbottnar med stenblock på 10–500 meters djup. Som vuxen håller den gärna till i klippskrevor. Havskatten kan bli upp till 125 cm lång och väga drygt 25 kg. Den fångas med snurrevad och krok, samt fångas som bifångst i annat trålfiske.

LÅT BLI

- Oavsett fångstmetod eller fångstområde
- *Undantag:* Kommentar i gul ruta

VAR FÖRSIKTIG

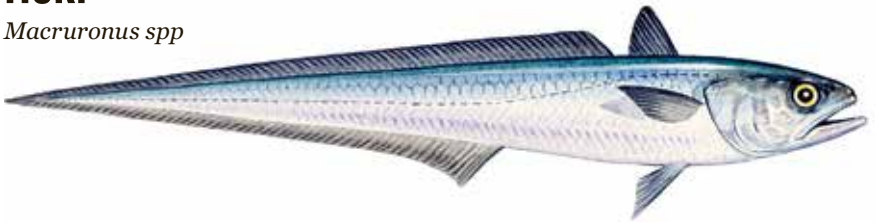
- Om fångad vid Island



Hoki



Macruronus spp



Hoki är en relativt snabbväxande rovfisk som kan bli 60–120 cm lång. Den lever på 400–1 000 meters djup där den bildar stora stim. Födan består av småfisk, bläckfisk och kräftdjur. Hoki fiskas med trål, snurrevad och krok, samt fångas som bifångst i annat trålfiske.

LÅT BLI

- Om trälad generellt, oavsett fångstområde

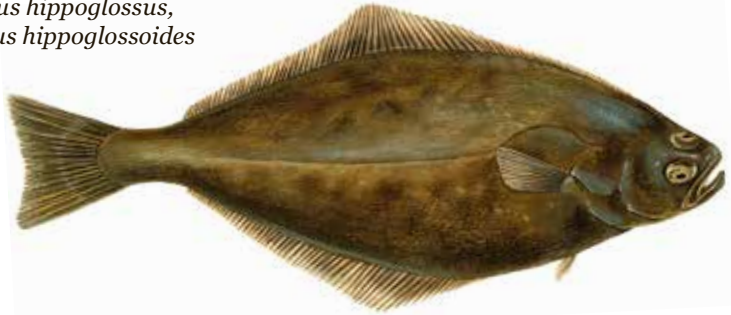
ÄT GÄRNA

- Om trälad i sydvästra Stilla Havet



Hälleflundra, liten hälleflundra/blåkveite

Hippoglossus hippoglossus,
Reinhardtius hippoglossoides



Hälleflundran är ett glupskt rovdjur som tar torsk, kolja och andra fiskar. Den har en långsam förökning och tillväxt men kan bli 3–4 meter lång och väga över 300 kg. Hälleflundran fiskas i flera områden av norra Atlanten med långrev, trål eller garn.

LÅT BLI

- *Hälleflundra*: Om fångad i nordvästra eller nordöstra Atlanten
- *Liten hälleflundra*: Om fångad i nordvästra eller nordöstra Atlanten eller i nordöstra Stilla Havet

VAR FÖRSIKTIG

- *Hälleflundra*: Om odlad, fångad med garn eller långlina i norra Norge
- *Liten hälleflundra*: Om fångad med garn eller långlina vid Grönland eller i Barents hav. Garnfångad vid Island, fångad med selektiv trål i nordöstra Stilla Havet.

ÄT GÄRNA

- *Hälleflundra*: Om odlad i recirkulerande system



Kolja

Melanogrammus
aeglefinus



Kolja är en torskfisk som kan bli en meter lång och väga upp till 14 kg. Den livnär sig på botten djur som ormstjärnor, musslor och havsborstmaskar. Koljan finns i nordöstra Atlanten där den fiskas med bottentrål, snurrevad och linor.

LÅT BLI

- Om fångad i nordvästra eller nordöstra Atlanten
- Om fångad vid Färöarna

VAR FÖRSIKTIG

- Om fångad med trål i Barents hav
- Om fångad vid Island
- Om fångad med garn eller trål i Skagerrak, Kattegatt eller Nordsjön

ÄT GÄRNA

- Om fångad med långlina i Skagerrak, Nordsjön eller Norge
- Om fångad med långlina eller garn i Barents hav

Kummel

Merluccius merluccius



Familjen kummelfiskar är nära släkt med familjen torskfiskar. Kummel finns i Skagerrak, Kattegatt, Nordsjön och Atlanten. Kummeln kan bli upp till 140 cm lång, väga 15 kg och leva på 30–1 000 meters djup. Kummel fiskas med bottentrål, nät och långrev.

LÅT BLI

- Om trälad i nordöstra Atlanten
- Om fångad i Medelhavet, oavsett fångstmetod

VAR FÖRSIKTIG

- Om fångad med garn eller långlina i nordöstra Atlanten

Kungsfisk/uer

Sebastes marinus,
Sebastes mentella



Kungsfisk kallas även för **uer**. Kungsfisken lever i kustnära havsvatten och i fjordar på 10–200 meters djup. Födan består främst av bottenlevande djurarter som till exempel kräftdjur, musslor och småfisk. Kungsfisken blir köns mogen sent, först vid 9–18 års ålder. I Sverige finns den huvudsakligen i Skagerrak och inne i Gullmarsfjorden. Kungsfisk fångas med trål och som bifångst i andra trålfisken.

LÅT BLI

- Oavsett fångstområde eller fångstmetod
- *Undantag*: Kommentar i gul ruta

VAR FÖRSIKTIG

- *Sebastes mentella*: Om fiskad med selektiv trål i Norska havet

Lake

Lota lota



Laken lever mest i djupa sjöar och långsamt rinnande vatten som är kalla och syrerika. En fullvuxen lake väger 2–5 kg. Stora exemplar hittas vanligtvis på djupt vatten, men också på grunt vatten då den söker föda. Mindre exemplar finns ofta mycket strandnära där den lever på insektslarver, snäckor, musslor, kräftor och så småningom fisk. I Sverige finns lake längs Östersjöns kuster och i sötvatten från kusten till fjällen.

