



Unilever



for a living planet®

## Laut Sehat Seafood Sehat

### Panduan Konsumen untuk Seafood Ramah Lingkungan



© WWF-Canon / Cat HOLLOWAY



© WWF-Canon / Edward PARKER



© WWF-Canon / Darren JEW



© WWF-Canon / Cat HOLLOWAY

### Sekarang Anda tahu, Sekarang Anda bisa bertindak!

Anda dapat menggunakan panduan berikut saat memilih *seafood*. Bila memungkinkan, mintalah *seafood* yang masuk daftar AMAN (hijau). Ada beragam *seafood* yang sehat dan bergizi.

Berhati-hatilah dan perhatikan saat Anda memilih *seafood* dari daftar KURANG (kuning). Produk-produk ini seringkali diperoleh dari cara penangkapan yang tidak lestari atau tidak ramah lingkungan.

Hindariilah memesan *seafood* dari daftar HINDARI (merah). *Seafood* di daftar ini mengalami penurunan

populasi yang serius di alam dan dalam proses penangkapannya mungkin terjadi *by-catch* terhadap satwa dilindungi.

Daftar ini belum lengkap dan belum berakhir. Jenis ikan yang disebutkan bisa berpindah kategori sewaktu-waktu. Perkembangan terbaru dan berbagai resep menarik dapat Anda lihat di website [www.wwf.or.id](http://www.wwf.or.id) atau [www.panda.org](http://www.panda.org)

Kode: 1 = spesies dilindungi secara hukum, 2 = perkembangan lambat dan sedikit, dan rentan terhadap *over-fishing*, 3 = cara penangkapannya sangat merusak habitat; 4 = berbahaya bagi kesehatan karena mengandung ciguatera atau memiliki kandungan logam yang terakumulasi dalam tubuhnya.



### Laut Sehat, Seafood Sehat

Panduan Konsumen untuk Seafood Ramah Lingkungan  
Simpan Panduan Ini, Bewalail, kemana pun Anda pergi



© WWF-Canon / Cat HOLLOWAY

WWF-Indonesia  
Kantor Tamani A9, Unit A-1  
Kawasan Mega Kuningan, Jakarta 12950  
T: 021-5761070, F: 021-5761080

# Tahukah Anda

• Lobster, ikan hiu dan kerapu membutuhkan waktu bertahun-tahun untuk tumbuh dan menjadi dewasa.

• Lobster dan kerapu pada umumnya ditangkap dengan cara menyempatkan racun. Racun tersebut juga membunuh terumbu karang dan satwa laut lainnya.

• Hanya sedikit bayi lobster yang mampu bertahan hidup dan menjadi dewasa di alam. Sementara untuk saat ini masih sedikit teknologi yang mampu mengembangkan lobster secara budidaya.

• Sirip ikan hiu diambil dari ikan hiu yang seringkali tertangkap dalam jaring atau rawai (*longline*), dimana lumba-lumba, penyu, burung dan satwa laut lainnya turut menjadi korban. Daging ikan hiu seringkali dibuang setelah siripnya dipotong.

• Bayi ikan hiu semakin jarang ditemukan karena adanya penangkapan ikan hiu dewasa secara besar-besaran (tangkap-lebih atau *over-fishing*), sehingga tidak mampu memperbaiki populasinya.

• Udang ditangkap dengan menggunakan jaring pukat yang merusak ekosistem dasar laut di dekatnya, dan membawa tangkapan-sampingan (*by-catch*) antara lain penyu dan mamalia laut.

• Banyak bayi-bayi udang yang tertangkap oleh nelayan, sehingga populasi udang semakin menurun akibat kurangnya regenerasi.

• Udang juga diternakkan dalam tambak, yang dibangun dengan menebang hutan bakau (*mangrove*) serta menggunakan bahan kimia yang limbahnya dapat merusak ekosistem sekitarnya. Tanpa pohon bakau, garis pantai akan terkena erosi dan tempat perkembangbiakan alami ikan akan hilang.

• Hanya sedikit bayi kerapu yang mampu bertahan hidup dan menjadi dewasa di alam akibat banyaknya predator termasuk manusia. Bahkan untuk jenis Kerapu Bebek pengambilan telah dilakukan sejak ukuran jari (*fingerling*) untuk ikan hias.

• Ikan karang seperti kakap, kerapu, baronang, ekor kuning, kambing-kambing dan butana, seringkali ditangkap dengan bahan peledak. Ledakan tersebut menghancurkan karang sampai puluhan tahun ke depan, dan kadangkala terumbu karang tidak mampu pulih.

• Ikan laut dalam seperti tenggiri, tuna dan bobara/kue dapat dijadikan makanan yang lezat dan mudah diolah.

Kombinasi ancaman dari perikanan dan cara penangkapan yang merusak telah menyebabkan habisnya cadangan ikan karang dan ikan tepi pantai di banyak kawasan di Indonesia. Apa hubungannya hal ini dengan Anda?

Tidak semua kawasan di Indonesia mengalami kehancuran dan masa depan yang suram. **Dengan berhati-hati memilih serta mengkonsumsi hidangan laut, Anda dapat membantu membuat segalanya lebih baik.**

## HINDARI

- abalones [3]
- ketam kelapa [2]
- lumba-lumba [2]
- duyung [1]
- kima raksasa [1]
- kerapu [2,3]
- lobster/udang karang [2]
- pari manta [2]
- napoleon [2,3]
- mola-mola [2]
- hiu, semua produk [2]
- triton [2,3]
- trochus [3]
- telur penyu [1]
- penyu [1]
- hiu paus [2]
- tuna sirip biru [2]

## KURANGI

- lencam/perpor [3]
- telur ikan [3]
- ikan sebelah [3]
- ekor kuning [3]
- kepiting bakau [3]
- layaran/marlin [4]
- gurita [2,3]
- baronang [3]
- teripang [3]
- gerot-gerot/sweet/ips [3]
- kambing-kambing [3]
- tuna mata besar [2]
- kuda laut [3]
- todak [4]
- udang [3]
- kakap [3]
- pari [3]
- butana [3]

## AMAN

- teri
- barakuda
- mahi-mahi
- tongkol
- *marine catfish*
- bandeng
- bawal
- tola laut/rainbow runners
- lemuru/sarden
- layang
- cakalang
- makerei kecil
- tenggiri
- cumi-cumi
- tuna ekor kuning/madidihang
- tuna albakori/albacore
- bobara/kue
- ubur-ubur

potong disini

lipat disini

lipat disini