

Den globala boomen för sushi de senaste decennierna stavas snyggt, snabbt och hälsosamt. Men den perfekta fräschören har en destruktiv baksida i form av utfiskning och likriktning. Vad kan få sushibranschen att byta influgen, rödlistad tonfisk mot makrill från Skagerak?

TEXT **TOBIAS JANSSON & CAROLINE PETERSSON** FOTO **KRISTEN POLICY**

BÄTTRE bit för bit

Rom från isländsk lodda är ett miljömässigt bra alternativ i sushipaletten.



I Casson Trenors princip *The 4-S Rule* ingår *Shellfish*, skaldjur, som ett bra val. Hoppa över jätteräkorna och satsa på lokala sorter.



– **MITT MÅL ÄR ATT RÄDDA** sushibranschen från sig själv. Just nu är den på väg åt ett håll där den kommer att förgöra sig själv, och den kommer ta haven med sig om ingenting görs. Sushi är idag beroende av ohållbart, destruktivt fiske som inte har någonting att göra med den hyllning till havet som sushi var från början.

Casson Trenor har varit fascinerad av sushi sedan sin nionde födelsedag. Han är idag hållbarhetsguru med fokus på fisk och skaldjur i allmänhet och sushi i synnerhet. Med mörk röst svarar han distinkt och välformulerat när vi skypar över Atlanten, från den svenska västkusten till den amerikanska. Idag är han bosatt i San Francisco i Kalifornien, men har växt upp vid en strand utanför Seattle.

SUSHI LIKSTÄLLS OFTA FELAKTIGT med rå fisk. I själva verket definieras sushi av det rundkorninga, klibbiga riset som smaksätts med risvinäger. *Su* betyder ris och *shi* är vinägern kryddad med socker och salt, ibland också med *sake* (japansk alkoholhaltig dryck). Fisken som används kan vara såväl rå som tillagad. Vegetariska varianter är också vanliga och kött förekommer i viss utsträckning.

År 1973 öppnade Sveriges första japanska restaurang, Seikoen, vid Tegelbacken i centrala Stockholm. Dess ägare driver idag också namnkunniga Roppongi på Kungsholmen. Så sent som i ny-aktuella filmen *Wall Street* från 1987 åter avantgardet i New York sushi som något mycket exotiskt. Kopiösa mängder *nigiri* och *maki* har avnjutits i världen sedan dess och idag är sushi ett globalt fenomen vars senaste erövring är den kinesiska marknaden. I Sverige blev Södermalm nedlusat med sushibarar någon gång i mitten av 1990-talet. I Göteborg slog det till fem år senare och nu är sushi snart en lika naturlig del av snabbmatsekologin i hela landet som pizza och kebab. En sökning på Eniro ger vid handen att vi har drygt 1100 företag i Sverige med "sushi" i firmamamnet.

Boomen är en effekt av flera sammanfallande faktorer. Sushi är den perfekta lättlunchen. Det är fräscht, snabbt och visuellt tilltalande. Sushi passar också i den rådande hälsotrenden. Kanske finns en övertro på sushi som hälsosfrämjande mat – det handlar ändå om en maträtt som till stor del består av sött, vitt ris kombinerat med ganska små mängder protein. Men det hindrar inte ett flertal sushibarar från att marknadsföra sig på hälsospåret. Men att fisk i sig är näringsrik kost är ett känt faktum. Livsmedelsverket rekommenderar intaget till 2-3 gånger i veckan: "Fisk och skaldjur innehåller mycket D-vitamin, jod och selen. Fet fisk, som lax, sill och makrill, innehåller också det särskilda omega 3-fett, DHA, som kan minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar."

VILD FISK ÄR EN FÖRNYELSEBAR RESURS. Så länge man tar upp 30 procent av bestånden hålls haven levande, tar man upp mer minskar bestånden. En del av orsaken till den globala utfiskningen är den stora efterfrågan på enstaka arter, och det är där sushin kommer in. Enligt Casson Trenor är sushiindustrin fångad i en fälla där några få arter överanvänds.



FOTO KRISTEN POLCY

Casson Trenor

Fiskeexpert på Greenpeace i USA med brinnande passion för sushi. Författare av boken

Sustainable Sushi och grundare av Nordamerikas (och kanske världens) första hållbara sushirestaurang.

