

## CARA MENGGUNAKAN PANDUAN INI

Panduan ini menggunakan kaedah yang dipersetujui di peringkat antarabangsa untuk menilai kelestarian makanan laut. Untuk membolehkan anda membuat pilihan yang tepat, spesies telah dikategorikan kepada:

- **DISYORKAN**  
Daripada stok ikan yang lestari, diuruskan dengan baik dan tidak ditangkap secara berlebihan. Pilihan yang baik untuk pemakanan.
- **KURANGKAN**  
Daripada perikanan yang mungkin boleh menjadi tidak lestari. Hanya makan spesies ini sekali-sekala, jika pilihan yang disyorkan tidak boleh didapati.
- **ELAKKAN**  
Daripada perikanan yang tidak lestari dan ditangkap secara berlebihan. Elakkan memakan spesies ini sekarang.

### AKRONIM

**PM** – Semenanjung Malaysia  
**SB** – Sabah  
**SW** – Sarawak  
**EC** – Pantai Timur Semenanjung  
**WC** – Pantai Barat Semenanjung  
**M** – Malaysia

**S.O.S**  
Save Our Seafood

[www.saveourseafood.my](http://www.saveourseafood.my)

## Panduan Kelestarian Makanan Laut Malaysia Mai 2010

**S.O.S**  
Save Our Seafood



## PENSIJILAN MSC



Logo ini mengenal pasti perikanan yang disahkan oleh Majlis Pengurusan Marin (MSC - Marine Stewardship Council) sebagai lestari. MSC mengesahkan bahawa cara penangkapan spesies ini dilakukan secara bertanggungjawab daripada perikanan yang memenuhi piawai dalam sektor MSC. Jika boleh, sila minta untuk ikan yang disahkan oleh MSC dari pasary anda.

## SPESES KAWASAN PENANGKAPAN TANGKAPAN

Salmon Pasifik	Pukat Jerut	Alaska
Follock Alaska	Pukat Tunda	Alaska
Hake	Pukat Tunda	Alaska
Siput Ben Tre	Memungut	Vietnam
Cod Atlantik	Rawai	Artik Timur Laut
Cod Pasifik	Pukat Tunda/ Rawai	Alaska
Udang Karang	Bubu	Australia Barat

## ELAKKAN

### SPESES KAWASAN PENANGKAPAN TANGKAPAN

Bawal Putih Pukat Tunda M

Bawal Hitam Pukat Tunda M

Pari Pukat Tunda PM

Kerisi Pukat Tunda M

Parang Pukat Tunda PM

Ikan Sebelah Pukat Tunda M

Bulus Pukat Tunda M

Sotong Biosa Pukat Tunda M

Sotong Katok Pukat Tunda M

Udang Karang Pukat Tunda PM

Udang Lobok Pukat Tunda M

Macang SB

Udang Lipan Pukat Tunda M

Kerepoh Pukat Tunda M

Kunyit-kunyit Pukat Tunda PM

Kerapu Bora Pukat Tunda PM

Kerapu Ekor Gelap Pukat Tunda PM

Kerapu Binih Pukat Tunda/ PM

Jingga Sangkap

Kerapu Lumpur Pukat Tunda PM

Kerapu Bebeh Pukat Tunda PM

## KURANGKAN

### SPESES KAWASAN PENANGKAPAN TANGKAPAN

Terbak Pukat Hanyut M

Siput Relek Serbu Pengorek PM

Timun Laut Memungut M

Jenahak Pancing WC & SB

Senangin Pukat Hanyut WC

Ketam Bunga Pukat Hanyut WC

Ikan Merah Pancing EC & SB

Udang Putih Pukat Hanyut M

Kerapu Sunch Bubu SB & SW

Stokap Sangkar PM

Udang Hartmau Kolam PM

Udang Putih Pasifik Kolam PM

Kerapu Hartmau Sangkar PM

Kepercayaan penangkapan ikan yu tidak terkawal dan ditangkap secara berlebihan. Elakkan semua produk ikan yu kerana spesies ikan yu sukar dibezakan.

## DISYORKAN

### SPESES KAWASAN PENANGKAPAN TANGKAPAN

Lala Memungut PM

Ikan Bilis Pukat Jerut/ M

Pukat Tangguk EC & SB

Selar Kuning Pukat Jerut PM

Sotong Menggabung Bubu PM

Belanak Pukat Hanyut M

Tongkol Pukat Jerut/ M

Kembong/Pelaling Pukat Hanyut M

Tenggit Pukat Hanyut/ M

Pancing

Cencaru Pukat Jerut/ M

Pukat Hanyut

Stokap Merah Sangkar/ PM

Kerapu Tikus Sangkar PM

Kerapu Kertang Sangkar PM

Bawal Emas Sangkar PM

Kerang Penfitekan PM

Dasar

Siput Sudu/Kupang Kultur Rak/Rakit PM

Tiram Kultur Rak/Rakit PM

Ketam Baku/Batu Kolam PM

Untuk maklumat lanjut, layari [www.saveourseafood.my](http://www.saveourseafood.my)