LÅT BLI

- Oavsett fångstområde eller fångstmetod
- *Undantag:* Kommentarer i gul ruta

VAR FÖRSIKTIG

- Om linfångad i Östersjön
- Om fiskad i insjöar

Lax, öring

Salmo salar,
Salmo trutta



Lax



Öring

Lax är en vandringsfisk som leker i sötvatten men växer upp i havet. Lax och öring lever på liknande sätt och fångas i samma fiske. Lax finns i norra Atlanten, i Östersjön, i vissa sjöar i norra Europa och i nordöstra Nordamerika. Unglaxar stannar i sötvatten 1–6 år, sedan vandrar de till kusterna eller öppet hav där de lever 1–4 år innan de återvänder till hemvattnet för att leka.

LÅT BLI

- *Lax:* Om fångad i Östersjön eller i nordöstra Atlanten. Odlat lax från Sydamerika.
- *Öring:* Om vildfångad oavsett fångstområde eller fångstmetod

VAR FÖRSIKTIG

- Kanadensisk vildlax om fångad i nordvästra Atlanten
- Odlat lax från Norge samt stödutsatt lax i avelsprogram i Sverige eller i norra Europa
- Om fångad med laxfällor i Östersjön
- *Öring:* Burodlat i norra Europa

ÅT GÄRNA

- Vildfångad lax från Alaska i nordvästra Stilla Havet (*Oncorhynchus gorbuscha*, *Oncorhynchus tshawytscha*)
- *Öring:* Om odlat i Österrike



Lubb

Brosme brosme



Lubb föredrar hårbottnar på ett djup av 20–1 000 meter. Arten lever ensam eller i mindre stim. Födan består av kräftdjur, blötdjur och fisk. Lubb finns i Skagerrak, längs Bohuskusten och i Nordatlanten. Den fångas med långlina och som bifångst i annat fiske.

LÅT BLI

- Om trälad, oavsett fångstområde

VAR FÖRSIKTIG

- Om fångad med långlina i nordöstra Atlanten



Långa

Molva molva



Långa är en rovfisk som tillhör familjen torskfiskar. Den trivs bäst på hårbottnar på 25–1 000 meters djup. Födan består främst av fisk men den äter även ryggradslösa botten djur. Långa finns i Kattegatt, Skagerrak, sydvästra Östersjön och i hela nordöstra Atlanten. Långa fångas med trål, främst som bifångst vid havskraft- eller torskfiske. I Sverige är långa kanske mest känd som lutfisk.

LÅT BLI

- Om fångad i Barents hav
- Om trälad, oavsett fångstområde

VAR FÖRSIKTIG

- Om fångad med långlina eller garn i nordöstra Atlanten



Makrill



Scomber scombrus



Makrill är en snabb simmare som på jakt efter småfisk förflyttar sig i stim med perfekt synkroniserade rörelser. Makrillen är cirka 30 cm lång när den blir könsmogen. Makrillen finns i hela Nordostatlanten. Långa sträckor avverkas när makrillen vandrar mellan olika områden. Sommartid är den en vanlig gäst i Skagerrak och Kattegatt. Makrill fiskas med flyttrål och ringnot.

LÅT BLI

- Om fångad i östra Atlanten eller i Medelhavet
- *Undantag:* Kommentarer i gul och grön ruta

VAR FÖRSIKTIG

- Om fångad med garn, ringnot eller selektiv trål i nord-östra Atlanten
- Om fångad i nordvästra Atlanten

ÄT GÄRNA

- Om fångad med lina i nord-östra Atlanten



Marulk



Lophius piscatorius



Marulken är en bottenlevande fisk som kan bli upp till två meter lång. Den har ett eget inbyggt "fiskespö" och födan består mest av fiskar och kräftdjur. Marulk finns i hela Atlanten, Medelhavet samt Svarta havet och utmed Afrikas västkust. I Norden finns den främst i Skagerrak och Kattegatt. Marulk fiskas huvudsakligen med trål, sättagarn och långlina, men tas även som bifångst i fisk- och kräfttrål.

LÅT BLI

- Oavsett fångsmetod eller fångstområde
- *Undantag:* Kommentarer i gul ruta

VAR FÖRSIKTIG

- Om fångad med garn i Keltiska havet
- Om fångad vid Island



Pangasius/hajmal

*Pangasius
hypophthalmus*



Hajmal kallas även pangasius och härstammar från Mekongflodens vattensystem i Sydostasien. Hajmalen är en allätare. Vissa arter kan bli upp till tre meter långa. Liksom tilapia odlas hajmalen i stora delar av Asien där odlingarna orsakar negativa effekter av näringsutsläpp. För att förändra situationen har många hajmalsodlingar nu antagit utmaningen att bli ASC-certifierade. Den odlade hajmalen exporteras i stor mängd till Europa.

LÅT BLI

- Om konventionellt odlad i Asien, Thailand



Odling av pangasius i Mekongfloden i Vietnam ger många av landets kvinnor arbete. Den frysta och förpackade fisken exporteras till hela världen. Nu finns ASC-märkt pangasius från Vietnam att köpa i Sverige.

Piggvar

Scophthalmus maximus



Piggvaren är en huvudsakligen bottenlevande fisk som håller till på sand- och stenbottnar på 20–80 meters djup. Dess föda består främst av fiskar, kräftdjur och ryggradslösa djur. En vuxen piggvar kan bli en meter lång och väga upp till 25 kg. Piggvar finns i Nordsjön, Skagerrak, Kattegatt, Östersjön och Atlanten men har osäkra bestånd och är känslig för överfiske. Den fångas primärt med nät men även som bifångst i bomtrål, bottentrål, snurrevad och långrev. Bottenskador är en vanlig följd av trålfisket.

LÅT BLI

- Oavsett fångstmetod eller fångstområde
- *Undantag:* Kommentarer i gul ruta

VAR FÖRSIKTIG

- Om odlad
- Om garnfångad i östra Östersjön eller i Nordsjön



Miljömärkt fisk är det bästa valet! Bestånden är rikliga, fiske och odlingar sköts på ett mer hållbart sätt. Alla fiskar och skaldjur som är certifierade enligt MSC, ASC och KRAV får grönt ljus!