Varifrån kommer fascinationen för sushi?

– Det började när jag var nio år och mina föräldrar tog mig till en sushirestaurang på min födelsedag. Jag fastnade direkt. Det var inte bara maten och smaken – det var hela den exotiska känslan och kopplingen till havet. Jag växte upp i en liten stad vid havet och har alltid fascinerats av alla små varelser som lever där.

Varför blev du miljöaktivist?

– Som liten brukade jag leka vid havet, fånga skaldjur jag hittade och tillaga dem. Men under min uppväxt växte befolkningen i min stad kraftigt, man började fiska mer intensivt och jag fick bevittna hur min strand dog på grund av föroreningar. Det gjorde något med mig. Jag ville inte att mina eller andras barn skulle behöva växa upp och förlora sin idylliska plats vid havet.

När började du engagera dig för hållbar sushi?

– Det var först när jag var 24-25 år som jag gjorde kopplingen till sushi. Jag insåg att jag inte kan fortsätta kampanja för att skydda haven och samtidigt fortsätta äta sushi på det sätt som jag gjorde.

Har du någon favoritsushi?

– Min favorit är att njuta av de specialiteter som varje restaurang erbjuder. Jag gillar verkligen att äta det som personalen och kocken själva är stolta över. Där finns det kärlek!

Vilken är den bästa sushin du någonsin ätit?

– Det måste vara på några av de handfull restauranger jag besökte på Hokkaidoön i Japan. Jag fick testa alla möjliga sorters nya krabbor, musslor och sjöborrar som jag aldrig ätit förut. Det handlade helt och hållet om råvaror som växte och levde där just precis då.

SUSTAINABLESUSHI.NET

TATAKISUSHIBAR.COM

Magnus Wallin

Sushikock på **Rå Epok** i Lund som vägrar servera rödlistad fisk och arbetar målmedvetet med lokala råvaror.



Vad är mest problematiskt med de traditionella sushiråvarorna?

– Odlad lax är problematisk därför att den måste matas med vild fisk. Till ett kilo odlad lax krävs fem kilo vild fisk*. Dessutom kan odlingarna sprida sjukdomar till vild lax. Tonfisk, framförallt den blåfenade, håller på att bli utfiskad. Odlingarna förjätter åker förstör mangroveskogar och därmed den biologiska mångfalden där de odlas. Svärdfisk är rödlistad, yellow tail samma sak. Dessutom är det långa transporter för en stor del av fisken.

Är det svårt att vara sushikock?

– Egentligen inte. Sushi handlar om detaljer och att få tag på bra grejer. Jag har arbetat som sushikock i fem år. Jag experimenterar mycket och försöker göra det bättre och bättre hela tiden.

Men om det är så enkelt, varför gör man det inte oftare hemma?

– Folk är rädda. De är osäkra på hur man gör med fisken. Den skall ju ha varit fryst i tre dygn för att parasiter och bakterier ska försvinna. Det kan också vara svårt att få tag i ett vettigt ris, det funkade inte med vanligt jasminris och det finns inga vidare grejer på Ica.

Varför har sushi blivit så populärt i Sverige?

– Det är snabbt, enkelt, lättillgängligt och fräscht. Det är lätt mat som är perfekt till lunch eftersom man inte får någon matkoma efteråt. Och det känns ganska lyxigt att äta sushi fortfarande. Men jag tror att det finns en del mindre orter där man tycker att det är konstigt och tänker att "vad fan är det här, rå fisk?".

Vilka är dina favoritråvaror att göra sushi på?

– Rödning är nummer ett, det är bara en tidsfråga innan folk får upp ögonen för det. Sedan gillar jag mulle, det är egentligen en medelhavsfisk som kom hit på 1960-talet, nu finns ett bestånd i Öresund. Och så stekt, inlagd strömming.

RAEPOK.COM

*) Se faktarutan på sidan 37 och Å andra sidan på sidan 83 för att läsa mer om odlad lax.

– När sushin kom till USA tog man bara listan på fiskar och såg dem som att "this is the sushi fish". Och nu serverar tusentals restauranger över hela USA samma åtta fiskarter som alla kommer från Japan. Vad vi borde göra istället är att försöka komma fram till vilka principer som ligger till grund för valen av fisk i Japan och sedan applicera samma principer fast på det geografiska område som vi befinner oss i.

