WWF

FISKGUIDE

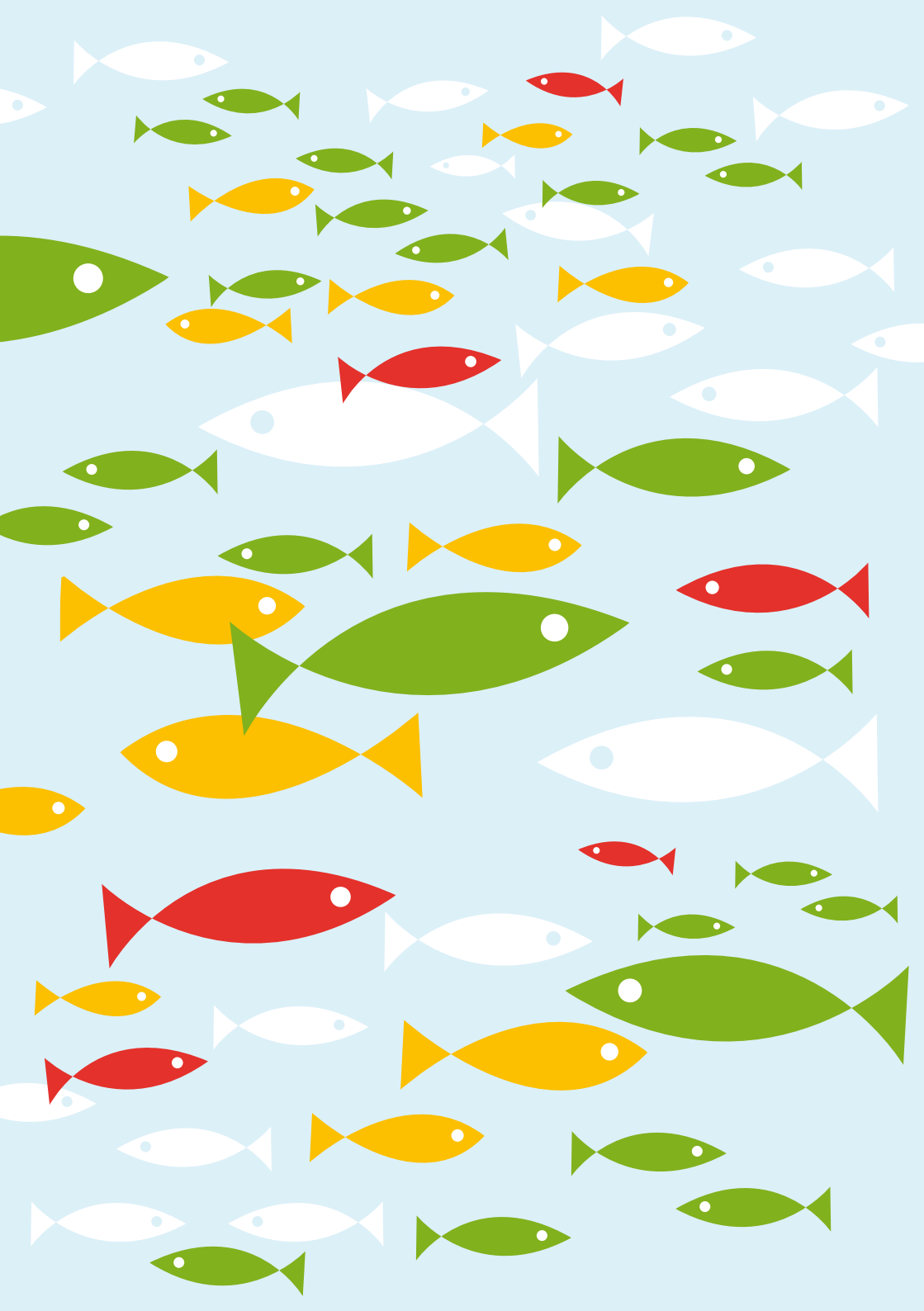
2014

Fisk till middag?



WWFs konsumentguide för mer miljövänliga köp av fisk- och skaldjursprodukter

Åttonde upplagan



Fisk till middag?

Alla konsumenter kan bidra till ett mer uthålligt fiske i våra hav och sjöar genom ett aktivt val vid inköp av fisk. Den här guiden från Världsnaturfonden WWF hjälper dig att välja rätt fisk till middag!

Vill du ha gott samvete när du äter fisk? Håll utkik efter märkningarna **MSC, ASC** och **KRAV**. WWF stödjer dessa certifieringar från tredje part som bästa tillgängliga miljöval för konsumenter.

Om du inte kan hitta din önskade fisk som certifierad kan du ta hjälp av vår guide. Genom att välja certifierade eller grönmärkta fiskar och skaldjur bidrar du till en mer hållbar konsumtion. Produkter som redan är MSC-, ASC- eller KRAV-certifierade visas inte med artnamn i den här listan. Du kan hitta fisknamnen på organisationernas hemsidor. Länkar dit hittar du på Världsnaturfonden WWFs hemsida: wwf.se/fiskguiden

I den här guiden för mer miljövänliga köp av fisk- och skaldjursprodukter får du som konsument information och vägledning i hur du kan göra för att välja rätt fisk med tanke på miljön.

WWF bedömer fisken enligt vetenskapliga metoder. Vi utvärderar tre grundläggande principer för ett hållbart fiske: *ekologisk påverkan som redskap och bifångst, beståndens status och förvaltningens effektivitet*. I den svenska guiden visar vi arter som är aktuella för den svenska marknaden.

Att vi måste återställa balansen i haven är inte bara en fråga om människans önskan att kunna äta fisk även i framtiden. Det är också viktigt för ekosystemen och hela den biologiska mångfalden i våra sjöar och hav.



Fisk- och skaldjurskonsumtionen i Sverige har ökat med cirka 30 procent bland kvinnor och med hela 60 procent bland män sedan 1997.



Strömming i olika varianter är en svensk klassiker som kan tillagas på många olika sätt.

Innehållsförteckning

Fisk till middag? 3
Utmaningar och lösningar 6
Förvaltning av fisket 7
Fångstredskap och fiskemetoder 8
Vattenbruk – en global utmaning 9

FISK

Abborre 10
Alaska pollock 10
Flundra/skrubbskädda 11
Gädda 11
Gös 12
Haj, rocka 12
Havskatt 13
Hoki 13
Hälleflundra, liten hälleflundra/blåkveite 14
Kolja 14
Kummel 15
Lake 15
Lax, öring 16
Långa 17
Makrill 17
Marulk 18
Pangasius, hajmal 18
Piggvar 19
Regnbåge, röding/fjällröding 20
Rödspätta 21

Rödtunga 21
Sej 22
Sik, siklöja 22
Sill/strömming 23
Sjurygg/stenbitsrom 23
Sjötunga/tunga, bergtunga 24
Skarpsill 24
Svärdfisk 25
Tilapia 25
Tonfiskar: Bonit/skipjack, tonggol, vit, gul- och blåfenad tonfisk 26
Torsk 27
Vitling 27
Ål 28

SKALDJUR

Skaldjur för vardag och fest 28
Blåmussla, ostron, pilgrimsmussla 29
Bläckfisk: tioarmad och åttaarmad 30
Flodkräfta, sötvattenkräfta 30
Havskräfta 31
Hummer 31
Krabba, kungskrabba 32
Nordhavsräka 32
Tropisk räka, tigerräka, jätteräka 33

Det här gör Världsnaturfonden WWF 34

MER ÄN 80 %

AV DEN FISK VI ÄTER I SVERIGE ÄR IMPORTERAD

Stora laxodlingar i norska kustvatten producerar lax till svenska konsumenter. 2013 beslöt 70 procent av världens laxodlare att certifiera sig enligt ASC. Sedan 2014 finns ASC-märkt lax på den svenska marknaden.



