

# Policy för seglingsledare

Denna policy är till för dig som seglar som ledare på Skeppsholmsgårdens fartyg. Den är upprättad i syfte att följa vår miljöpolicy och att nå våra mål om minskad miljöpåverkan.

## Inför en seglats: Matplanering och inköp

Skeppsholmsgården arbetar för en genomtänkt resursanvändning. Detta syftar till öka resurseffektiviteten och minska miljöpåverkan genom de val vi gör när vi planerar inköpen inför seglatserna. Detta innebär att följande regler har upprättats:

### Matinventering

Inför varje matplanering och inköp skall en matinventering göras. Genom att se över varor, kvantiteter och korta datum går det att planera kommande seglats matplanering för att använda det som redan finns. Detta sparar in på seglingskassan som kan användas för roligare aktiviteter – som glass i hamn eller bastubesök.

### Vegetariska måltider

När matplaneringen görs skall det uppnå målet om 20% vegetarisk kost (dvs. måltider utan kött, kyckling eller fisk) vilket minskar Skeppsholmsgårdens negativa miljöpåverkan. Ett tips är att göra luncherna vegetariska eftersom det finns många enkla rätter som passar bra till lunch. Du slipper också göra dubbla rätter, en till köttätare och en till vegetarianer. Ett annat tips är att **inte** handla vegetariska substitut för kött, eftersom detta är mycket dyrare. Bättre är att fokusera på rena vegetabiliska råvaror som linser, bönor och kikärter. Torkad sojafärs (till "göttfärsås") finns att köpa i många butiker. Vart den placeras i butik kan variera, men vanligtvis återfinns den vid avdelningen för konserver och pulversoppor. Denna tar minimal plats i torrförrådet och tar inte heller upp värdefull plats i kylan. (Du slipper bunkra dyr köttfärs i skärgården.) *En bild på förpackningen är bifogad tillsammans med recept nedan i avsnittet "Vegetariska recept".*

### Bakgrund

*Att producera sekundärkonsumenter (djur) är energimässigt ineffektivt eftersom stora arealer jordbruksmark krävs för att föda boskapen. Detta leder till avskogning av känsliga ekosystem och stora förluster av biologisk mångfald. På grund av jordbruksmetoderna som används i konventionellt jordbruk är utarmning av jordar ett stort problem. Idag har miljöprocesserna "förlust av biologisk mångfald" och "förändrad markanvändning" överskridit sina ekologiska gränser till följd av mänsklig påverkan. Även om fiske ibland är viltkött är överfiske och ohållbara fiskemetoder ett hot mot den biologiska mångfalden.*

### Miljömärkta varor

Skeppsholmsgården har beslutat om att vissa basvaror alltid skall vara miljömärkta för att minska mängden kemikalier i omlopp och öka mängden miljöanpassade varor. Budgeten tillåter priserna för dessa. Gå igenom listan och planera matinköpet efter denna.

Följande varor skall ha en miljömärkning:

- Bananer (Rainforest Alliance är ej tillräcklig)
- Kaffe (Rainforest Alliance är ej tillräcklig)
- Mjölk (KRAV. Undantaget är lång hållbarhetsmjölk som inte måste vara miljömärkt)
- Fisk (MSC, ASC)
- Ägg (KRAV)
- Toa- och hushållspapper (FSC, Svanen, Eco-label)
- Handtvål och kroppstvål (Bra Miljöval, Svanen)
- Diskmedel (Bra Miljöval, Svanen)
- Städkemikalier för toalett, golv, köksrengöring (Bra Miljöval, Svanen)
- Schampo och balsam (Bra Miljöval, Svanen)

## Under seglats: Återvinning av avfall

På Skeppsholmsgården återvinner vi vårt avfall i möjligaste mån. Vi har fastställt en genomtänkt avfallshantering i vår miljöpolicy. Detta innebär att vi alltid källsorterar, både i Årboden och ombord på skutorna.

