

Ang Dungeness crab na mga pangisdaan ay madaling mapamahalaan. Mga lalaking alimasag lang ang lumalaki, at sinasabi sa panahon ng molting, at may mahihigpit na limitasyon dahil sa liit nito. Ang paraan na ito ay nagpoprotekta sa mga populasyon para sa hinaharap.

PINAKAMAINAM NA PILIIN

BEST CHOICE

The Dungeness crab fisheries are well-managed. They only take male crabs, are closed during the molting season, and have strict limits on minimum size.
This approach protects future populations.

Dungeness Crab



Ang inyong “Pinakamainam na Mapipili” ay ang tilapia na pinalaki sa mga mainam sa kapaligiran na uri ng sistema sa Estados Unidos. “Iwasan” ang mga napalaking tilapia mula sa China at Taiwan, kung saan ang polusyon at mahinang pamamahala sa mga ito ay lubos na kalat.

PINAKAMAINAM NA PILIIN

BEST CHOICE

Your “Best Choice” is tilapia grown in the U.S. in environmentally friendly systems. “Avoid” farmed tilapia from China and Taiwan, where pollution and weak management are widespread problems.

Tilapia



Ang albacore tuna ay natatagpuan sa karamihan sa mga dagat sa mundo. Ang paggamit ng fishing pole para humil ng tuna ay ang pinakamainam sa kapaligiran na opsyon.

PINAKAMAINAM NA PILIIN
BEST CHOICE

Albacore tuna is found in most of the world's oceans. Using a fishing pole to catch the tuna is the most ocean-friendly option

Albacore Tuna



Ang Pacific cod ay ang “Pinakamainam na Piliin” kapag nahuli sa Pacific Ocean sa Estados Unidos sa pamamagitan ng bottom longline, trap o hook and line. Ang bottom trawling ay makakasira sa dagat, na sumisira rin sa mga tirahan ng isda. Ang nahuli sa pamamagitan ng trawl na Pacific cod ay isang “Mabuting Alternatibo” kaysa sa “Pinakamainam na Mapipili” kahit na ang populasyon ay matuturing na malusog at marami.

PINAKAMAINAM NA PILIIN BEST CHOICE

Pacific cod is a “Best Choice” when caught in the U.S. Pacific Ocean by bottom longline, trap or hook-and-line. Bottom trawling can damage the seafloor, destroying fish habitats. Trawl-caught Pacific cod is a “Good Alternative” rather than a “Best Choice” even though the population is considered healthy and abundant.

Pacific Cod



Ang Sablefish mula sa Alaska at British Columbia ay mga “Pinakamainam na Piliin” Ang Sablefish mula sa California, Oregon at Washington ay isang “Mabuting Alternatibo”. Ang mga palaisdaan sa Alaska at British Columbia ay mabuting napapamahalaan, gumagamit ng mga pot at bottom longline, at may mababang bycatch. Ang mga bottom trawl na gamit sa mga palaisdaan sa West Coast (California, Oregon at Washington) ay nagiging sanhi ng pinsala sa tirahan ng isda.

PINAKAMAINAM NA PILIIN BEST CHOICE

Sablefish from Alaska and British Columbia are a “Best Choice.” Sablefish from California, Oregon and Washington are a “Good Alternative.” Fisheries in Alaska and British Columbia are well-managed, use pots and bottom longlines, and have low bycatch. The bottom trawls used in the West Coast fisheries (California, Oregon and Washington) cause habitat damage.

Sablefish



Ang Rainbow Trout na napalaki sa Estados Unidos ay isang “Pinakamainam na Piliin” dahil ang mga ito ay napalaki sa isang paraan na pinakamabuti para sa kapaligiran. Ang lahat ng trout sa mga market sa Estados Unidos ay pinakalaki sa bukid, na kadalasan ay sa Idaho. Isang kaunting bilang ng mga napalaki sa bukid na trout ay ini-import sa Estados Unidos, pero binebenta bilang steelhead.

PINAKAMAINAM NA PILIIN

BEST CHOICE

Rainbow trout farmed in the U.S. is a “Best Choice” because it’s farmed in an ecologically responsible way. All the trout in U.S. markets is farm-raised, mostly in Idaho. A small amount of farmed trout is imported into the U.S., but is marketed as steelhead.

Rainbow Trout



Ang pusit ay mabilis na lumalaki at dumarami sa munting edad pa lang, pero ang kanilang tagal ng pamumuhay ay depende sa temperatura ng dagat at pagkakaroon ng makakain. Nang walang malinaw na data sa laki ng populasyon, ang na-import na pusit ay matuturing na isang “Mainam na Alternatibo” na kainin minsan.

Good Alternative
MABUTING ALTERNATIBO

Squid grow quickly and reproduce at a young age, but their survival depends on ocean temperature and prey availability. Without clear data on population size, imported squid are considered a “Good Alternative” to eat sometimes.

Squid/Pusit



Ang Chilean seabass ay isang mabagal na lumalakin at tubig dagat na lumalaki lang makalipas ang matagal na panahon na buhay kaya't mahina ito at nagiging sanhi ng sobra-sobrang pangangisda. Ang ilegal na pangangisda ay karaniwan at ang populasyon ng seabass ay kumakaunti.