Allt högre konsumtion

Under de senaste 20 åren har konsumtionen av fisk och skaldjur ökat. Den har ökat med cirka 30 procent hos kvinnor och med hela 60 procent hos män sedan 1997.

Den dagliga konsumtionen av fisk och skaldjur var 2012 i genomsnitt 37 gram för kvinnor och 43 gram för män. De mest populära arterna är lax, räkor och sill. Tidigare låg torsken på andra plats.

Så här ser de tre märkningarna ut som WWF stödjer. Läs mer om dem på respektive certifieringsorgans hemsidor:
www.msc.org,
www.asc-aqua.org
och www.krav.se

Utmaningar och lösningar

Om vi ska kunna fortsätta äta fisk behöver vi lära oss mer om hur vi ska nyttja haven och sjöarna på ett sätt som behåller balansen i ekosystemen och bevarar den biologiska mångfalden.

Det kan vara svårt för oss konsumenter att välja rätt fisk, eftersom även gul- och rödmärkta fiskar kan ligga i fiskdisken. Så det gäller att vara extra vaksam.

WWF stödjer certifieringarna MSC, ASC och KRAV som bästa tänkbara miljöval för konsumenter. Genom att välja fisk och skaldjur som har märkningen bidrar du till en konsumtion som inte utarmar haven och som minskar utsläpp från odlingar. För alla tre certifieringssystemen är det en oberoende grupp som bedömer fisket eller odlingen mot uppsatta kriterier som tagits fram av certifieringsorganet.

CERTIFIERAT HÅLLBART FISKE MSC www.msc.org ™

ANSVARSFULLT ODLAD asc CERTIFIERAD ASC-AQUA.ORG ™

KRAV®

Förvaltning av fisket

Det är många som är delaktiga i förvaltningen av fisket, både här i Sverige och internationellt.

I Sverige har **Havs- och vattenmyndigheten** (HaV) det övergripande ansvaret för förvaltningen, fiskerikontrollen och kontroll av landningar av fångad fisk. **Kustbevakningen** (KBV) ansvarar för kontroll av fisket till sjöss och **Sveriges Lantbruksuniversitet** (SLU) samlar in vetenskapliga data för nationell och regional miljöövervakning, vilket inkluderar fiskbestånd.

ICES (The International Council for the Exploration of the Sea) är ett organ som tar fram de vetenskapliga råden för EUs beslutsfattande om hållbar användning av havsmiljön och ekosystemen.

EUs fiskeministrar beslutar gemensamt om möjliga fiskekvoter. Fiskekvoter är de årsvisa totala tillåtna fångstmängderna som får fiskas. Kvoterna fastställs med stöd av vetenskapliga rekommendationer från bland annat ICES.

EUs gemensamma fiskeripolitik inrättades 1983 och reformeras vart tionde år. Det är lag på att EU ska se över fiskbeståndens bevarande och avväga lämpligt antal fiskefartyg. Den nu gällande fiskeripolitiken kom EUs ministerråd och Europaparlamentet överens om i maj 2013. Fisket ska nu bedrivas med nya, tydligare mål och definitioner på hållbart fiske och förbud mot utkast.



”Det är överenskommet att EU ska se över fiskbeståndens bevarande och avväga lämpligt antal fiskefartyg för hållbart fiske.”

Det svenska fisket

Sverige är inte någon stor fiskenation. 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.

- Varje år fångas cirka 196 000 ton fisk och skaldjur till ett försäljningsvärde runt en miljard kronor.
- De mest betydelsefulla arterna i det yrkesmässiga saltsjöfisket är torsk, sill och strömming, foderfisk samt kräft- och blötdjur.
- Storleken på det svenska vattenbruket är blygsam. Av de odlade arterna utgör drygt 10 000 ton regnbåge, 2 ton sötvattenkräftor och 1 300 ton musslor.

Makrill är en omtyckt matfisk. Direkt efter fångsten förvaras fisken i kylrum ombord på fartyget.

Visste du att?

• 85 procent av världens fisken är redan fullt utnyttjade eller överfiskade. Samtidigt dumpas varje år enorma mängder oönskad fisk och andra marina djur som sköldpaddor, sjöfågel och hajar över bord, helt i onödan.
I många fall tas bara hälften av fångsten till vara. Den andra halvan kastas tillbaka i havet, död eller döende. Ohållbart fiske är inte bara ett hot mot livet i haven utan även mot matförsörjningen för miljontals människor.

• I Nordsjön kastas mellan 500 000 och 880 000 ton fiskar och ryggradslösa djur tillbaka i havet varje år.

• Globalt kastas uppskattningsvis 40 procent av den totala fångsten tillbaka till havet. Utkasten varierar från väldigt lite i Norge, där det är förbjudet att kasta tillbaka fisk över bord, till så mycket som 96 procent i vissa fisken efter tropisk räka. Varje år slösas så mycket som 38 miljoner ton marint liv bort på det här viset.

• Flera fiskarter som fiskas kommersiellt i svenska vatten finns med på Artdatabankens rödlista över hotade arter, till exempel ål och håbrand (sillhaj). Totalt är 34 olika fiskarter rödlistade av ArtDatabanken.

Fångstredskap och fiskemetoder

Olika fiskemetoder har olika miljöpåverkan och i WWFs kriterier för hållbart fiske görs en bedömning av fiskemetoder, mängden bifångst och påverkan på vattenekosystemet.

Garn- eller nätfiske är fiskeredskap där fångststorlekar av fisken kan regleras med maskstorleken. Man kan därmed undvika att fånga för små, unga fiskar eller för stora individer. Spökfiske med förlorade redskap som driver runt i haven, är ett av de stora problemen i garnfisket. De syntetiska fibrerna ruttnar inte och fortsätter att fiska även efter lång tid.

Långlina, långrev: Långrev kan sättas längs med botten, sällan vid ytan eller strax under. Längden kan variera från några hundra meter vid kustfiske till mer än 50 km i storskaliga, mekaniserade fisken. Drivgarn och långlinor/långrev orsakar ofta stora bifångster av sjöfågel, småvalar, sköldpaddor och hajar.

Trålning: En bottentrål är ett konformat nät utformat för att fånga arter som lever på eller nära botten. Om inte selektiva redskapsförbättringar införts, som till exempel rist eller fyrkantiga, fasta utspända maskor, fångar trålen mycket mer och fler arter än vad som är tänkt. Detta är ett annat exempel på bifångst. Trålen kan också vara av en typ som gräver ned sig i botten. Då skadar redskapet den miljö som fisken och andra viktiga arter behöver för sin återväxt.

Bottenskrapa: Skrapan är ett säckformat redskap med en robust ram monterad i öppningen, den släpas längs botten för att fånga skaldjur och musslor och kan göra stor åverkan på bottnarnas livsmiljöer.

Vattenbruk – en global utmaning

Fiskodling anses av en del vara svaret på den ökade efterfrågan på fisk som proteinkälla när vi människor blir rikare, mer urbaniserade och nära 9 miljarder år 2050.