I *Ryori – det japanska köket* från 1986, den första boken om japansk mat på svenska, skriver Fredrik Liljeblad och Kjell Fornander att "det japanska köket är en sinnesstämning". Det innebär, menar de, att man inte nödvändigtvis behöver följa exakta japanska recept för att arrangera en måltid som är japansk till känsla och innehåll.

– Sushi har blivit populärt över hela världen och därför har det blivit ett stort problem. Globaliseringen av sushin har förändrat den. Sushi är djupt sammankopplat med japansk kultur med alla sina nyanser, men resten av världen förstår inte japansk kultur. Vi är inte japaner. När sushi sprids till människor runt om i världen som är mindre och mindre bekanta med det, desto mindre likt riktigt sushi blir det, säger Casson Trenor.

Och när kopplingarna till kulturen inte finns så är det lätt att komma bort från sushins grundprinciper som, enligt Casson, innebär vördnad inför havet och medvetenhet om säsong och det lokala. Allt det, den speciella japanska sinnesstämningen, försvinner när vi inte har kunskapen.

EN HJÄLP PÅ VÄGEN TILL ETT MER HÅLLBART PARADIGM för framtidens sushi kan vara *The 4-S Rule* som Casson utvecklat.

– För det första bör man äta *Small*. Mindre fiskar reproducerar sig snabbare och dör yngre. Det gör dem mer motståndskraftiga för ett hårt fisketryck. Genom att äta längre ner i näringskedjan får vi en effektivare proteinkälla. För det andra *Seasonal*. Det är viktigt att vara medveten om när olika arter är i säsong. Fiskar är säsongsvarelser och det är bristen på medvetenhet om detta som skapat enorma problem med industriell uppfödning av fisk. För det tredje *Silver*. Håll utkik efter fisk som har sitt silvriga skinn kvar när de serveras som sushi. Dessa fiskar tillhör gruppen *hikari mono* och tenderar alla att ha höga nivåer av omega-3 och vara ett generellt bättre alternativ eftersom de växer snabbt och dör unga. Slutligen bör man välja *Shellfish*, skaldjur. Odling av musslor och ostron är bra sätt att föda upp protein i havet. De behöver inte matas och renar vattnet medan de växer.

Boken *Sustainable Sushi – A Guide to Saving the Oceans One Bite at a Time* av Casson Trenor är en sushinörds bekänelse, en matrikel med ingående beskrivningar av alla tänkbara fiskar som går att använda till sushi komplett med japanska tecken, listor med grönt-gult-rött ljus för olika ursprung och fiskemetoder, samt förväntat kvicksilver- och PCB-innehåll hos olika arter.

– Jag insåg att jag skulle bli attackerad av sushibranchen när boken publicerades. Min strategi var att ha en hållbar sushirestaurang igång när boken var klar så att när branschen sa "you can't do this" så skulle jag kunna svara "yes I can".

”Vi förstör inte bara haven, vi gör det dessutom utan att njuta särskilt mycket av det vi äter



Makrill är ett bra sushival, både enligt principen *Silver*, snabbväxande fisk som har sitt silvriga skinn kvar vid serveringen, och *Seasonal*, i säsong (om den äts under den svenska sommaren).



”Sushi är idag beroende av ohållbart, destruktivt fiske som inte har någonting att göra med den hyllning till havet som sushi var från början



Sara Begner

Kock, näringsfysiolog och
näringsterapeut känd från
bland annat **Toppform** och **Saras
kök**, sedan 2008 chef för Coop provkök.

Varför har det blivit så populärt med sushi i Sverige?

– Det är nog mycket det visuella. Det ser ut som fina godisbitar och är spännande att äta. Sen har vi också vanan sedan tidigare med att äta rå fisk genom laxen och sillen.

Hänger det ihop med hälsotrenden också?

– Det finns kanske en nyttighetsfaktor i att det känns rent och fräscht. Men egentligen är det mest sött ris man stoppar i sig. Det innehåller inte särskilt mycket proteiner och man blir snabbt hungrig igen efteråt. Så det är mer att det är roligt än nyttigt tror jag.

Är det en trend som är här för att stanna?