*Pinakamainam na Piliin: Alaskan Halibut, White Seabass

IWASAN AVOID

Chilean seabass is a slow-growing, deepwater fish that reproduces late in life so it is vulnerable to overfishing. Illegal fishing is common and the seabass population is shrinking.

*Best Choice: Alaskan Halibut, or White Seabass

Chilean Seabass



Mag-ingat dapat ang Mga Mamimili! Ang Russian King crab ay minsan binebenta sa market ng Estados Unidos bilang "Alaska king crab." Ngunit ang populasyon ng Russian king crab ay lubos nang kumakaunti. Ang situwasyon na ito ay pinapalala ng regular na sobra-sobrang pangingsda at iligal na pangingsda.

*Pinakamainam na Piliin: Dungeness crab

IWASAN AVOID

Buyers beware! Russian king crab is sometimes sold in the U.S. market as "Alaska king crab." But Russian king crab populations are at a record low. This situation is made worse by regular overfishing and illegal fishing.

*Best Choice: Dungeness Crab

Russian King Crab



Ang lahat ng populasyon ng bluefin tuna ay mas mabilis na nahuhuli kaysa sa paglaki ng mga ito. Ang Bluefin ay higit pang kumakaunti sa pamamagitan ng pagra-rancho na operasyon na nagkokolekta ng maliliit na bluefin at pinapalaki ang mga ito sa ganap na laki para mabenta sa sushi market.

*Pinakamainam na Piliin: Albacore tuna

IWASAN AVOID

All populations of bluefin tuna are being caught faster than they can reproduce. Bluefin is being further depleted by ranching operations that collect small bluefin and raise them to full size to sell primarily to the sushi market.

*Best Choice: Albacore tuna

Bluefin Tuna



Ang sariling pinalaking salmon ay mas maraming kinakain na pagkain kaysa sa wild salmon. Karaniwan ay kailangan ang tatlong pounds ng malayang lumaki na isda para lumaki ng isang pound ng sariling napalaking salmon. At, ang dumi na mula sa mga bukid ay direktang pinapalabas sa dagat. Ang populasyon ay maaaring makasama sa mga ligaw (wild) na populasyon.

*Pinakamainam na Piliin: Wild-caught salmon mula sa Alaska

IWASAN AVOID

Farmed salmon eat a lot more food than wild salmon. It generally takes three pounds of wild fish to grow one pound of farmed salmon. Also, waste from farms is released directly into the ocean. The pollution can harm wild populations.

*Best Choice: Wild-caught salmon from Alaska

Farmed Salmon



Sa ngayon , hindi tiyak ang mga scientist kung gaano karaming mga American Lobster ang namumuhay sa wild. At, ang paghuli ng lobster ay nakaka-apekto sa iba pang buhay sa dagat - nalalagay sa panganib ang North Atlantic Right Whales na minsan ay nahuhuli sa kagamitan sa pangangisda ng lobster. Ang lobster ay isang “mainam na alternatibo” para makain minsan.

MABUTING ALTERNATIBO GOOD ALTERNATIVE

For now, scientists are unsure how many American Lobsters live in the wild. Also, lobster fishing affects other sea life - endangered North Atlantic Right Whales sometimes get caught in lobster fishing gear. Lobster is a “good alternative” to eat only sometimes.

American Lobster



Ang Atlantic surf clam na populasyon ay malulusog, pero ang pag-ani ng mga tulya ay nakakasama rin sa dagat. Sa kadahilanang ito, minsan lang matuturing na “Mabuting Alternatibo” ang mga ito.

MABUTING ALTERNATIBO GOOD ALTERNATIVE

The Atlantic surf clam population is healthy, but harvesting the clams also hurt the seafloor. For this reason, they are a “Good Alternative” to eat only sometimes.

Atlantic Surf Clam



Ang mga bukid ay nakatulong sa paglaki ng mga wild shrimp. Sa kasamaang palad, ang karamihan sa (87%) ng mga bukid ng hipon ay nagpapalabas ng dumi sa mga tubig sa baybayin. Maaari nitong marumihan ang mga tubig at maka-apekto sa mga populasyon sa wild. Ang hipon ay isang “mainam na alternatibo” para makain minsan.

MABUTING ALTERNATIBO GOOD ALTERNATIVE

Farms have helped wild shrimp populations grow. Unfortunately, the majority (87%) of shrimp farms release waste into coastal waters. This can pollute the waters and impact wild populations. Shrimp are a “Good Alternative” to eat only sometimes.

Wild Shrimp



Ang wild-caught salmon mula sa Alasa ay ang “Pinakamainam na Mapipili.” Ang mga tubig tabang na ilog sa Alaska ay malinis kaysa doon sa California at sa Pacific Northwest. Ang pagtatayo ng mga dam at pagpuputol ng mga puno ay nakakasama sa mga kapaligiran na ito.

PINAKAMAINAM NA PILIIN

BEST CHOICE

Wild-caught salmon from Alaska is the “Best Choice.” Freshwater rivers in Alaska are cleaner than those in California and the Pacific Northwest. Building dams and cutting down trees has hurt these other environments.

Wild-Caught Salmon