Så mycket som 85 procent av världens marina bestånd är antingen fullt utnyttjade eller överfiskade. Fiskodling anses komplettera ökad efterfrågan av fisk. Vattenbruk har funnits under lång tid men de senaste 10–15 åren har det ökat enormt mycket, framför allt i varmare klimat. Vattenbruksnäringen är på väg att överträffa den totala volymen av vildfångade fiskar och skaldjur. Men vattenbruket har en hel del stora utmaningar:

Kemiska ämnen som exempelvis antibiotika används i förebyggande syfte för att hålla fiskar i fångenskap friska. Ökad användning bidrar till antibiotikaresistens.

Virus och parasiter kan överföras mellan odlade och vilda arter.

Förrymda odlade arter kan konkurrera med vild fisk och påverka en miljö där de inte hör hemma.

Fodertillverkning är beroende av fiskmjöl och fiskolja och sätter ytterligare press på världens fiske. Att fånga fisk för att göra fiskmjöl som foder till odlad fisk är inte automatiskt hållbart.

Övergödningseffekter av foder och fiskavfall hotar de ekologiska systemen.

Sociala frågor. Vattenbruk sysselsätter ofta ett stort antal arbetstagare utan reglerade arbetsförhållanden i hög konkurrens om resurser i kustmiljön.

Röjning av mark för foderodling eller vattenbruk påverkar känsliga områden som till exempel mangrove.



WWF ger grönt ljus för MSC-märkt Stillahavslax fiskad i Alaska och för norsk odlad lax märkt med ASC och KRAV i svenska butiker.



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.

Abborre

Perca fluviatilis



Abborre lever i sjöar och vattendrag i hela landet. Den finns också i det bräckta vattnet i Östersjön och i åmynningar på Västkusten.

URSPRUNG OCH FISKEMETOD/ODLING	KOMMENTAR
Hjälmaren, Vättern	Fisket är hållbart
Norra Europa, Mälaren, Vänern, Östersjön	Beståndsuppskattningarna är osäkra

Alaska pollock

Theragra chalcogramma



Alaska pollock lever på grunt vatten, ned till 200 meters djup, men vandrar mellan botten och ytan. Det är en relativt snabbväxande fisk, som främst lever på krill, andra små skaldjur och fisk.

URSPRUNG OCH FISKEMETOD/ODLING	KOMMENTAR
Nordöstra Stilla havet	God förvaltning
Nordvästra Stilla havet	Bestånden saknar uppskattningar, förvaltningen är osäker

Flundra/skrubbskädda

Platichthys flesus



Flundra, skrubbskädda finns från strandkanten och ner till cirka 100 meters djup på alla sorters mjuka bottnar. Den livnär sig nattetid på små kräftdjur, havsborstmaskar och musslor.

URSPRUNG OCH FISKEMETOD/ODLING	KOMMENTAR
Östersjön	Fiskas som bifångst men uttaget är lågt och effekterna av utkast är osäkra
Nordsjön, Kattegatt, Skagerrak	Fiskas i trål som påverkar botten; dessutom är alltför lite känt om beståndets status

Gädda

Esox lucius



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

URSPRUNG OCH FISKEMETOD/ODLING	KOMMENTAR
Europa, svenska kusten och insjöar, fångas med fällor, garn, lina	Alltför lite är känt om bestånden som för närvarande minskar

Gös

Sander lucioperca



Gös är en rovfisk med synen anpassad till jakt i mörkt eller grumligt vatten, då den smyger sig på sitt byte. Den lever på småfisk, framför allt nors. Gösar kan växa sig mycket stora, över 1 meter och 15 kg i vikt. Tillåtet svenskt minimimått för fiske är numera 45 cm.

URSPRUNG OCH FISKEMETOD/ODLING	KOMMENTAR
Sveriges insjöar och Östersjöns kuster, garn, ryssjor, lina	Svenskt kommersiellt fiske drivs utan god kännedom om beståndens status
Norra Europa, insjöar, östra Östersjön, garn, ryssjor	Förvaltningen är undermålig och fångsterna ökar

Haj, rocka

Elasmobranchii



Pigghaj, squalus acanthias

Haj och rocka 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. Fiske efter pigghaj är förbjudet i Sverige.

URSPRUNG OCH FISKEMETOD/ODLING	KOMMENTAR
Alla havsområden	Hajfensfiske är brutalt och en oacceptabel fiskemetod. Hajar och rockor är mycket känsliga för fiske.

Havskatt

Anarhichas lupus



Vintertid föredrar havskatten den steniga och hårda bottnen på 20–500 meters djup. Vuxna havskatter är ensamlingar som håller sig till klippskrevor. Havskatten kan bli upp till 125 cm lång och väga drygt 25 kg.

URSPRUNG OCH FISKEMETOD/ODLING	KOMMENTAR
Fiskas med trål, lina och långlina.	Havskatt växer långsamt och har svårt att klara högt fisketryck

Hoki

Macruronus spp



Hoki bildar stora stim på djupare vatten, från 400 till 1 000 meter. Den är ganska snabbväxande och blir könsmogen redan efter tre år, när den är cirka 60 cm lång.

URSPRUNG OCH FISKEMETOD/ODLING	KOMMENTAR
Trålad i Sydamerika och Nya Zeeland	Trålas i öppna vattenmassan och skadar inte bottenmiljön. Förvaltningen har brister.
Bottentrålad oavsett ursprung	Bottentrålning har negativa effekter på miljön, förvaltningen har brister

Hälleflundra, liten hälleflundra/blåkveite

Hippoglossus hippoglossus,
Reinhardtius hippoglossoides



Hälleflundra är ett glupskt rovdjur som tar torsk, kolja och andra fiskar. Den finns i Atlantens kalla nordliga hav och har långsam tillväxt- och förökningstakt. Liten hälleflundra kallas också blåkveite.

URSPRUNG OCH FISKEMETOD/ODLING	KOMMENTAR
Båda arterna, odlad eller norsk långlinefångad	Fiskets bifångster är inte hållbara
Garn, trål, långlina	Växer långsamt och tål inte intensivt fiske. Trål har negativa effekter på bottenmiljön.

Kolja

Melanogrammus aeglefinus



Kolja är en torskfisk. Den livnär sig på bottendjur som ormstjärnor, musslor och havsborstmaskar. Koljan kan bli en meter lång och väga upp till 14 kg.

URSPRUNG OCH FISKEMETOD/ODLING	KOMMENTAR
Fångad med långlina i Kattegatt, Skagerrak och Norge	Bestånden har god tillväxt och redskapen har liten påverkan på miljön
Kolja fångad med garn och långlina i Nordsjön; även trålad och linfångad från Barents hav och Island	Koljan anses nu ha stabila bestånd i vissa delar av Nordsjön och nordöstra Atlanten
Trålad från Nordsjön och Nordvästra Atlanten, fångad med långlina från Färöarna	Exploateringshastigheten är okänd, bifångsterna är stora och förvaltningen har stora brister

Kummel

Merluccius merluccius

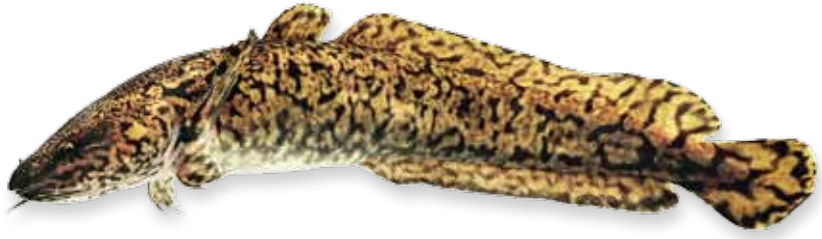


Kummel förekommer i östra Atlanten från Kattegatt till vattnen utanför Nordafrika. Kummel och torskfiskar är nära släkt. Kummel kan bli upp till 140 cm lång, väga 15 kg och lever på djup mellan 30 och 1 000 meter.