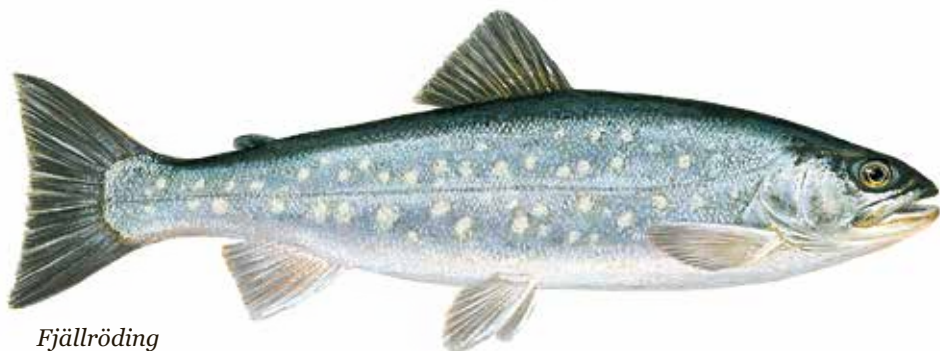


Regnbåge, röding/fjällröding

Oncorhynchus mykiss, Salvelinus alpinus



Regnbåge



Fjällröding

I norra Europa odlas de flesta små laxfiskar i dammar eller i kassar – stora burar – som placeras i hav eller sjöar. Det finns tre typer av regnbåge: de som lever i bäckar och åar, de som lever i sjöar och de som lever i havet men vandrar upp i sötvatten för att leka. Regnbåge utplanteras som sportfisk men förökar sig sällan i vårt land. Vild röding är hotad av överfiske. Se även lax och öring på sidan 15.

LÅT BLI

- *Regnbåge*: Om odlad i Sydamerika eller vildfångad
- *Röding*: Oavsett fångstmetod eller fångstområde
- *Undantag*: Gul och grön ruta

VAR FÖRSIKTIG

- *Regnbåge*: Om odlad i norra Europa
- *Röding*: Om odlad i norra Europa

ÄT GÄRNA

- *Regnbåge*: Om odlad i Danmark
- *Röding*: Om odlad på Island eller i Österrike

**Rödspätta/
rödspotta**
Pleuronectes platessa



Rödspättan är en bottenlevande fisk som håller till på öppna sand- och stenbottnar ned till 200–250 meters djup. Rödspättan är huvudsakligen marin, men trivs även bra i bräckt vatten. Den äter fisk och bottenlevande ryggradslösa djur. Arten finns i nordöstra Atlanten, Skagerrak, Kattegatt och i Östersjön.

LÅT BLI

- Om trälad i nordöstra Atlanten

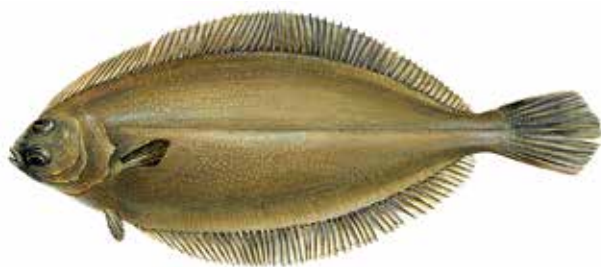
VAR FÖRSIKTIG

- Om fångad med garn i nordöstra Atlanten
- Om trälad i Skagerrak eller Nordsjön
- Om fångad i Kattegatt, Norska havet, Östersjön eller vid Island

ÄT GÄRNA

- Om fångad med garn i Skagerrak eller Nordsjön

Rödtunga
Glyptocephalus cynoglossus



Rödtungan saluförs ofta som "sjötunga" eller "tunga". Eftersom kontrollen av fisket på rödtunga är dålig och fisket har ökat markant, bör man vara försiktig. Rödtungan är plattfisk som håller till på sand- och lerbottnar på 50–1 000 meters djup. Födan består främst av bottenlevande ryggradslösa djur. Den fiskas huvudsakligen med trål och ringnot. Se även sjötunga/tunga på sidan 24.

LÅT BLI

- Oavsett fångstområde eller fångstmetod
- *Undantag:* Kommentar i gul ruta

VAR FÖRSIKTIG

- Om fångad vid Island



Sej

Pollachius virens



Sej kallas även för gråsej och är en torskfisk. Den är en snabb simmare som rör sig över stora områden och jagar i stim där den tvingar upp sill och annan småfisk till ytan. Sejen blir könsmogen när den är 5–10 år gammal och uppnår en längd på 40–70 cm. De viktigaste bestånden av sej finns i Nordsjön, Barents hav och runt Island. Sej fiskas med trål, snörpvad, nät och långrev.

LÅT BLI

- Om trälad i Skagerrak, Kattegatt, Nordsjön eller i nordöstra Atlanten

VAR FÖRSIKTIG

- Om fångad med trål vid Island, Färöarna eller i Barents hav

ÄT GÄRNA

- Om fångad med långlina eller garn vid Island
- Om fångad med ringnot i Barents hav



Sik och siklöja

Coregonus lavaretus,
Coregonus albula



Sik

Siklöja

Sik och **siklöja** tillhör laxfiskarna. Gruppen består av många olika arter och former som är svåra att särskilja, vilket gör beståndsbedömningar komplicerade. Arterna finns i flera av våra svenska insjöar samt i Östersjön och fiskas med garn eller trål. Rom från siklöja fiskad i Bottenviken och Vänern är extra attraktiv som lyxig delikatess. Siken blir vanligtvis 15–40 cm lång. Siklöjan är aningen mindre med en kroppslängd på cirka 20 cm.

LÅT BLI

- *Sik*: Om fångad i Bottenviken, Hjälmaran, Mälaren eller Vänern
- *Siklöja*: Om fångad i Vättern eller Mälaren

VAR FÖRSIKTIG

- *Sik*: Om fångad i Bottenviken, Vättern eller Östersjön
- *Siklöja*: Om fångad i Bottenviken eller Vänern

Sill/strömming

Clupea harengus



Sill finns i en stor mängd olika bestånd med varierande tillväxt, vandringsmönster och lektid. Den är en stimfisk och lever på djup ner till 200 meter. Dess föda består huvudsakligen av plankton. Sillen finns längs hela den svenska kusten, i Östersjön och i Atlanten. Sill fiskas med trål, snörpvad, drivgarn, sättgarn och sillbottengarn.

VAR FÖRSIKTIG

- Om fångad i Bottenviken med garn
- Om fångad med ringnot i nordvästra Atlanten (Kanada)

ÄT GÄRNA

- Om fångad i Östersjön eller nordöstra Atlanten
- Om fångad i nordvästra Atlanten (USA)

Sjurygg, kvabbsö (stenbitsrom)

Cyclopterus lumpus



Sjuryggen är en ensamlevande art som vandrar stora avstånd mellan djupare vinter-vatten och grundare sommarvatten. Dess rom saluförs på marknaden som stenbitsrom. Sjuryggen lever på steniga och algbevuxna bottenar och finns bland annat i nordöstra Atlanten. I svenska vatten hittas sjuryggen längs kusten från Bohuslän upp till Luleå skärgård. Sjurygg fiskas huvudsakligen med trål och sättgarn.