Även om alla hamnar inte har en återvinningsstation anser vi att det är viktigt att skapa och följa normen kring återvinning och att lära ut detta till våra deltagare ombord, som i sin tur kan föra det vidare. Det finns alltså ett värde i att källsortera även om det i slutändan inte är praktiskt möjligt att återvinna materialet.

På Shamrock finns en hyllsats i byssan avsedd för källsortering samt ett källsorteringsrum (tidigare pannrummet) för förvaring. På Lova går det utmärkt att använda utrymmet runt brännaren (vid toadörren) för sorteringskassar.

Följande material skall sorteras:

- Pappersförpackningar och wellpapp
- Hård- och mjukplast
- Metallförpackningar och aluminiumburkar
- Glasförpackningar
- Farligt avfall (t ex ljuskällor, sprayburkar och elektriskt avfall). **DESSA FÅR UNDER INGA OMSTÄNDIGEHER SLÄNGAS SOM BRÄNNBART.** Ta med detta avfall till Skeppsholmen.
- Frivilligt: Matavfall

Förpackningar som haft kontakt med fisk/skaldjur **ska** slängas i **brännbart** för att förhindra dålig lukt. Alla material skall vara ursköljda (med sjövattnen) innan de sorteras.

Platser där förpackningar kan återvinnas:

- Skeppsholmsgårdens återvinningsrum – ligger i gränden upp mellan snickeriet och mekaniska verkstaden (andra dörren till höger efter den till mastverkstan). Kod: \*\*\*\* (fås av ansvarig)
- Bullerö – pant (ger ej betalt), metall och hushållssopor.

- Gräddö – Vid ICA, alla sorters förpackningar.
- Stavnäs vinterhamn – Alla sorters förpackningar.
- Nynäshamn – Alla sorters förpackningar.
- Ljusterö (färjeläget) – papper, metall, plast. Glas och tidningar vid anmälan.

*Enligt hörsägen skall det finnas i:*

- *Lådna*
- *Sandhamn*
- *Finnhamn*

*Bekräfta gärna om det stämmer.*

### **Håll ögonen öppna och rapportera gärna fler återvinningstationer!**

Platser där matavfall/kompost kan återvinnas:

- Bullerö
- Siaröfortet
- Skeppsholmsgårdens återvinningsrum (kod: \*\*\*\*, fås av ansvarig)

### **Håll ögonen öppna och rapportera gärna fler komposter!**

## Nedskräpning

Skeppsholmsgården har en nolltolerans mot nedskräpning, inget skräp vi ger upphov till får lämnas i naturen. Förutom att nedskräpning är dåligt för miljön skapar det även en mycket dålig image av vår verksamhet. Du som ledare ska:

- Informera deltagarna inför kioskbesök att allt papper ska slängas i papperskorgen. Var inte rädd för att förbjuda smågodis med papper.
- Följ upp ovanstående
- Föregå med gott exempel
- På seglingar med rökare ombord (obs, får ej förekomma på ungdomsseglingar!) informera om att rökning endast är tillåten i land och att deltagarna ska ta hand om sina fimpar. Erbjud gärna en glasburk med lock.

## Naturreservat

Som ledare är det viktigt att du känner till vilken hänsyn som skall tas om skutorna lägger till i ett naturreservat för att kunna informera alla deltagare om vad som gäller. Naturreservat kan både vara ett område i havet och på land<sup>1</sup>. Varje enskilt naturreservat har egna anpassade regler för vad som är tillåtet och förbjudet. Ta för vana att googla vilka regler som gäller för det naturreservat som skall besökas.

Följande punkter är Skärgårdsstiftelsens generella regler för vad som gäller i naturreservat. Utgå från att dessa gäller för det naturreservat som besöks, om inte annat framgår:

---

<sup>1</sup> På sjökorten är naturreservaten utmarkerade med en *grön/rosa streckad linje* (titta närmare markeringarna i Kort 1). På land finns informationsskyltar med regler och en symbol bestående av en *vit stjärna mot blå bakgrund*.