URSPRUNG OCH FISKEMETOD/ODLING	KOMMENTAR
Nordsjön, garn och långlina	Bifångster och förvaltning under förbättring
Trålad	Kummel förökar sig långsamt och är känslig för överfiske

Lake

Lota lota



Lake lever mest i djupa sjöar och långsamt rinnande vatten där vattnet är kallt och syrerikt. Mindre lake finns ofta mycket strandnära där den lever på insektslarver, snäckor, musslor, kräftor och så småningom fisk. En fullvuxen lake väger 2–5 kg.

URSPRUNG OCH FISKEMETOD/ODLING	KOMMENTAR
Linfångad	Beståndens status är inte väl kända; lake tas som bifångst
Fällor, garnfångad	Laken växer långsamt och är känslig för överfiske vid storskaligt fiske

Lax, öring

Salmo salar, Salmo trutta



Lax, Salmo salar

Lax är en vandringsfisk som leker i sötvatten men växer upp i havet. Lax och öring lever på liknande sätt och landas i samma fiske. Lax förekommer i norra Atlanten, i Östersjön, i vissa sjöar i norra Europa och i nordöstra Nordamerika. Vuxna fiskar finns i kallare vatten med starkt flöde. Unglaxar stannar i sötvatten mellan 1 till 6 år, sedan vandrar de till kusterna eller öppna haven där de stannar i 1 till 4 år innan de återvänder till hemvattnet för att leka. Den atlantiska laxen rapporteras att leva upp till 10 år och blir maximalt 1,5 m lång. Ungfisken äter främst vattenlevande insekter, blötdjur, kräftdjur och fiskar. Havslevande vuxna livnär sig på bläckfisk, räkor och fisk. Stillahavslax är en släkting.
Se även regnbåge, röding på sidan 20.

URSPRUNG OCH FISKEMETOD/ODLING	KOMMENTAR
Alaskalax från nordöstra Stilla havet	Fisket förvaltas på ett hållbart sätt
Odlad och utsatt lax från Sverige och norra Europa; kanadensisk vild lax fångad i västra Atlanten	Utsatt lax fenklipps i Sverige för att inte förväxlas med vild lax. Vilda bestånd kan störas av utsatt lax
Östersjön och nordöstra Atlanten, Ryssland samt odlad sydamerikansk lax	De vilda laxstammarna är starkt hotade av vattenkraft och överfiske. I Sydamerika har odlingarna stora negativa effekter på miljön.

Långa

Molva molva



Långa tillhör familjen torskfiskar och lever mest på djupt vatten, ofta på 100–400 meters djup. Den trivs vid steniga bottnar, gärna vid klippor och skeppsvrak. Här i Sverige är långa kanske mest känd som lutfisk.

URSPRUNG OCH FISKEMETOD/ODLING	KOMMENTAR
Långlina, garnfångad, hela nordöstra Atlanten	Beståndets status är dåligt beskrivet och kvoter överskrids
Trålad	Trålning ger bottenskador och har stora bifångster

Makrill

Scomber scombrus



Makrill är en snabb simmare som drar fram nära ytan efter småfisk. Vintertid finns den nära botten på 150–250 meters djup. Långa sträckor avverkas när makrill vandrar mellan olika vattenområden. Den är cirka 30 cm lång när den är könsmogen.

URSPRUNG OCH FISKEMETOD/ODLING	KOMMENTAR
Linfångad i hela Atlanten	Fisket påverkar inte beståndet negativt, selektiv fiskemetod
Hela Atlanten, fångas med trål, ringnot och garn	Förvaltningen visar brister och kvoterna för bestånden överskrids

Marulk

Lophius piscatorius



Marulk är en trög bottenfisk som vistas på 20 till 1 000 meters djup. Den kan bli upp till två meter lång. Födan består främst av fisk och kräftdjur men sjöfåglar har ibland hittats i magen på fisken som har ett eget metspö!

URSPRUNG OCH FISKEMETOD/ODLING	KOMMENTAR
Island, garnfångad	Småskaligt blandfiske, beståndsstatus inte så väl känd
Övriga havsområden	Marulk är en långsamväxande art med högt pris och risken för överfiske är stor

Pangasius, hajmal

Pangasius hypopthalmus



Hajmal härstammar från Mekongflodens vattensystem i Sydostasien där den även odlas. Liksom tilapia odlas hajmalen i stora delar av Asien och de odlade fiskarna exporteras huvudsakligen till Europa.

URSPRUNG OCH FISKEMETOD/ODLING	KOMMENTAR
Från ansvarsfulla odlingar	Välj ASC-certifierad pangasius

Piggvar

Psetta maxima



Piggvar är en bottenlevande fisk som håller till på sand- och stenbottnar på 20–70 meters djup. En vuxen piggvar kan bli en meter lång och väga upp till 25 kg. Minimimåttet är 30 cm och man fångar då oftast honorna.

URSPRUNG OCH FISKEMETOD/ODLING	KOMMENTAR
Garnfångad, odlad	Stora individer (honorna) är sällsynta
Trålad	Bottenskador är en vanlig följd av fisket

Regnbåge, röding/fjällröding

Oncorhynchus mykiss, Salvelinus alpinus



Regnbåge, Onchorhynchus mykiss

Dessa små laxfiskar odlas i stor utsträckning i norra Europa, i dammar och kassar i svenskt vattenbruk. I regnbågens ursprungsområde finns tre typer: 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 reproducerar sig sällan i vårt land. Vild röding är hotad av överfiske. Se även lax, öring på sidan 16.

URSPRUNG OCH FISKEMETOD/ODLING	KOMMENTAR
Dansk odlad regnbåge, röding från recirkulerande odlingar	I Danmark har odlingarna mer hållbara regelverk. Recirkulerande odlingar reducerar utsläpp och vattenanvändning till ett minimum.
Regnbåge och röding odlade i norra Europa	Odling i öppna kassar ger miljöproblem lokalt vilket påverkar vilda bestånd och vattenmiljön
Odlingar i Sydamerika Vild röding	Vandrande arter hotas starkt av vandringshinder från vattenkraft

Rödspätta

Pleuronectes platessa



Rödspättan är en utpräglad kustfisk i hela östra Atlantens kustområden. Den håller till på öppna sand- och lerbottnar, från strandkanten ned till cirka 200 meters djup.

URSPRUNG OCH FISKEMETOD/ODLING	KOMMENTAR
Garnfångad i Nordsjön	Statusen på bestånden är osäker och effekterna från fiskeredskapen kan påverka beståndens återväxt
Trålad i Skagerrak och Nordsjön	Trålningen har alltför många negativa effekter på både bottenfaunan och ekosystemen

Rödtunga

Glyptocephalus cynoglossus



Rödtungan är en plattfisk som ofta saluförs som ”sjötunga”. Eftersom kontrollen av fisket på rödtunga är dålig och fisket har ökat markant, bör man gå försiktigt fram. Tunga, se sidan 24.