– Det kommer bli lite som det thailändska köket, som ett av flera inslag i vardagsmaten. Jag tror mer att det kommer vara ett snabbmatsalternativ än gourmetmat.

Men är det inte snabbmatstrenden som gjort sushin till en ohållbar industri?

– Sushibranschen måste göra mycket mer för att tänka hållbart. Själv köper jag aldrig den billiga sushin och jag väljer bort fisk som är rödlistad. Det finns mycket mer man kan göra med vegetariska alternativ. Det går att presentera på ett sätt som gör det mycket mer intressant.

Kan ni på Coop provkök göra något för att påverka?

– För oss handlar det mer om att lyfta fiskdebatten och presentera bättre alternativ på fisk. I Coop provköks Vår kokbok har vi med några sushirecept som betonar mer vegetariska alternativ. På så sätt kan vi vara med och inspirera.

Är det positivt med sushikulturen?

– Ja, det är ett trevligt inslag i vardagen. Jag tycker alltid det är kul när det kommer nya grejer.

Det fjärde S:et i The 4-S Rule står för Small. Mindre fiskar reproducerar sig snabbare och är därför en effektivare proteinkälla än stora fiskar. På bilden sardiner.

The 4-S Rule

På de flesta sushibarar kan du byta ut bitar i standardmenyerna och komponera din egen uppsättning. Om du följer Casson Trenors princip *The 4-S Rule* så äter du inte bara mer ansvarsfullt utan får också en rikare sushiuplevelse med mer variation.

Small – ät små fiskar

Silver – ät fiskar med silvrigt skinn

Seasonal – ät i säsong

Shellfish – ät skaldjur

Lägg gärna till ett V – ät fler *vegetariska* bitar.

År 2006 öppnade Casson den ansvarsfulla sushibaren Tataki i San Francisco. Sedan boken kom ut i januari 2009 har han blivit kontaktad av människor i sushibranschen som varit intresserade av vad han håller på med och velat jobba enligt hans principer. Så han började hjälpa andra. Hittills har Casson arbetat med fem restauranger, inklusive Tataki och en som han startat själv. Den första som han var med och konverterade var en sushibar i Seattle, hösten 2009. Omställningen landade bra hos gästerna, affärerna ökade och ägaren fick fler fisktyper på menyn än innan.

– Ett av sätten att skapa mer hållbar sushi är att använda mer grönsaker, så du hittar mer grönsaker på menyn. Där finns vild lax istället för odlad, du hittar sardiner och makrill istället för blåfenad tonfisk. Och det behöver inte kosta mer. En del av den fisk vi använder är inte dyrare, det handlar ofta om arter som man traditionellt sett ner på och hanterat dåligt. De har kapaciteten att vara riktigt läckra om de hanteras med respekt.

DEN SUSHIBAR SOM KOMMIT LÄNGST i Sverige i sitt miljöarbete är troligtvis Rå Epok i Lund som öppnade i februari 2010. De serverar aldrig rödlistad fisk och agerar utifrån sitt manifest: "Sushi i Sverige måste förnyas. Vi kan inte längre konsumera fisk och skaldjur som antingen håller på att bli utfiskad, är kontroversiellt trålfiskad, spekulativt uppodlad eller transporterad jorden runt." 25-årige Magnus Wallin är en entusiastisk, självlärd sushikock som gillar att experimentera med nya råvaror. I somras stod han på Malmöfestivalen och bjöd lunchhungliga på "sushi på skånska".

– Vi använder så lokala grejer som det bara går. Vi får en del från Öresund. Gös och aborre tar vi från Ringsjön. Vi har också tagit MSC-märkt gös från Hjälmaren. Och så har vi ett samarbete med en sportfiskeklubb i Hörby som vi får regnbåge från. Vi försöker också göra det lite säsongsbetonat. Till en början var gästerna skeptiska men nu känner de igen sig i regnbåge och röding*, det är som lax. Det är inte så konstigt egentligen. Vi försöker känna in vad folk verkligen gillar och göra det mainstream, fast på vårt sätt.

Få andra sushirestauranger i Sverige har ännu så länge hakat på. De flesta har lärt sig att jobba med vissa råvaror och blivit bekväma med det.