- Akta träd, buskar och andra växter. Plocka inte fridlysta växter.
- Lämna berghällar, block och stenar orörda.
- Gå inte för nära fågelbon eller ungar. Skada inte ormar, kräl- och groddjur. Besök inte fågel- och sälskyddsområden under tider då tillträdesförbud råder.
- Gör inte upp eld och passa noga kök och grill för eldfaran. Det är absolut förbjudet att lägga engångsgrillar i soporna! *Vid många av Skärgårdsstiftelsens sopmajor finns särskilda runda plåtkärl märkta med "För engångsgrillar". Där ska dessa grillar läggas.*
- Stör inte andra med radio, cd-spelare, musikinstrument eller liknande.
- Tälta eller förtöj båten högst två dygn vid samma strand. Stannar du längre måste du ha tillsynsmannens tillstånd (särskilda regler gäller på Grinda, Utö och Landsort).
- Många hus inom reservaten är privata. Gå inte in på tomter eller till hus och bryggor.
- Respektera lantbruken. Trampa inte i åkrar och stäng grindar efter dig.
- Håll alltid hunden kopplad.

Ett naturreservat är upprättat av en anledning och därför är det viktigt att hänsyn tas. Utgå från att området är viktigt för att bevara biologisk mångfald, en värdefull naturmiljö eller livsmiljö för skyddsvärda arter och därmed ett område som måste vårdas, återställas eller nyskapas för att nå avsedd effekt.

## Utsläpp av bränsle: Lova

För dig som seglar Lova finns en regel att följa angående maxfart. Eftersom Lovas motor är överdimensionerad finns det en gräns där det drar mer diesel än vad det ger fart. Det är därför viktigt att du som kör henne håller din maxfart på ca 5,4 knop. Lyssna på motorns varvtal för att hitta rätt läge på gasen. Detta sparar även mycket på er bränslebudget!

# Bilagor

|                                                            |           |
|------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Vegetariska recept</b>                                  | <b>6</b>  |
| <i>Göttfärssås/Sojafärssås</i>                             | 6         |
| <i>Tacofärs till tacos eller tacogratäng</i>               | 7         |
| <i>Marinerade sojabitar för gill eller stek</i>            | 7         |
| <i>Linsgryta eller linssoppa med morötter och ingefära</i> | 8         |
| <i>Linsgryta med paprika och spiskummin</i>                | 8         |
| <i>Kikärtsgryta med kokosmjölk, lime och spenat</i>        | 9         |
| <i>Blomkålssoppa</i>                                       | 9         |
| <i>Potatis- och purjolökssoppa</i>                         | 9         |
| <i>Asiatisk wok med kokosmjölk</i>                         | 10        |
| <i>Chili sin carne</i>                                     | 10        |
| <i>Göttbullar</i>                                          | 10        |
| <b>Köttguide – vilket kött ska man välja?</b>              | <b>11</b> |
| <b>Fiskguide – vilken fisk ska man välja?</b>              | <b>12</b> |

## Vegetariska recept

När du lagar vegetarisk är ett tips att inte snåla med matfett att steka i. Vegetabilierna har inget eget fett som utsöndras då det steks, liksom kött har, och detta kan bli märkbart då soja/quorn/etc ska stekas. Du behöver inte vara rädd för att maten inte ska bli helt genomstekt eftersom det inte är något rått i den bemärkelsen. Ett annat tips är att vara generös med örter som krydda i maten. Testa dig fram med oregano, timjan och salvia i göttfärssåser och böngrytor!

Eftersom vegetarisk mat är fettsnål går det också snabbare att bli klar med disken efteråt.

### Göttfärssås/Sojafärssås

4 PORTIONER

1 pkt Veggi "sojamine"/"sojafärs" (torrvara á 125g)  
 1 gul lök, hackad  
 2 vitlöksklyftor, hackade  
 1,5 pkt krossade tomater  
 2 msk tomatpuré  
 2 msk kinesisk soja  
 2 tärningar grönsaksbuljong  
 ev. 1 dl grädde  
 Oregano, timjan, salvia, peppar  
 ev. paprika, morötter, champinjoner eller andra  
 grönsaker som håller på att bli dåliga



Förpackningen med torkad sojafärs. 1 pkt torrvara 125g räcker till 4 portioner. Efter förvällningen ökar vikten till 500g.