URSPRUNG OCH FISKEMETOD/ODLING	KOMMENTAR
Alla havsområden, fångas med trål, ringnot och garn	Långsamväxande, djuplevande art som har svårt att återhämta sig från intensivt fiske

Sej

Pollachius virens



Sej kallas också gråsej och är en torskfisk. Till skillnad från torsken lever den i stim som mestadels rör sig i de övre vattenlagren. Den fiskas mest i Nordsjön, Barents hav och kring Island. Välj garnfångad sej från Island.

URSPRUNG OCH FISKEMETOD/ODLING	KOMMENTAR
Garnfångad Island	Inget överfiske och låga bifångster
Sej från Atlanten, fångad med trål eller ringnot	Beståndens status tros vara god, bottentrålningen har negativa effekter på ekosystemet
Trålad sej från Barents hav och Färöarna	Bestånden är inte hållbart förvaltade och trålningen påverkar bottenfaunan negativt

Sik, siklöja

Coregonus lavaretus,
Coregonus albula



Sik

Siklöja



Sik, siklöja tillhör laxfiskarna. Gruppen består av många olika arter och former som är svåra att särskilja, vilket gör beståndsbedömningar komplicerat. Siklöjans rom används till lyxig kaviar.

URSPRUNG OCH FISKEMETOD/ODLING	KOMMENTAR
Sik från insjöar, Bottenviken och Östersjön, siklöja från Bottenviken och Vänern	Beståndens status är inte väl kända
Sik från Bottenhavet, siklöja från Vättern och Mälaren	Dessa bestånd behöver återhämta sig från starkt fisketryck

Sill/strömming

Clupea harengus



Sillen har sedan många sekler varit och är fortfarande en viktig matfisk i Norden. Sillen förekommer i stor mängd i bestånd med varierande tillväxt, vandringsmönster och lektid. Sillen i östra Östersjön och upp till Bottenhavet kallas strömming.

URSPRUNG OCH FISKEMETOD/ODLING	KOMMENTAR
Sill fångas i Östersjön och hela norra Atlanten	Fisket bedöms vara hållbart

Sjurygg/stenbitsrom

Cyclopterus lumpus



Sjurygg är en ensamlevande art som vandrar över stora avstånd mellan djupare vintervatten och grundare sommarvatten. Den bebor steniga bottnar mellan grunda och stora djup, max 800 m. Den förökar sig långsamt och vi äter dess ägg – rommen.

URSPRUNG OCH FISKEMETOD/ODLING	KOMMENTAR
Nordsjön, garn och trål	Långsamväxande art, tas mest som bifångst för rommens skull, förvaltas illa utan planering för återväxten

Sjötunga/tunga, bergtunga

Solea solea, Microstomus kitt



Tunga förekommer i Europa längst Atlantkusten, i Medelhavet, i sydvästra Svarta havet och längs Afrikas västkust. I Sverige finns den i Skagerrak och Kattegatt ned till Öresund. Se även rödtunga på sidan 21.

Sjötunga, Solea solea

URSPRUNG OCH FISKEMETOD/ODLING	KOMMENTAR
Garnfångad sjötunga/tunga, isländsk garnfångad bergtunga	Troligen stabila bestånd med en del oönskade bifångster
Trålad i Nordsjön	Inga beståndsutvärderingar för bergtunga. Utkast är mycket vanligt i fisket efter sjötunga.

Skarpsill

Sprattus sprattus

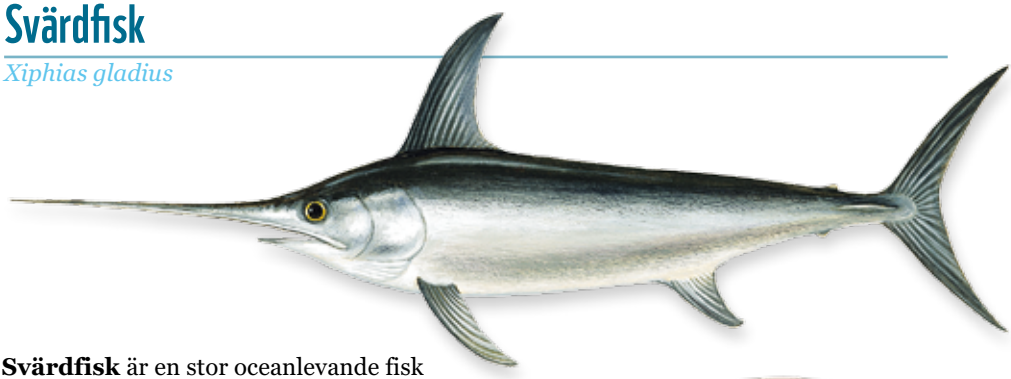


Skarpsillen liknar sillen men är mindre som fullvuxen. Precis som för sillen kan bestånden variera kraftigt i storlek. Förutom till mat (brisling) används skarpsill som foderfisk – man gör fiskfoder av den. Skarpsillen i Östersjön och i Nordsjön har en någorlunda god status men långsiktiga förvaltningsplaner behövs.

URSPRUNG OCH FISKEMETOD/ODLING	KOMMENTAR
Östersjön	Trålning i öppen vattenmassa medför inga direkta miljöeffekter. Förvaltningen är god.
Nordsjön, Kattegatt, Skagerrak	Bestånden är inte långsiktigt förvaltade

Svärdfisk

Xiphias gladius



Svärdfisk är en stor oceanlevande fisk med ett imponerande jaktvapen. Den lever av fiskar som makrill, barracuda, kummel, kungsfisk, sill med flera och använder sitt svärd för att döda sina byten. De leker i stim under våren i Atlanten kring södra Sargassohavet.



URSPRUNG OCH FISKEMETOD/ODLING	KOMMENTAR
Linfångad i nordvästra Atlanten	Fiske med lina ger hög urskillning och låga bifångster
Fångas i alla varma oceaner med långlina, garn eller ringnot	Viktig toppredator med högt marknadsvärde och mycket känslig för fiske, långsam återväxt

Tilapia

Oreochromis niloticus

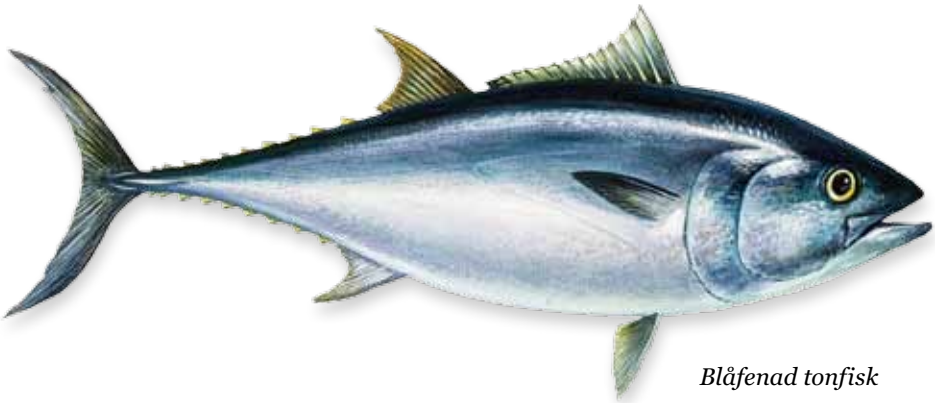


Tilapia är en tropisk art som odlas i sjöar eller dammar. Den kommer ursprungligen från Afrika och har odlats i över 3 000 år.