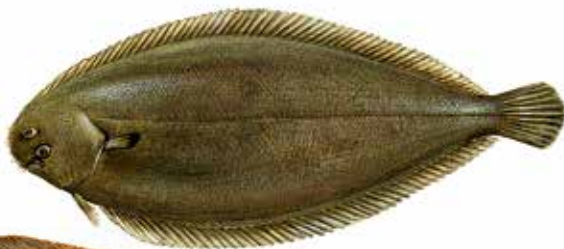
LÅT BLI

- Oavsett fångstområde eller fångstmetod



Sjötunga/tunga, bergtung

Solea solea,
Microstomus spp



Sjötunga



Tunga eller så kallad sjötunga är en populär plattfisk i svenska fiskdiskar. Den fiskas längs Europas och Afrikas Atlantkust, i Medelhavet och i sydvästra Svarta havet. I Sverige finns den i Skagerrak och Kattegatt ned till Öresund. Tunga fångas huvudsakligen med trål, snurrevad och nät. Bergtung finns i Västerhavet samt i de kustnära vatten i Barents hav och Vita havet.

LÅT BLI

- *Sjötunga*: Om fångad i nordöstra Atlanten
- Om trälad i Nordsjön
- *Bergtung*: Om trälad i nordöstra Atlanten

VAR FÖRSIKTIG

- *Sjötunga*: Om garnfångad från Nordsjön
- Om fångad i Skagerrak, Kattegatt eller Östersjön
- *Bergtung*: Om fångad med garn i nordöstra Atlanten (inkl Island, Nordsjön, Skagerrak och Kattegatt)



Skarpsill

Sprattus sprattus



Skarpsillen lever i stim både till havs och nära kusten. Den liknar sillen men är som fullvuxen mindre. Precis som för sillen kan bestånden variera kraftigt i storlek. Förutom till mat (brisling) används skarpsill som foderfisk. Skarpsillen finns i Nordostatlanten samt i hela Östersjön förutom Bottenviken. Den fiskas med flyttrål och snörpvad.

VAR FÖRSIKTIG

- Om fångad i Skagerrak, Kattegatt eller Östersjön

ÄT GÄRNA

- Om fångad i Nordsjön eller nordöstra Atlanten

Svärdfisk

Xiphias gladius



Svärdfisken är en stor havslevande fisk med ett imponerande jaktvapen. Svärdfisken kan bli hela två meter från stjärtfena ut till svärdstippen. Den lever av fiskar som makrill, barracuda, kummel, kungsfisk och sill, och använder sitt svärd för att döda sina byten. Den trivs i tempererade och varma hav, och leker i stim under våren i Atlanten kring södra Sargassohavet. Svärdfisk fångas med harpun, långlina, garn eller ringnot.

LÅT BLI

- Om den fångas ur bestånd i de varma oceanerna
- *Undantag:* Kommentarer i gul och grön ruta

VAR FÖRSIKTIG

- Om långlinefångad vid Sydafrika

ÄT GÄRNA

- Om fångad med harpun i nordvästra Atlanten (USA eller Kanada)

Tilapia

Oreochromis niloticus



Tilapia är en tropisk art som odlats i sjöar eller dammar sedan drygt 3 000 år tillbaka. Den härstammar från Afrika där den finns i vilt tillstånd. Arten är allätare och väljer bland plankton, ryggradslösa djur och andra bottenlevande organismer. Könsmodnadsålder nås vid 5–6 månaders ålder och honan ruvar äggen i sin mun. Efter 1–2 veckor kläcks äggen och fiskynglen simmar ut. Tilapian kan bli över 10 år gammal och väga upp till 5 kg.

LÅT BLI

- Om den är odlad i Sydamerika, Asien eller Egypten

ÄT GÄRNA

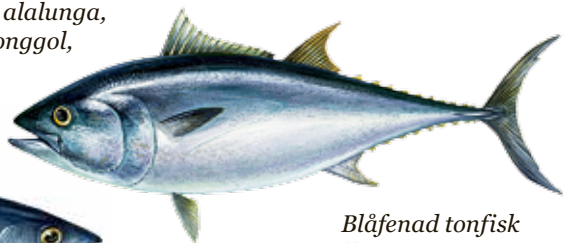
- Om odlad i recirkulerande system

Tonfisk: bonit/skipjack, tonggol, vit, gul- och blåfenad tonfisk

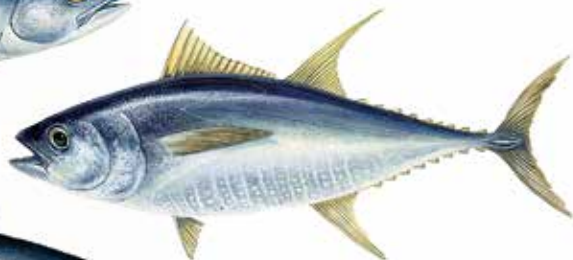
Katsuwonus pelamis, Thunnus alalunga, Thunnus albacares, Thunnus tonggol, Thunnus thynnus



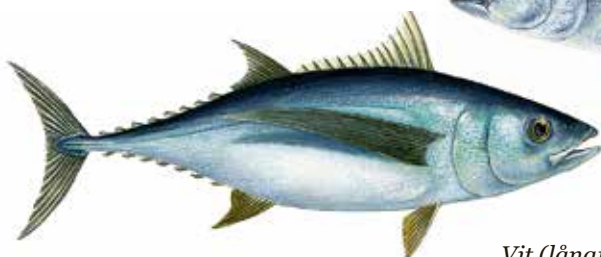
Skipjack/bonit



Blåfenad tonfisk



Gulfenad tonfisk



Vit (långfenad) tonfisk

De flesta tonfiskar lever på liknande sätt – de är snabbsimmande jägare i de öppna oceanerna. Den blåfenade tonfisken kan simma i över 80 kilometer i timmen. Tonfisk finns i Atlanten, Medelhavet, Indiska oceanen och Stilla Havet där de fångas med snörpvad, drivgarn, långrev eller lina. Vid vissa typer av tonfiske är det vanligt med bifångst av sjöfågel, hajar, rockor, havssköldpaddor och marina däggdjur, samt unga tonfiskar som inte hunnit föröka sig ännu.