Förväll sojafärsen i rikligt med vatten. Observera att den lätt kokar över. När färsen kokat upp och svällt (tar nån minut) hålls vattnet av i durkslag. (Instruktioner står på förpackningen.)

Fräs lök och vitlök. Fräs färsen (gör inget om det inte går så noga, det är svårt i stora mängder). Tillsätt tomaterna, buljong, grädde, kryddor, och ev. grönsaker. Låt koka och smaka av. Snåla inte med örterna. Smaka av med sojan, tänk på att denna är salt.

## Tacofärs till tacos eller tacogratäng

6-8 PORTIONER

1 pkt Veggi "sojaminec"/"sojafärs" (torrvara á 125g)

1 pkt svarta bönor

1-2 påsar tacomix (1 påse kan spädas ut med spiskummin och oregano)

Förväll sojafärsen enligt anvisningar på förpackningen. Häll av vattnet. Fräs i stekpanna (gör inget om det inte görs så noggrant). Tillsätt bönorna och kryddorna.

## Marinerade sojabitar för gill eller stek

4 PORTIONER



- 1 pkt Veggi "Sojasteaks" (torrvara á 125 g)
- 75 g grillolja (Garlic, Original eller annan valfri smak) alt. egen marinad (blanda t ex sojasås, honung, olja, oregano, timjan)

Förväll sojabitarna enligt anvisningarna och häll av vattnet, pressa gärna ur så mycket som möjligt. Häll på marinaden och låt dra, gärna mer än 30 min. Lägg bitarna på grillen eller stek. Tänk på att de inte är råa och inte behöver ligga lika länge som kött på grillen.

**Servera med potatis och bea.**

## Linsgryta eller linsoppa med morötter och ingefära

4 PORTIONER

2 morötter rivna  
1 rödlök  
4 vitlöksklyftor  
½ purjolök  
1,5 msk färsk ingefära riven  
1 burk kokosmjölk  
2 tärningar grönsaksbuljong  
2 tsk limejuice  
1 dl röda linser  
Torkad koriander  
Salt  
Peppar  
Ev. 1 liter vatten om soppa  
¼ strimlat vitkålshuvud

Fräs morötter, lök, vitlök och ingefära.  
Tillsätt kokosmjölk, buljong (och ev. vatten om soppa) och låt koka upp. Häll i linserna och kryddor, koka tills linserna mjuknar (ca 10 min). Vänd ner strimlad vitkål när linserna är klara.

**Serveras med bulgur. Gott att hälla en skvätt soja på.**

## Linsgryta med paprika och spiskummin

4 PORTIONER

1 röd paprika  
1 gul paprika  
1 grön paprika  
2 purjolökar  
4 morötter  
2 dl röda linser torkade  
4 dl vatten  
Spiskummin  
Chilipulver  
Mald koriander  
Salt

Skölj, kärna ur och strimla chili och paprika.  
Skölj, ansa och strimla purjolöken. Skala och skär morötterna i strimlor.

Fräs grönsakerna i oljan i en gryta. Rör i linserna och häll över vattnet. Tillsätt kryddorna och låt puttra ca 15 min under lock.



## Kikärtsgryta med kokosmjölk, lime och spenat

4 PORTIONER

*3 dl kikärter (1 pkt á 400g)**1 gullök**2 vitlösklyftor**4 tomater**2 tsk gurkmeja**1 tsk cayennepeppar**1 burk kokosmjölk (á 400 ml)**1 tsk salt**1 lime, finrivet skal och saft (kan bytas ut till limesaft på flaska)**140g babyspenat (kan bytas ut mot fryst spenat)***Serveras med couscous, bulgur eller ris.**

Hacka lök, tärna tomaterna. Stek lök och vitlök tillsammans med kryddorna. Tillsätt kokosmjölk, salt och lime. Låt koka under omrörning, tillsätt tomater, kikärter och spenat.