URSPRUNG OCH FISKEMETOD/ODLING	KOMMENTAR
Odlad i recirkulerande system	Recirkulerande odlingar reducerar utsläpp och vattenanvändning till ett minimum
Odlad från Sydamerika	Okontrollerad odling har stora negativa effekter på ekosystemen

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

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



Blåfenad tonfisk

Den blåfenade tonfisken kan simma i över 80 kilometer i timmen. Tonfisk levde förr i stim om 50 till 1 000 djur och fanns i Öresund så sent som på 1960-talet. Nu är den starkt överfiskad. Den äter fiskyngel, djurplankton och mindre stimfiskar.

De största kända exemplaren av blåfenad tonfisk vägde över 900 kg och var runt 5 meter. De flesta tonfiskar lever på liknande sätt, de är snabbsimmande jägare i de öppna oceanerna.







URSPRUNG OCH FISKEMETOD/ODLING	KOMMENTAR
Skipjack från östra Stilla Havet fångad med ringnot	Fisket bedöms vara riskfritt för beståndet
Linfångad skipjack men inte från västra Atlanten. Linfångad tonggol, vit tonfisk och gulfenad tonfisk. Gulfenad även fångad med selektiv ringnot från Stilla havet.	Osäkra beståndsuppskattningar med bifångst av juveniler
All ringnotfångad skipjack från Atlanten, i västra delen även den linfångade. Tonggol med ringnot och garn, gulfenad med långlina, all övrig vit tonfisk och all blåfenad tonfisk.	Beståndens status är mycket osäkra, förvaltningen är inte långsiktig och fisketrycket är högt

Torsk

Gadus morhua



Torsken håller till i kalla nordliga vatten på 5 till 600 meters djup. De stora bestånden i havet är vandringsfiskar som rör sig hundratals kilometer mellan lekplatserna och de områden där de söker föda.

URSPRUNG OCH FISKEMETOD/ODLING	KOMMENTAR
Barents hav, garn och långlina, östra Östersjön	Bestånden utvecklas väl i Barents och förvaltningen är god. De arktiska torskbestånden är stora
Västra Östersjön, trålfångad i Barents hav	Bifångster av känsliga arter i trålfisket
Torsk från Färöarna och all övrig fångad med trål eller garn	Förvaltningen av bestånden är fortfarande svag i Nordsjön, Skagerrak och Kattegatt

Vitling

Merlangius merlangus



Vitling är vanlig i nordöstra Atlanten, från 30 till 100 meters djup, främst på lera och grusbottnar men även på sand och sten. Äter räkor, krabbor, mollusker, småfisk, havsborstmaskar och bläckfisk.

URSPRUNG OCH FISKEMETOD/ODLING	KOMMENTAR
Alla havsområden	Inga beståndsuppskattningar finns och det kommersiella fisketrycket ligger högt

Ål

Anguilla anguilla



Ål kan leva mycket länge. Den äldsta ål som påträffats var minst 88 år gammal. All europeisk ål är ett och samma bestånd, de leker i Sargassohavet och larverna följer sedan med Golfströmmen till Europa. De kommer fram vid cirka tre års ålder och kallas då glasål.

Honorna går sedan upp i sött vatten medan hanarna ofta stannar kvar vid kusten. Efter 6 till 12 år startar hanarna vandringen till lekplatserna i Sargassohavet, medan honorna får vänta flera år till innan de blir könsmogna och kan ge sig av – de kallas då silverål.

URSPRUNG OCH FISKEMETOD/ODLING	KOMMENTAR
Gäller alla Europas vatten. Även andra områden med liknande ålarter.	Ålen är akut hotad globalt. Vattenkraft hindrar vandringen till fortplantningsområdena. ”Odlad ål” är vildfångade yngel som sätts i fångenskap och göds.

Skaldjur för vardag och fest

Skaldjurens högtid är tidig höst med krabba, havskräfta och sötvattenkräfta till festen. Allt fler äter dock skaldjur året om, inte minst nordhavsräkor och blåmusslor. Hummern anses vara det lyxigaste skaldjur man kan äta. Innan du njuter, ta reda på hur fångst och odling går till!



WWF förespråkar ett fiske som bedrivs med så kallade selektiva redskap, det vill säga redskap som i så liten utsträckning som möjligt orsakar bifångster. Bilden visar svensk, burfångad havskräfta, ett skonsamt fiske.

Blåmussla, ostron, pilgrimsmussla

Mytilus spp, Ostrea spp, Pecten spp



Blåmusslan lever i havet på stenar, klippbottnar och andra fasta underlag ned till cirka 10 meters djup, helst i kraftigt strömmande vatten.

URSPRUNG OCH FISKEMETOD/ODLING	KOMMENTAR
Odlad	Repodlade från svenska vatten
Trålad	Trål och skrapa skadar alla bottenlevande djur och växter



Ostron lever på liknande sätt som blåmussla, men har långsammare tillväxt. De jättelika ostronbankar som förr filtrerat Nordsjöns vatten, är nu bortfiskade.

URSPRUNG OCH FISKEMETOD/ODLING	KOMMENTAR
Handplockade från Skagerrak och Nordsjön	Att skörda för hand är skonsamt för både ostron och bottenmiljö



Pilgrimsmusslor kan både se omkring sig och röra sig med jetkraft om de blir störda. Vanligtvis ligger de nedbäddade i mjuka bottnar där de filtrerar efter plankton och mikroorganismer. De leker vid ett års ålder och kan leva upp till 20 år och bli över 17 cm långa. Man kan se åldern på årsringarna.

URSPRUNG OCH FISKEMETOD/ODLING	KOMMENTAR
Småskaligt fiskad, handplockad av dykare	Att skörda för hand är skonsamt för både musslor och bottenmiljö
Trålad, bottenskrapad	Metoden undergräver beståndens återväxt och är skadlig för andra arter

Bläckfisk – tioarmad och åttaarmad

Loligo vulgaris och Octopus vulgaris



Tioarmad och åttaarmad bläckfisk

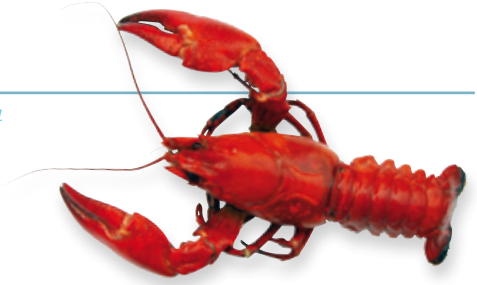
Tioarmad bläckfisk är en art som inte är särskilt känslig för fiske eftersom den förökar sig snabbt och lever som längst i 1,5–3,5 år. Den finns i allt ifrån strandnära områden till de övre lagren av havsdjupen. Den leker på bottnarna men växlar till öppna vattenmassan under jakt då den fångar fisk, bläckfisk och kräftdjur.

Åttaarmad bläckfisk tillväxer inte lika snabbt och är mycket känslig för överfiske. Den kan bli upp till 130 cm men är könsmogen vid 10 cm ungefär. Den lever i hålor vid steniga, sandiga och gyttjiga bottnar vid kusten, ned till 150 m djup. Den jagar andra blötdjur, kräftor och musslor.