LÅT BLI

- *Blåfenad och tongol:* Generellt
- *Gulfenad:* Fiskad med garn, långlina eller ringnot
- *Skipjack/bonit:* Fiskad med långlina eller garn eller om fiskad i Atlanten
- *Vit/albacore:* Fiskad i Medelhavet, eller om fiskad med lina, långlina eller garn generellt

VAR FÖRSIKTIG

- *Blåfenad:* Om fångad med selektiv ringnot i östra Atlanten eller i Medelhavet
- *Gulfenad:* Fiskad med ringnot i Stilla Havet. Fiskad med lina i Indiska Oceanen eller i Atlanten.
- *Skipjack/bonit:* Fiskad med ringnot i Stilla Havet, lina eller selektiv ringnot i Atlanten, lina eller ringnot i Indiska Oceanen
- *Tonggol:* Fiskad med handlina i Thailand
- *Vit/albacore:* Fiskad med lina i Indiska Oceanen, norra Stilla Havet eller Nordatlanten

ÄT GÄRNA

- *Gulfenad:* Om fångad med lina i Stilla Havet
- *Skipjack/bonit:* Om fångad med lina eller selektiv ringnot i Stilla Havet
- *Vit/albacore:* Om fiskad med lina i Stilla Havet

Torsk

Gadus morhua



Torsken håller till i kalla nordliga vatten ända ned till 600 meters djup. De stora bestånden är vandringsfiskar som rör sig hundratals kilometer mellan lekplatserna och de områden där de söker föda. Torsk finns från Barents hav ända ned till Frankrikes västkust, samt i alla svenska havsområden. Fångstmetoder är främst långlina, garn och ringnot. Torsk kallas på norska även för skrej eller klippfisk.

LÅT BLI

- Om fångad i nordvästra eller nordöstra Atlanten eller i västra Östersjön
- Norsk kusttorsk

VAR FÖRSIKTIG

- Om fångad i östra Östersjön, Barents hav eller Arktiska havet

Vitling

Merlangius merlangus



Vitling är en utpräglad rovfisk som lever i stim. Vitlingen har en genomsnittslängd på 40–70 cm. Den trivs bäst på ler-, sand- och grusbotten på 30–100 meters djup. Den äter räkor, krabbor, mollusker, småfisk, havsborstmaskar och bläckfisk. Vitlingen är vanlig i nordöstra Atlanten och Västerhavet men finns även i sydvästra Östersjön. Den fångas främst med trål.

LÅT BLI

- Oavsett fångstområde eller fångstmetod



Ål

Anguilla anguilla



Ålen har en fascinerande livscykel som vi fortfarande har begränsad kunskap om. Ålen kan bli mycket gammal och den äldsta som påträffats var minst 88 år gammal. All europeisk ål leker i Sargassohavet och tillhör ett och samma bestånd. Efter leken följer larverna med Golfströmmen till Europa. Vid cirka tre års ålder når de Europa och kallas då glasål. Efter 6–12 år startar vandrigen tillbaka till lekplatserna i Sargassohavet. Alla arter av ål är utrotningshotade.

LÅT BLI

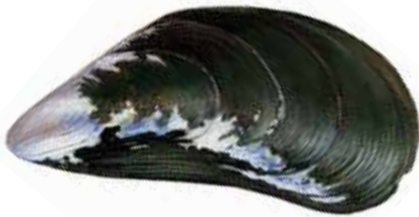
- Vildfångad oavsett fångstområde eller fångstmetod
- Om odlad

OBS! All odlad ål baseras på vildfångade ålyngel



Blåmussla

Mytilus spp



Blåmusslor är ett vanligt inslag längs våra svenska kuster. De sitter i tätt sammanpackade kluster på stenar, klippbottnar eller andra fasta underlag ned till omkring 10 meters djup där de filtrerar plankton. Blåmusslan finns i alla tempererade och kalla hav. De skördas skonsamt eller bottentrålas.

LÅT BLI

- Om bottenskrapade eller trålade, oavsett fångstområde

ÄT GÄRNA

- Om repodlade i svenska vatten eller handplockade i Norge

Ostron

Ostrea spp



Ostron lever på liknande sätt som blåmusslor men kräver salt rent vatten och växer långsamt. Det europeiska ostronet finns längs svenska västkusten, i Nordsjön, längs Norges kust och i Medelhavet. Det japanska jätteostronet, *Crassostrea gigas*, från Japan och Korea, har tyvärr spridits till Nordamerikas Stillahavskust, Australien och Europa där den konkurrerar ut de inhemska arterna.

LÅT BLI

- Om bottentrålade, oavsett ostronart eller fångstområde

VAR FÖRSIKTIG

- Norska handplockade ostron från Skagerrak eller Nordsjön

ÄT GÄRNA

- Om odlade i norra Europa (Atlanten)

Pilgrimsmussla

Pecten spp



Pilgrimsmusslor kallas även kammusslor och lever på sandbotten, delvis nedgrävda, där de filtrerar sin föda. De kan röra sig genom att pressa en vattenjetstråle ur skalet. Kammusslan kan bli cirka 20 år gammal och finns från den spanska Atlantkusten i söder till Nordnorge i norr. I svenska vatten lever den längs Bohusläns kust och ner mot Kattegatt. Kammusslan fiskas med speciell trål eller skrapor men fås även som bifångst vid annat fiske.

LÅT BLI

- Om bottenskrapade eller trålade oavsett fångstområde

ÄT GÄRNA

- Om småskaligt fiskade eller handplockade av dykare i nordöstra Atlanten

Bläckfisk - tioarmad och åttaarmad

Loligo vulgaris, *Loligo spp*, *Illex*,
Dosidicus gigas (tioarmade),
Octopus vulgaris (åttaarmad)



Bläckfiskar är rovdjur som delas in i två grupper. De tioarmade, som simmar fritt omkring, förökar sig snabbt och lever i 1,5–3,5 år. De åttaarmade, *Octopus vulgaris*, är bottenlevande, växer långsamt och är mycket känsliga för överfiske. De kan bli 130 cm men blir könsmogna redan vid 10 cm. De lever i hålor på steniga, sandiga eller leriga bottnar ned till 150 meters djup och födan består av andra blötdjur, kräftor och musslor.