## Blomkålssoppa

4 PORTIONER

*700 g blomkålsbuketter**1 liter vatten**2 tärningar grönsaksbuljong**1 gullök**2 lagerblad**Ev. 1 dl creme fraiche eller 2 dl grädde**Salt**Vitpeppar*

Dela blomkålen i bitar.

Koka upp vattnet med buljongtärningen.

Lägg i blomkålen och koka den mjuk ca 10 min.

Häll av och spara buljongen.

Mixa blomkålen till en slät puré. Blanda med buljong och grädde. Koka upp och smaka av med peppar.

## Potatis- och purjolökssoppa

4 PORTIONER

*500 g potatis (ej färskpotatis)**2 gullökar**2 purjolökar**1 liter grönsaksbuljong (= 1 l vatten + 2 tärningar)**1,5 dl grädde**Salt**Peppar*

Hacka och fräs lök. Skala och tärna potatisen.

Låt koka tills de mjuknar i buljongvattnet och grädde. Tillsätt kryddorna och mixa till en slät soppa.

## Asiatisk wok med kokosmjölk

4 PORTIONER

1 gullök  
 ¼ vitkålshuvud  
 2 morötter  
 1 tsk röd eller grön currypasta  
 1 msk färsk ingefära  
 1 burk kokosmjölk  
 5 dl vatten  
 1 tärning grönsaksbuljong  
 1 vitlöksklyfta  
 2 konservburkar med vattenkastanj/bambuskott/böngroddar  
 Salt

Hacka lök och morötter, strimla vitkål och riv ingefära. Fräs med buljongen och currypasta. Tillsätt konserverna. Häll på kokosmjölk och vatten, smaka av med salt.

## Chili sin carne

4 PORTIONER

1 pkt kidneybönor  
 1 pkt vita bönor  
 2 gullökar  
 2 vitlöksklyftor  
 1 zucchini  
 1 röd paprika  
 2 pkt krossade tomater (à 400 g)  
 1 msk spiskummin  
 1 tsk cayennepeppar  
 2 msk olivolja  
 1 msk honung  
 2 tsk rödvinsvinäger  
 Salt  
 Svartpeppar  
 Ev. 0,5 dl hackad persilja (färs/frost, annars torkad)  
 Timjan

Skölj bönorna med kallt vatten och låt rinna av. Skala och finhacka lök och vitlök. Tärna zucchini. Kärna ur och tärna paprikan.

Stek grönsaker och kryddor i olja tills de blir gyllenbruna. Tillsätt bönor och krossade tomater och sjud utan lock ca 10 min.

Smaksätt med honung och vinäger. Krydda med salt och peppar. Strö över persilja och timjan och servera med yoghurtlick och bröd.

## Göttbullar

Titta efter Anammas vegobullar (1 kg) i frysdysken. Dessa kostar runt 59 kr/kg och är ett bra alternativ istället för köttbullar som barnen gillar.



## Köttguide – vilket kött ska man välja?

Köttguiden går att ladda ner som app: <http://www.wwf.se/wwfs-arbete/ekologiska-fotavtryck/kottguiden/kottguiden-som-app/1595842-wwfs-kottguide-app>

Läs hela guiden här: [http://www.wwf.se/source.php/1595845/16-2475%20K%F6ttguiden\\_160705.pdf](http://www.wwf.se/source.php/1595845/16-2475%20K%F6ttguiden_160705.pdf)

### Så funkar köttguiden

Ljussignalerna rött, gult och grönt hjälper dig att välja rätt kött.

Köttguiden granskar olika köttslag utifrån fem kategorier – **klimat, biologisk mångfald, bekämpningsmedel, djurens välfärd samt antibiotika** – och visar även på andra proteinkällor som kan ersätta kött på tallriken.

Undrar du varför det blir rött, gult eller grönt ljus på de olika köttslagen?

Titta in på [www.wwf.se/kottguiden](http://www.wwf.se/kottguiden) och få svaret. Där finns alla underlag och du kan läsa mer om hur köttkonsumtion påverkar vår planet.