– De tycker att det är lite jobbigt att behöva byta. Alla

sushigrossister jobbar med samma råvaror. Det är färdigfrysta tonfiskblock som man bara behöver skiva upp, laxen kommer färdigfilead. Det finns till och med odlingar i Norge som levererar färdigskivad lax... Vi jobbar med riktiga grossister, vanliga fiskgrossister som har jättekoll på de lokala råvarorna, säger Magnus Wallin.

ENLIGT CASSON TRENOR är det inte bara ett byte till bättre fisk med lokal koppling som krävs för att ta sushin in i framtiden. Han tror att vi behöver komma tillbaka till ett synsätt som innebär att vi äter sushi mer respektfullt och högtidligt.

– Det stora problemet nu är att om vi äter sushi tre fyra gånger i veckan så ökar vi inte bara uttaget från havens resurser till en ohållbar nivå, vi tappar också den speciella karaktären som en sushimåltid har. Vi förstör inte bara haven, vi gör det dessutom utan att njuta särskilt mycket av det vi äter. Om vi gör sushi till något vi äter mer högtidligt löser vi båda problemen. Vi minskar vår efterfrågan och ökar vår njutning.

År 2008 gav *Guide Michelin* för första gången ut en guide till Tokyo och lät stjärnorna regna över sushirestaurangerna. Det svenska matsnobbmagasinet *Gourmet* hyllade i våras det japanska köket som det bästa i världen tack vare den totala kollen på råvarorna. Det är ett erkännande av japansk gastronomi som sammanfaller med en utveckling som kan skönjas under den globala fast food-ytan: en uppvärdering eller återtagande av sushin som finkrogsmat. Något man, som Casson Trenor efterfrågar, äter med vördnad.

I Sverige är sushiställen i den högre skolan lättträknade, men kanske är något på väg att hända med restauranger som Peacock i Göteborg och Råkultur i Stockholm, som går i bräsch för en lyxigare sushi. Råkultur startade som en bakficka till stjärnkrogen Esperanto och är placerad i entrén till spa-anläggningen Sollévi på Östermalm. Trots att lunchtiden egentligen är över är trycket hårt på den lilla lokalen när vi gör ett besök. Råkultur tilldelades Dagens Industris utmärkelse Årets affärskrog 2010 i december. Här har slentrianmellansushin bytts mot sofistikerade premiumbitar med fantasifulla toppingar och Stockholm har fått en sushirestaurang i internationell toppklass. Medan vi väntar bärs grönt te in tillsammans med ett litet timglas som ser till att det får dra sig exakt rätt tid. Råkultur har inget uttalat miljötank men skriver "Fisk från Nordatlanten" i menyn och gör en nordisk och ganska egensinnig sushitolkning med råvaror som bleka, makrill, pilgrimsmussla, gös, råräka och havskräfta. Sayan Isaksson är kökschef på Råkultur och Esperanto.

– Det nordiska mottas positivt av gästerna. Det är lite exklusivt, lite bättre kvalitet, så det är den effekten det har. Med Råkultur har vi haft en utveckling från dag ett för att göra det bättre, bättre kvalitet men också tänka lite sundare när det gäller miljö. Vi är inga aktivister men vi försöker göra det utifrån sunt förnuft. Vi använder inte tonfisk eller tigerräkor, vi försöker undvika "Långtbortistan-fiskar", även om vi har några. Det har vi delvis för att även de nordiska fiskarna är hotade. Det är ganska svårt att hänga med, men vi pratar med fiskhandlarna om vad som gäller.

*) Regnbåge och röding är arter som WWF uppmanar oss att vara försiktiga med eller låta bli (se WWF:s fisklista på sidan 38). Rå Epok tar dessa arter från småskaliga damnodlingar i Skåne som de bedömer som miljömässigt hållbara.

Utseendemässigt
är skillnaden mellan
vild lax (till vänster)
och odlad lax stor.



Sushi likställs ofta felaktigt med rå fisk. Råa såväl som tillagade varianter av fisk, kött eller vegetariska råvaror kan användas. Här grillas *sanma*, en liten fisk som är vanlig i vattnen kring Japan och i Stilla havet.



I tävlingen *Seven Sushi Samurai*, världsmästerskapen i sushi, kom Sayan Isaksson tvåa 2009. Han är inte skolad sushikock men har tidigare tävlat i mat som medlem av svenska kocklandslaget åren 2000-2004. Esperanto och Råkultur lever i symbios med varandra och det får intressanta konsekvenser för sushi.