LÅT BLI

- *Generellt*: Om trälade eller garnfångade

VAR FÖRSIKTIG

- *Tioarmad*: Om fångad med lina i nordöstra Atlanten. Om fångad med selektiv ringnot i Atlanten eller i Stilla Havet.
- Om fångad med selektiv ringnot i Stilla Havet
- *Åttaarmad*: Om burfångad

ÄT GÄRNA

- *Tioarmad*: Om fångad med lina i Stilla Havet eller i sydvästra Atlanten
- *Åttaarmad*: Burfångad i nordöstra Atlanten eller Medelhavet, linfångad i Marocko eller småskaligt fiskad i Mexiko

Flodkräfta, sötvattenkräfta

*Astacus astacus, Pacifastacus sp,
Astacus leptodactylus, Procambrius
clarkii, Pacifastacus leniusculus*



Sötvattenkräftor lever i sjöar och strömmande vattendrag. De trivs på steniga bottenar med gott om små gömställen. I Sverige har flodkräftan nästan helt konkurrerats ut av signalkräftan som introducerades i Sverige på 1960-talet från Nordamerika. Flodkräftan är starkt hotad av kräftpest, som sprids genom illegala utsättningar av signalkräftan, som är en kronisk bärare av sjukdomen. Import av sötvattenkräftor från Kina, Turkiet och Nordamerika är vanligt.

LÅT BLI

- Alla flodkräftor i svenska vatten
- Flodkräftan är rödlistad av Artdatabanken och hotad av den invaderande signalkräftan

VAR FÖRSIKTIG

- Svensk vildfångad signalkräfta
- Odlade sötvattenkräftor från Kina och Turkiet

ÄT GÄRNA

- *Sötvattenkräfta*: Om burfångad i Spanien eller om odlad i USA

Havskräfta

Nephrops norvegicus



Havskräftan håller mestadels till i tunnlar och hålor som den gräver i mjuka bottenar på 30–250 meters djup. Den är ett väl kamouflerat rovdjur som jagar andra kräftdjur om natten. Havskräftan finns längs kusten från Norge till Portugal samt i Skagerrak. En havskräfta anses fullvuxen när den är cirka 24 cm mellan panntagg och stjärtspets.

LÅT BLI

- Om trälad, oavsett fångstområde

VAR FÖRSIKTIG

- Om fiskad med selektiv träl i Kattegatt, Skagerrak eller i norska vatten

ÄT GÄRNA

- Om burfångad i Kattegatt, Skagerrak eller i Nordsjön



Hummer

Hommarus spp



Hummern lever på steniga bottnar i grunt havsvatten. Den är en nattaktiv jägare som äter musslor, snäckor och sjöborrar. Sedan 1994 gäller ett minimimått för fiske av hummer. Ryggskölden måste vara minst 8 cm för att den ska få tas upp. Sommartid är hummerfiske förbjudet. Vid Nordamerikas kust finns arten *Homarus americanus*. Hummer fångas i tinor vilket är en skonsam fiskemetod.

LÅT BLI

- Om fångad i Nordsjön eller i Norge

VAR FÖRSIKTIG

- *Homarus americanus*: Om burfångad i nordvästra Atlanten (Kanada, USA)
- *Homarus gammarus*: Om burfångad i svenska vatten



Krabba, kungskrabba

Cancer pagurus,
Paralithodes camtschaticus



Krabba, som också kallas krabbtaska, lever på steniga och klippiga bottnar från strandkanten och ner till cirka 30 meters djup. **Kungskrabba** från Kamtjatka i Ryssland är hotad i sitt hemområde, men invandrad kungskrabba i Norge hotar i stället inhemska norska arter.

LÅT BLI

- *Krabba*: Generellt om trålad
- *Kungskrabba*: Om den är fångad i i västra Berings hav eller i västra Kamtjatka i Ryssland

VAR FÖRSIKTIG

- *Krabba*: Om burfångad i nordöstra Atlanten eller i Medelhavet
- *Kungskrabba*: Om burfångad från Norge

ÄT GÄRNA

- *Krabba*: Om burfångad i svenska vatten
- *Kungskrabba*: Om burfångad i Alaska (nordöstra Stilla Havet)



Nordhavsräka

Pandalus borealis



Nordhavsräkan lever på mjuka sedimentbottnar på 50–500 meters djup. Räkorna parar sig på hösten och honan bär de befruktade äggen, rommen, mellan benen hela vintern. Nordhavsräkan finns i stora delar av norra Atlanten. I svenska vatten hittas nordhavsräkan främst i de djupa delarna av Skagerrak, Kosterfjorden samt i Gullmarsfjorden där den fiskas med bottentrål. En fullvuxen nordhavsräka kan bli 16–17 cm lång.

LÅT BLI

- Om fångad i Skagerrak, Kattegatt eller i Nordsjön
- Om fångad i nordvästra eller nordöstra Atlanten

VAR FÖRSIKTIG

- Om fångad i Barents hav
- Om fiskad av norska fiskare i Skagerrak eller i Norska rännan (*tack vare förbättrad skötsel och kontroll*)



Tropisk räka, jätteräka, tigerräka

Fenneropenaeus indicus, Heterocarpus reedi, Litopenaeus vannamei, Metapenaeus ensis, M. monoceros, Penaeus monodon, P. notialis, Pleoticus muelleri



Tropiska räkor finns både som vildfångade och odlade. Båda varianter är förknippade med miljöproblem. Vildfångade räkor fiskas oftast med trål, vilket skadar botten, koraller och andra bottenlevande organismer. Räkodlingarna anses utgöra ett av de största hoten mot mangroveskogar och andra känsliga kustmiljöer. Mangroveskogarna huggs ner för att ge plats för odlingar. Expolateringen sker ofta med ett mycket kortsiktigt ekonomiskt perspektiv och utan hänsyn till miljön. Nytt för 2016 är att det finns ASC-certifierade jätteräkor på den svenska marknaden.

LÅT BLI

- Alla tropiska jätteräkor som tillhör denna grupp, oavsett fångstområde eller odlingsland



Visste du att?

- Sverige är inte någon stor fiskenaation. Vi importerar drygt 80 procent av den fisk vi äter. Samtidigt exporteras en stor del av den svenskfångade fisken, bland annat MSC-märkt gös, till länder som Frankrike, Tyskland och Holland.
- WWF arbetar för en fiskepolitik med långsiktiga hållbara förvaltningsplaner för alla fisk- och skaldjursarterer samt att få bort skadliga subventioner.
- WWFs recept för hållbart fiske är: *Friska marina ekosystem, god biologisk mångfald och hållbara fiskbestånd.*



Färre än 10 procent överlever

* **Utkast** är den del av fångsten som är önskad och därför kastas tillbaka från fiskebåten ute till havs. Mindre än 10 procent överlever.