#### Rött = Undvik

Påverkan på planeten är alldeles för hög



#### Gult = Var försiktig

Utmaningar finns inom miljö och/eller djurens välfärd



#### Grönt = Ät måttligt

Om du äter kött, välj ur denna kategori

### NÖTKÖTT

|                                                           |
|-----------------------------------------------------------|
| Certifierat EU-eko/KRAV och Naturbetescertifierat nötkött |
| KRAV-certifierat nötkött                                  |
| Certifierat naturbeteskött                                |
| Svenskt EU-ekologiskt nötkött                             |
| Sigill klimatcertifierat nötkött                          |
| Importerat EU-ekologiskt nötkött                          |
| Sigillmärkt nötkött                                       |
| Svenskt nötkött                                           |
| Irländskt nötkött                                         |
| Tyskt och polskt nötkött                                  |
| Sydamerikanskt nötkött                                    |
| Nordamerikanskt nötkött                                   |

### GRISKÖTT

|                                   |
|-----------------------------------|
| KRAV-märkt griskött               |
| Svenskt EU-ekologiskt griskött    |
| Importerat EU-ekologiskt griskött |
| Klimatcertifierat griskött        |
| Sigillcertifierat griskött        |
| Svenskt griskött                  |
| Danskt griskött                   |
| Tyskt griskött                    |

### VILTKÖTT

|                                                       |
|-------------------------------------------------------|
| Vilt från Sverige:<br>Älg, rådjur, vildsvin och hjort |
|-------------------------------------------------------|

### LAMMKÖTT

|                                |
|--------------------------------|
| KRAV-certifierat lammkött      |
| Svenskt EU-ekologiskt lammkött |
| Klimatcertifierat lammkött     |
| Import EU-ekologiskt lamm      |
| Sigillcertifierat lammkött     |
| Svenskt lammkött               |
| Irländskt lammkött             |
| Nyzeeländskt lammkött          |

### KYCKLING

|                                       |
|---------------------------------------|
| KRAV-certifierat kycklingkött         |
| Svenskt EU-ekologiskt kycklingkött    |
| Importerat EU-ekologiskt kycklingkött |
| Sigillcertifierat kycklingkött        |
| Svenskt kycklingkött                  |
| Kycklingkött från Danmark             |
| Kycklingkött från övriga EU           |
| Kycklingkött från Asien               |

### Läs mer!

Köttguiden bygger på ett omfattande och komplext material. Vill du veta mer om våra bedömningar och avvägningar? En fördjupad version av Köttguiden finns på: [www.wwf.se/kottguiden](http://www.wwf.se/kottguiden)



### ÄGG

|                               |
|-------------------------------|
| KRAV-märkta ägg               |
| Svenska EU-ekologiska ägg     |
| Importerade EU-ekologiska ägg |
| Svenska ägg                   |
| Finska ägg                    |
| Danska ägg                    |

### OST

|                             |
|-----------------------------|
| KRAV-certifierad ost        |
| Svensk EU-ekologisk ost     |
| Klimatcertifierad ost       |
| Sigillcertifierad ost       |
| Svensk ost                  |
| Importerad EU-ekologisk ost |
| Holländsk ost               |
| Dansk ost                   |
| Tysk ost                    |

### PROTEIN FRÅN VÄXTRIKET

|                          |
|--------------------------|
| Ekologiska baljväxter    |
| Baljväxter               |
| Sojabaserat protein      |
| Spannmålsbaserat protein |
| Svampprotein             |



## Fiskguide – vilken fisk ska man välja?

Fiskguiden går att ladda ner som app: <http://www.wwf.se/wwfs-arbete/hav-och-fiske/wwfs-fiskguide/fiskguiden-som-app/1588502-wwfs-fiskguide-app>

Läs mer om fiskguiden här: <http://fiskguiden.wwf.se/>

### Rött = Låt bli

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

### Rött = Låt bli

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

### Lista med förkortningar för ursprung och fiskeredskap

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

### Gult = Var försiktig

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

### Grönt = Ät gärna

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



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