– Man behöver inte nödvändigtvis använda fisk till sushi. På Esperanto använder vi gamla matlagningstekniker, vi gör långkok på kött, röker, rimmar och torkar och så tar vi bara in det i riset, man får sushikänslan ändå, oavsett om det är fisk eller ej. Delvis är det för att slippa använda så mycket odlad fisk. Det är ett dilemma där, för varje kilo odlad fisk går det åt fyra kilo vild fisk*. Sen har vi en koreansk fläskkorv som är rolig att använda till sushi. Jag tror inte det finns korv i Korea men om man kryddar den med koreansk chili så kan man kalla den för koreansk korv.

MEN VEM HAR DÅ ANSVARET för att utvecklingen ändras i en mer hållbar riktning? Casson Trenor avslutar sin bok med ett brandtal för att man kan rösta med sina dollar för att göra sin röst hörd och hänvisar till hur Gandhi lärde oss att själva ”vara den skillnad som vi vill se i världen”. Som avslutning säger Casson Trenor i boken att sushibaren är en bra start för att visa den skillnaden, men när vi talar med honom tycker han att ett aldeles för stort ansvar läggs på konsumenten.

– Visst, min bok är skriven på det sättet. Men alla på den här planeten är väldigt upptagna, vi har våra egna liv att ta hand om. Du som konsument får höra att om du vill ha hållbar fisk så gå och fråga efter hållbar fisk. ”Här får du ett kort att ha i plånboken som du kan titta på och se vad som är bra och dåligt.” Jag tycker det är orättvist. Om du är advokat eller bankman eller står i en godisbutik så tillbringar du åtta tio timmar om dagen med det jobbet. Hur kan du då förväntas hålla dig uppdaterad om vad som händer i havet och olika val av fisk? Det är ett heltidjobb – havet ändrar sig ständigt. För att hänga med så måste du vara konstant involverad.

– Kockarna kan säga att gästerna faktiskt inte talar om vad de vill ha. Men de enda som kan tala om det är människor som jag och andra som arbetar med fisk hela dagarna på olika sätt. Vi har den bästa tillgången till information och då är det vårt ansvar att ta hand om havet för alla andra. Vi måste skydda havet från resten av befolkningen, det är bara så det är. Det är frustrerande att se hur feiga kockar och handlare kan vara. Om du får dina pengar från havet så har du också ett ansvar mot planeten att skydda det. Det är upp till branschen att leda förändringen.

Ironiskt nog är det branschen som långsiktigt tjänar på att förändra sig i en hållbar riktning. Utan fisk ingen vinst. Enligt Casson Trenor handlar ansvarsfull sushi om att bara erbjuda det som konsumenten kan känna sig bekväm med och ta bort alla hinder.

– När du går till en sushibar så ska du inte kunna göra några misstag. Du ska kunna äta med tillförsikt. ☺

*) Se faktarutan här bredvid och Å andra sidan på sidan 83 för att läsa mer om odlad lax.

FAKTA

Påverka

Ställ frågor om råvarorna på din sushibar. Men var ödmjuk – situationen är komplex och ansvarsfrågan måste hanteras på flera nivåer i branschen. Plantera tankar om mer ansvarsfull sushi och be sushikocken tala med grossisterna som i sin tur kan påverka fiskare och odlare.

Odlad lax

För varje kg odlad rovfisk krävs flera kilo vild fisk. Någon exakt siffra för lax är svår att ge eftersom det varierar från odling till odling, 2-4 kilo är en vanlig angivelse. Ett annat problem med odlingar i havet är att sjukdomar som alstras bland den odlade fisken kan överföras till vild fisk. Odlingar i damm är därför att föredra framför odlingar i havet. Läs mer om laxodling på Å andra sidan på sidan 83.

Sushi & klimat

Enligt en rapport från forskare på Chalmers ger 1 kilo fisk upphov till 3,1 kilo CO₂-ekvivalenter, 1 kilo skaldjur ger 1,8 kilo utsläpp. Klimatvärstingar är biff och lamm (26 kilo) och gris (16 kilo). 1 kilo ris ger 2 kilo utsläpp, att jämföra med 1 kilo potatis som ger 0,1 kilo utsläpp.