Vem bestämmer över fisket?

Fisken i haven är vår gemensamma resurs, men också vårt gemensamma ansvar. Det är många som är delaktiga i förvaltningen av fisket, både här i Sverige och internationellt.

Inom EU regleras fisket sedan 1983 genom *EUs gemensamma fiskeripolitik*, *GFP*, som bland annat bestämmer hur många fiskefartyg som får fiska och hur mycket fisk som får tas iland. EUs fiskeripolitik ses över vart tionde år, senast 2013. Då infördes bland annat tydligare mål för hållbart fiske, samt förbud mot utkast*. Allt som fångas måste alltså tas iland.

EUs fiskeministrar beslutar om EUs fiskekvoter, alltså hur stor mängd av olika arter som totalt får fiskas upp. Besluten grundar sig på vetenskapliga rekommendationer från bland annat *Internationella havsforskningsrådet*, *ICES*.

I Sverige har *Havs- och vattenmyndigheten*, *HaV*, det övergripande förvaltningsansvaret för fisket och fiskerikontrollen. De kontrollerar även den mängd fisk som tas i land för att säljas – så kallad landningskontroll. *Kustbevakningen*, *KBV*, kontrollerar fisket till sjöss och *Sveriges Lantbruksuniversitet*, *SLU*, samlar in vetenskapliga information kring bland annat fiskbestånd i svenska vatten.

Vattenbruk

– en miljömässig utmaning

Så mycket som 85 procent av världens fiskbestånd är antingen fullt utnyttjade eller överfiskade, och tillgången på vildfångad fisk minskar. De senaste 10–15 åren har odling av bland annat fisk, skaldjur, musslor och alger därför ökat enormt och blivit en allt viktigare proteinkälla.

Utvecklingen lär fortsätta i den riktningen när vi människor blir allt fler och efterfrågan på fisk ökar. Men vattenbruket har en hel del stora utmaningar:

- **Kemiska tillsatser** som exempelvis antibiotika används i förebyggande syfte för att hålla fiskar och en del kräftdjur i fångenskap friska. Ökad användning bidrar till antibiotikaresistens.
- **Virus och parasiter** kan överföras mellan odlade och vilda arter.
- **Förrymda odlade arter** kan konkurrera med vilda arter och påverka en miljö där de inte hör hemma.
- **Fodertillverkning** är fortfarande beroende av fiskmjöl och fiskolja och sätter ytterligare press på världens fiskbestånd. Att fånga vild fisk för att göra foder till odlad fisk är inte särskilt hållbart.
- **Övergödningseffekter** av foder och fiskavfall hotar de naturliga ekosystemen.
- **Sociala frågor.** Fisk- och skaldjursodlingar sysselsätter ofta ett stort antal arbetstagare utan reglerade arbetsförhållanden.
- **Röjning av mark** för odling eller vattenbruk, som till exempel fisk- och skaldjursodlingar, påverkar känsliga och skyddsvärda kustområden som till exempel mangrove.



Visste du att?

- Odling av pangasius i Mekongfloden i Vietnam ger många av landets kvinnor arbete. Den frysta och förpackade fisken exporteras till hela världen, inklusive Sverige.
- Odling av fisk kan orsaka utsläpp av föroreningar och fisk som rymmer, vilket hotar känsliga kustmiljöer.
- I dag finns det ASC-certifierade tropiska räkor. De ASC-certifierade odlingarna tar mer ansvar för människor och miljö.
- Lax är en av de mest populära matfiskarna i Sverige. Största importen sker från norska odlingar.
- 2013 beslöt 70 procent av världens laxodlare att ASC-certifiera sig, och på svenska marknaden finns sedan 2014 ASC-märkt lax som har grönt ljus i WWFs fiskguide.

Det är alltid bäst att fråga efter miljö-certifierad fisk: MSC, ASC och KRAV.



Visste du att?

- 85 procent av världens fisken är redan fullt utnyttjade eller överfiskade.
- Ohållbart fiske är inte bara ett hot mot livet i haven utan även mot matförsörjningen för miljontals människor.
- Bifångst är den del av fångsten som fiskaren inte vill behålla. Dessa fiskar och andra marina arter kastas tillbaka i havet, döda, döende eller skadade.
- I Nordsjön kastas mellan 500 000 och 880 000 ton fiskar och ryggradslösa djur döda tillbaka i havet varje år. Globalt kastas uppskattningsvis 40 procent av den totala fångsten tillbaka till havet.
- Flera fiskarter, som fiskas kommersiellt i svenska vatten, finns med på Art-databankens rödlista över hotade arter, till exempel ål och håbrand (sillhaj).

Fiskeredskap och fångstmetoder

Hur fungerar en trål? Varför blir det bifångst? Och hur lång är en långlina? Läs här om de vanligaste fiskemetoderna.

Garn eller nät

Dessa fiskeredskap används för att fånga många olika matfiskar. Storleken på maskorna gör att man kan undvika att fånga för små, för unga eller för stora fiskar. Men trots sin selektivitet kan dessa redskap orsaka oavsiktliga bifångster av till exempel sälar, delfiner och dykande sjöfåglar som trasslar in sig. Ett annat stort problem är det så kallade spökfisket, där förlorade fisknät driver runt i haven och fortsätter att fånga fisk under lång tid. Detta beror på att de syntetiska fibrerna i näten inte bryts ned.

● **Ringnot eller snörpvad** är det största redskapet inom garn- och nätfiske. Ringnot är ett stort nät som läggs kring ett fiskstäm, så dras nätets underkant samman och lyfts sedan upp med fisken inuti. Ringnot används vid fiske av tonfisk, sill, skarpsill och makrill.

● **Drivgarn** är nät som sätts ut med flöten i vattenytan och får driva med strömmen. De kan vara flera kilometer långa. Drivgarn används vid sill-, lax- och makrillfiske ute till havs, men är förbjudna i Östersjön sedan 2008.

● **Bottengarn eller sättgarn** används vid fiske av till exempel rödspätta, piggar, havskatt och torsk. De består av ledarmar med nätdukar fastsatta med pålar på botten eller med hjälp av tyngder där fisken leds in i en fälla.

Krok

● **Krokfiske** är en lina med en eller flera krokar som ofta läggs ut där det inte går att tråla. Krokredskap kan inte styra vilken fiskart som hugger på agnet.