URSPRUNG OCH FISKEMETOD/ODLING	KOMMENTAR
Småskaligt fiske, fällor, burar, tioarmad med selektiv trål	Tioarmade bläckfiskens bestånd är inte långsiktigt förvaltade
Trålad tioarmad bläckfisk,även garnfångad åttaarmad	Den åttaarmade växer långsamt och bestånden är inte så täta, den är känslig för fiske

Flodkräfta, sötvattenkräfta

Astacus astacus, Pacifastacus sp med flera



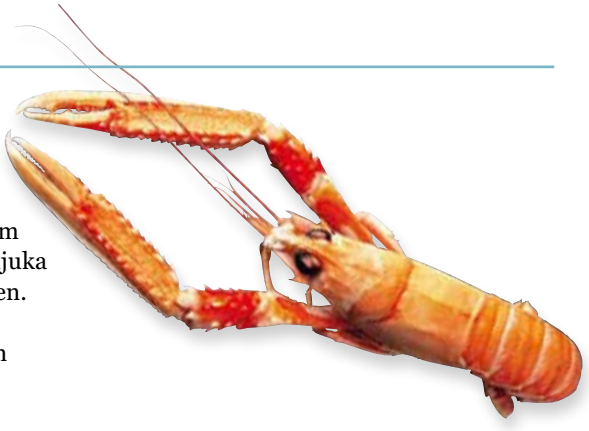
Signalkräftan är lik flodkräftan men har ljusa fläckar i ”tumgreppet”.

Flodkräftan har nästan helt konkurrerats ut av signalkräftan som introducerades i Sverige på 1960-talet. Flodkräftan är starkt hotad av kräftpest, som sprids genom illegala utsättningar av signalkräfta, en kronisk bärare av sjukdomen.

URSPRUNG OCH FISKEMETOD/ODLING	KOMMENTAR
Recirkulerande odlingar eller vilda arter från deras naturliga område	Recirkulerande odlingar reducerar utsläpp och vattenanvändning till ett minimum. Förrymda signalkräftor i Sverige hotar flodkräftan.
Gäller flodkräfta i alla svenska vatten	Flodkräftan är rödlistad av ArtDatabanken och hotad av den invaderande signalkräftan

Havskräfta

Nephrops norvegicus



Havskräftan håller till i tunnlar som de gräver ut. Havskräftan lever på mjuka bottnar och är aktiva jägare om natten. Havskräftan jagar andra kräftdjur. En fullvuxen kräfta mäter 24 cm från panntagg till stjärtspets. Sommartid är fiske förbjudet.

URSPRUNG OCH FISKEMETOD/ODLING	KOMMENTAR
Burfångad	Bestånden utnyttjas hållbart med skonsam fiskemetod
Svensk havskräfta	Havskräfta trålas med selektivt redskap, så kallad rist men kan ändå ha effekter på ekosystemet
Trålad från Norge och Nordsjön	Trålfiske efter havskräfta förstör känsliga bottnar och minskar även kvaliteten på fångsten. Bestånden är inte hållbara.

Hummer

Hommarus spp

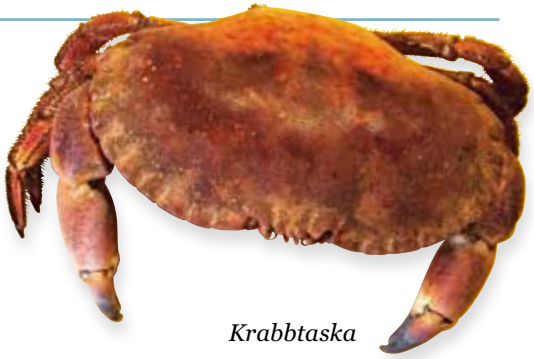


Hummer lever grunt på steniga bottnar. Liksom havskräftan är hummern aktiva jägare om natten. Humrar äter musslor, snäckor och sjöborrar. Humrar ska ha en kroppslängd större än 22 cm innan de får fångas. Sommartid är fiske förbjudet.

URSPRUNG OCH FISKEMETOD/ODLING	KOMMENTAR
Burfångad hummer från Sverige och nordvästra Atlanten, Kanada och USA	Hummer är gul även om den är burfångad. Hummerfisket har inte kontroll över beståndens utveckling.
Trålad Norge och Nordsjön	Trålfiske efter hummer förstör känsliga bottnar och minskar även kvaliteten på fångsten. Bestånden är inte hållbara.

Krabba, kungskrabba

Cancer pagurus,
Paralithodes camtschaticus



Krabbtaska

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

URSPRUNG OCH FISKEMETOD/ODLING	KOMMENTAR
Svensk burfångad, norsk kungskrabba	Svensk krabba fångas med tinor och burar. Kungskrabban stör marint liv i Norge eftersom den är en invaderande art där.
Garnfångad, burfångad, trålad	Bestånden av krabba fiskas ofta av oregistrerade fiskare utan god kontroll på utvecklingen. Trålning av kungskrabba ger negativ effekt på bottenmiljön och beståndets föryngring.
Kamtjatka i Ryssland	Kungskrabban är utrotningshotad i ursprungsmiljön på grund av okontrollerat fiske

Nordhavsräka

Pandalus borealis



Nordhavsräka lever på mjuka sedimentbottnar på 50 till 500 meters djup. Räkorna parar sig på hösten och honan bär de befruktade äggen, rommen, mellan benen hela vintern. En fullvuxen nordhavsräka kan bli 16 till 17 cm lång.

URSPRUNG OCH FISKEMETOD/ODLING	KOMMENTAR
Barents hav	Det är fiskets förvaltning och informationen om bifångster som avgör förvaltningens hållbarhet
Nordsjön, Skagerrak, Kattegatt och hela Atlanten	Småräkor slängs överbord döda för att öka värdet på fångsten. Bestånden är osäkra och överfiskade, stora brister i förvaltningen i hela Atlanten.

Tropisk räka, jätteräka, tigerräka

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



Tropiska räkor finns både vildfångade och odlade. Båda varianterna är förknippade med miljöproblem. Vildfångade räkor fiskas oftast med tråll, vilket skadar bottnar, koraller och andra bottenlevande organismer. Räkodlingarna anses utgöra ett av de största hoten mot mangroveskogar och andra känsliga kustmiljöer. Mangroveskogarna huggs ned för att ge plats för odlingarna. Ofta sker exploateringen med ett mycket kortsiktigt ekonomiskt perspektiv och utan hänsyn till miljön.

URSPRUNG OCH FISKEMETOD/ODLING	KOMMENTAR
Alla områden	Odling av tropiska räkor är en intensiv industri med skövlande effekter på miljön



Thaimat eller sushi till middag? Värdefull mangroveskog skövlas för att lämna plats åt de dammar där jätteräkor (scampi) odlas.



Det här gör Världsnaturfonden WWF

Världsnaturfonden WWF är med sina närmare fem miljoner supporrar 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 naturvårdsprojekt finansieras till största delen med bidrag från allmänheten.