WWF:s fiskguide

Smaklig måltid ●

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

Abborre (insjöar)
Alaska pollock (MSC)
Blåmussla, ostron (odlad, KRAV)
Gädda (insjöar)
Gös (MSC)
Havskräfta (burfångad, MSC, KRAV)
Hoki (MSC)
Hummer (svensk)
Hälleflundra (MSC)
Kapkummel (MSC)
Kolja (MSC, KRAV)
Krabba (svensk burfångad)
Lax (MSC, KRAV)
Makrill (lokalt fångad)
Nordhavsräka (MSC, KRAV)
Rödspätta (MSC)
Sej (Nordostatlanten, MSC)
Sill (Nordostatlanten, MSC, KRAV)
Skarpsill
Skrubbskädda (Östersjön)
Tonfisk (albacor, skipjack, MSC)
Torsk (östra Östersjön, MSC, KRAV)
Tunga (MSC)

Var försiktig med ●

Tänk efter! Viss osäkerhet finns kring fisket och de odlingsmetoder som används.

Abborre (Östersjön)
Alaska pollock
Gädda (Östersjön)
Havskräfta
Hälleflundra (odlad)
Kolja
Krabba
Kummel, kapkummel
Lake (insjöar)
Lax (Östersjön, odlad)
Nordeuropa)
Långa (Island, Barents hav)
Nordhavsräka (Nordostatlanten)
Piggvar (odlad)
Regnbåge (odlad Nordeuropa)
Röding, öring (odlad)
Rödspätta (Östersjön, Nordsjön)
Sik (insjöar)
Siklöja
Sill/strömming (Östersjön)
Sötvattenskräfta (odlad, signalkräfta)
Tonfisk (skipjack)
Torsk (odlad, Island, västra Östersjön)
Tunga

Låt bli ●

Undvik dessa fiskar helt. De kommer från överfiskade bestånd och/eller är fångade eller odlade på ett sätt som skadar andra marina arter eller miljön.

Blåmussla, ostron (trålad)
Haj, rocka
Hajmal/pangasius, tilapia
Havskatt
Hälleflundra, liten hälleflundra
Kummel, kapkummel (trålad)
Kungsfisk/uer
Lake
Lax
Långa
Marulk
Nordhavsräka (Island, Nordvästatlanten)
Piggvar
Regnbåge (odlad Chile/Turkiet)
Röding (vild)
Rödspätta (bomtrålad)
Sik (Östersjön)
Sötvattenskräfta (flodkräfta)
Tonfisk (blåfenad, gulfenad)
Torsk
Tropisk räka/scampi/jätteräka
Tunga (trålad)
Ål



! Titta efter MSC, Marine Stewardship Council (msc.org) och KRAV (krav.se). Den förstnämnda står för ett uthålligt fiske som bevarar mångfalden och den andra främjar en ekologisk produktion.

Tre föregångare

Sushirestauranger med en uttalat medveten profil kan räknas på en hand i Sverige. Här är tre nordiska föregångare att inspireras av.

Rå Epok

Sushi på skånska är sloganen för denna restaurang i Lund som vägrar att servera rödlistad fisk och som satsar på lokala råvaror i så stor utsträckning som möjligt. Testa exempelvis sushi på röding, gös och abborre eller vegetarisk sushi med rostade körsbärstomater.

KLOSTERGATAN 7, LUND
RAEPOK.COM

East West Sushi

Populär och kvalitetsinriktad sushirestaurang i Örebro som säger sig arbeta enbart med ekologiskt hållbara råvaror och som hämtar inspiration till menyerna från både öst och väst. På menyn finns bland annat hjålmargös, fjållröding, pilgrimsmusslor och gott om vegetariska alternativ.

ENGELBREKTSGATAN 8, ÖREBRO
EASTWESTSUSHI.COM

Green Sushi

Två sushirestauranger i Köpenhamn med ambitionen att servera 100 procent ekologisk och hållbar sushi i framtiden. Arbetar med att ta fram mer hälsosamma och annorlunda kombinationer bland annat genom en separat vegan-meny.

GRØNNEGÅDE 28,
JAEGERSBORGSGÅDE 39,
KÖPENHAMN
GREENSUSHI.DK