- **Linfiske:** På linan sitter krokar med agn, med 1–3 meters mellanrum. Linornas totallängd kan variera från några hundra meter vid kustfiske till mer än fem mil i storskaliga, mekaniserade fisken. Långrev kan sättas längs med botten eller strax under ytan.

- **”Pole and Line”** (ett sorts grovt metspö) är en vanlig metod för att fånga tonfisk. Vid industriellt fiske varierar både form och storlek på spöna samt antalet fiskare ombord på båtarna.

- **Cirkelkrokar** är en speciell sorts krokar som kan minska mängden bifångst av havssköldpaddor och hajar med så mycket som 90 procent.

Trål

- **Demersal trål** är ett trattformat nätreddskap som är utformat för att fånga arter som lever på eller nära botten. Trålen dras genom vattnet efter en fiskebåt.

- **Bottentrål** dras fram över havsbotten med vajrar fästa i en eller flera fiskebåtar. Trålen spänns ut i sidled och på översidan finns stora flöten som håller trålmynningen öppen på höjden. På undersidan finns tyngder, exempelvis kättingar, som håller trålen nere vid botten. Bottentrålar har stor inverkan på de övre bottenskikten och får ofta mängder med bifångst av bottenlevande arter.

- **Flyttrål** är ett mycket vanligt redskap som kan ställas in på önskat djup mellan botten och ytan. Trålen dras av en eller två fiskebåtar.

- **Bottenskrapa:** Skrapan är ett säckformat redskap med en robust metallram monterad i öppningen. Den släpas längs botten för att fånga skaldjur och musslor och kan göra stor skada på bottenarnas livsmiljöer.

Ryssjor och tinor

Dessa fångstredskap placeras på botten i grunt vatten och kan ge bifångster av andra arter.

- **Ryssjan** består av en nätstrut som hålls utspänd av bågar. Ofta sätts flera ryssjor ihop till en längre länk.

- **Tinor** är cylinder- eller kubformade burar som används vid fångst av kräftor, hummer och krabba.



WWF och hållbart fiske

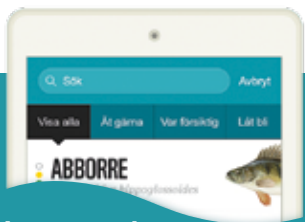
- WWF förespråkar ett fiske som bedrivs med selektiva redskap, det vill säga redskap som i så liten utsträckning som möjligt orsakar bifångster.

- Olika fiskemetoder har olika miljöpåverkan och i WWFs kriterier för hållbart fiske görs en bedömning av beståndens status, fiskemetoderna, mängden bifångst och övrig påverkan på vattensystemet, samt förvaltningen av fisken och fisket.

- Drivgarn och långlinor/långrev orsakar ofta stora bifångster av sjöfågel, småvalar, sköldpaddor och hajar.



Lär dig mer om olika fångstredskap på wwf.se/fiskemetoder



Läs mer och
ladda ner mobilappen:
www.wwf.se/fiskguiden

För mer information

Världsnaturfonden WWF
www.wwf.se

MSC – mer utförlig information om
internationellt miljömärkt fisk
www.msc.org/se

ASC – mer utförlig information
om internationell certifiering
av odlad fisk
www.asc-aqua.org

KRAV – svensk miljömärkning
av fisk och skaldjur
www.krav.se

ArtDatabanken
www.artdatabanken.se

Livsmedelsverket
www.livsmedelsverket.se

Konsumentverket
www.konsumentverket.se

Havs- och vattenmyndigheten
www.havochvatten.se

Jordbruksverket
www.jordbruksverket.se

Internationella
havsforskningsrådet
www.ices.dk

Fiskbranschens Riksförbund
www.fiskbranschen.se

Sveriges Fiskares Riksförbund
www.yrkesfiskarna.se

Sjömatsfrämjandet
www.sjomatsframjandet.se

Det här gör Världsnaturfonden WWF

WWF är med sina närmare fem miljoner
supportrar en av världens ledande ideella
natur- och miljöorganisationer.

WWF arbetar för att hejda förstörelsen av jordens
naturliga livsmiljöer och bygga en framtid där
människor lever i harmoni med naturen genom att:

- bevara världens biologiska mångfald
- verka för att förnybara naturresurser
används på ett hållbart sätt
- minska föroreningar och ohållbar konsumtion.

WWF bedriver ett aktivt naturvårdsarbete i fält med
räddningsprojekt och forskning. Vi arbetar också
i maktens korridorer och vid de internationella
förhandlingsborden.

WWF arbetar i dag i drygt 100 länder och våra natur-
vårdsprojekt finansieras till största delen med bidrag
från allmänheten.

FISKGUIDEN ges ut av Världsnaturfonden WWF. Tionde upplagan.

Design och produktion: Odellius & Co #16-7446

Tryck: Norrmalmstryckeriet 2016

FOTO: s. 1 (fisktrafikljus): Scandinavian Fishing Yearbook/WWF, DDB Stockholm (bilddesign); s. 3 (fiskebåt) och s. 7 (haj): Jarrett Corke/WWF-Canada; s. 9: (fiskstim): WWF Norge; s. 18 (fiskindustri): Greg Funnell / WWF; s. 31 (laxodling): Jo Benn/WWF; s. 31 (makrillfiske): Naturepl.com/Chris Gomersall/WWF; s. 31 (fiskstim): WWF Norge; s. 32 (fisknät): Kiettr/Shutterstock; s. 8–30 Scandinavian Fishing Yearbook/WWF: Fisk och skaldjursillustrationer; Scandinavian Fishing Yearbook: s. 2 (bläckfisk), s. 11 (knaggrocka), s. 24 (skarpstill); s. 11 (pigghaj), s. 9 (skrubbskädda), s. 10 (gädda), s. 15 (lake), s. 18 (hajmal), s. 31 (flodkräfta), s. 39 (sill); s. 34 och 37 (bifångst): Brian J. Skerry / National Geographic Stock / WWF; s. 37 (fiskebåt): Quentin Bates / WWF; s. 39 (sjökort): Sjöfartsmuseet Akvariet i Göteborg.





Världsnaturfonden WWF

HÅLLBART FISKE

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

SMARTA FISKEREDSKAP

WWF stödjer utvecklingen av smarta fiskeredskap som minskar onödiga bifångster.



EU:s GEMENSAMMA FISKERIPOLITIK

WWF jobbar för en fiskepolitik 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