För mer information

Världsnaturfonden WWF
www.wwf.se

Utförliga uppgifter om MSC och de miljömärkta fiskena finns på
www.msc.org

Besök KRAVs hemsida
www.krav.se

ASC – en internationell certifiering av odlad fisk
www.asc-aqua.org

ArtDatabanken
www.artdata.slu.se

Livsmedelsverket
www.slv.se

Konsumentverket
www.konsumentverket.se

Havs- och vattenmyndigheten
www.havochvatten.se

Jordbruksverket
www.sjv.se

Internationella havsforskningsrådet
www.ices.dk

Fiskbranschens Riksförbund
www.fiskbranschen.se

Sveriges Fiskares Riksförbund (SFR)
www.yrkesfiskarna.se

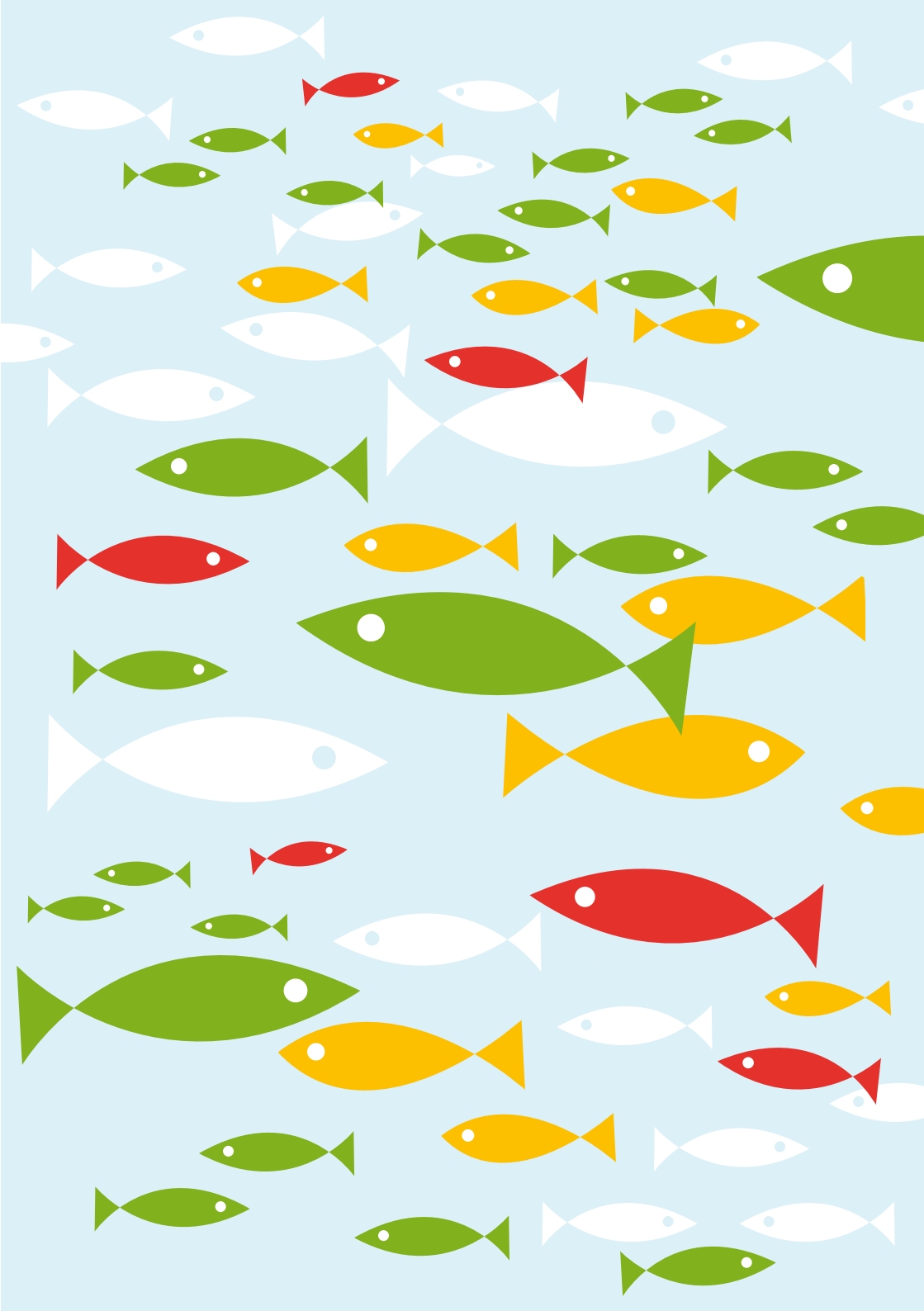
Svensk Fisk
www.svenskfisk.se

FSC www.fsc.org MIX Papper från ansvarsfulla källor FSC® C006329

90 KONTO SVENSK INSAMLINGS KONTROLL

Foto: sid 1 (gaffel), sid 17 (långa), sid 26 (tonfisk skivor): Håkan Flank. Illustration sid 2, sid 35: Lotta Odelius. Foto sid 3 (fiskutbud), sid 18 (marulk), sid 24 (tunga): Christopher Wiken; sid 3 (strömming): Kivoart; sid 6 (laxodling): Jo Benn / WWF-Canon; sid 7 (makrillfiske): naturepl.com / Chris Gomersall / WWF-Canon; sid 8 (fisknät): Kietr/Shutterstock; sid 9: WWF Norge (fiskstim), WWF-Canon Greg Funnell (fiskfabrik); sid 10 (abborre), sid 11 (gädda), sid 12 (gös), sid 14 (kolja), sid 22 (sej), sid 22 (sik), sid 27 (torsk), sid 28 (ål), sid 31 (hummer): Anneli Svanström; sid 10 (alaska pollock): Dan Lamont, Courtesy of Genuine Alaska Pollock Producers; sid 11 (flundra), sid 13 (hoki): MSC; sid 14 (hälleflundra), sid 15 (kummel), sid 17 (makrill), sid 19 (piggvar), sid 21 (rödspätta), sid 23 (sill), sid 29 (blåmussla), sid 30 (sötvattenkräfta), sid 31 (havskräfta), sid 34 (skärgård): Germund Sellgren/WWF; sid 15 (lake): Michel Roggo/naturepl.com; sid 12 (haj), sid 16 (lax), sid 20 (regnbåge), sid 32 (krabba), sid 32 (nordhavsräka), sid 33 (tropisk räka): Peter Harms-Ringdahl; sid 13 (havskatt): David Shale / naturepl.com; sid 13: MSC; sid 18 (pangasius): WWF; sid 21 (rödtunga); Kavring/Shutterstock; sid 23 (sjurygg): picturepartners/ Shutterstock; sid 24 (skarpsill): Magnus Glans; sid 25 (svärdfisk), sid 26 (tonfisk): Scandinavian Fishing Yearbook / WWF-Canon; sid 25 (tilapia): Evlakhov Valeriy/ Shutterstock; sid 26 (tonfisk burk): Asier Romero/Shutterstock: (tonfisk skiva): Christian Jung/Shutterstock; sid 27 (vitling): Gerard Lacz; sid 28 (kräftfiske): Friederike Ziegler; sid 29 (ostron), (pilgrimsmusslor): deamles for sale/ Shutterstock; picturepartners/ Shutterstock; sid 30 (åttaarmad bläckfisk): Jiang Hongyan/ Shutterstock; sid 30 (tioarmad bläckfisk): mikeledray/bigstock; sid 33: Tim Laman / WWF (dammar), Boris Ryzhkov (räka).

DESIGN & PRODUKTION: **ODELIUS COMMUNICATIONS** #13-5998, 2014



Världsnaturfonden WWF

MIXED SOURCES

SMARTA FISKEREDSKAP

WWF stödjer utvecklingen av smarta fiskeredskap som minskar onödiga bifångster.

HÅLLBART FISKE

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



EUs 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.

WWF

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

ISBN: 978-91-89272-21-7

Världsnaturfonden WWF, Ulriksdals Slott, 170 81 Solna. Telefon 08-624 74 00.
info@wwf.se, plusgiro 90 1974-6, bankgiro 901-9746

© Brian J. Skerry / National Geographic Stock / WWF