

Lai jūra čum un mudž!

Tev garšo zivis, bet Tu gribi, lai nākamās paaudzes arī varētu tās zvejot un ēst.

Tev nav no galvas jāzina, cik pārzvejota ir kāda zivju suga, cik saudzīga apkārtējai videi ir tās zveja un kur zivju populācija ir apdraudēta, bet kur - veselīga. Ņem talkā zivju gidu!

Kā Tev var palīdzēt zivju gid?

Iepērkoties, noskaidro, kur un kā zivs zvejota. Daži tirgotāji to norāda uzreiz pie zivs nosaukuma un cenas, citiem tas ir jāprasa. Jo vairāk prasīsi, jo drīzāk arī šajās tirdzniecības vietās parādīsies pilnīga informācija. Kad skaidrs, kas, kā un kur zvejots vai audzēts, šķir vaļā zivju gidu un meklē rokā savu iecerēto zivi. **Ja tā ir zaļajā sarakstā – labu apetīti! Ja sarkanajā – izvēlies ko citu! Ja dzeltenajā – kādreiz jau var, bet regulārām maltītēm tomēr skaties zaļā saraksta virzienā!**

Sagatavots, izmantojot WWF materiālus.
Teksta konsultants: Dr. Biol. Māris Pliikšs.
Teksta konsultants saldūdens sugām: Vides risinājumu institūts.



© Pasaules Dabas Fonds, 2020



Vienkāršākais veids, kā nopirkt atbildīgi zvejotas vai audzētas zivis –

izvēlies tās, uz kuru iepakojuma redzi **MSC** (savvaļā zvejotām zivīm un jūras veltēm) vai **ASC** (audzētavās audzētām zivīm un jūras veltēm) logo.

Ņem vērā, ka vienai zivju sugai var būt dažādu krāsu atzīmes, atkarībā no vietas un veida, kur un kā zivis nozvejotas vai audzētas.



Sekojiēt krāsām un atrodiēt pareizās zivis!

Sarkans = Neēdiet!

Izvairieties no šo zivju un jūras velšu iegādes, jo to zveja vai audzēšana nav ilgtspējīga un kaitē apkārtējai videi un tur dzīvojošajiem dzīvajiem organismiem.

Dzeltenš = Uzmanīgi!

Pirms pirkšanas padomājiet! Ir neskaidrības par šo zivju nozveju un audzēšanas metodēm.

Zaļš = Ēdiēt uz veselību!

Labākā izvēle! Ir pietiekami daudz resursu, nozveja un audzēšana tiek veikta ar ilgtspējīgām metodēm. Visas zivis un jūras veltes, kas ir sertificētas saskaņā ar MSC un ASC atrodas zaļajā sarakstā!

Akv. – audzētava

Sav. – savvaļā

RAS - audzēts recirkulācijas sistēmās

ASC – sertificēts, ilgtspējīgi audzēts jūras produkts

MSC – sertificēts, ilgtspējīgi iegūts jūras produkts

FAO – pasaules zvejas rajoni

Vairāk: www.fao.org



Pasaules
Dabas
Fonds



Ieliec šo makā,
lai tas vienmēr būtu līdzī,
pērkot zivis un jūras veltes.

NEĒDIET!



NEĒDIET!

Akmeņplekste/āte (traļi, tikli FAO 27)
Alata
Aļaskas pollaks/Mintajs (traļi)
Anšovs (traļi, Adrijas vai Melnā jūra)
Asaris (tikli PL, RU)
Astoņkāji (traļi BR, JP, FAO 51, 57)
Austere (dragas, traļi)
Brosme (traļi FAO 21, 27)
Forele, strauta (sav.)
Forele, varavīksnes (akv. TR
 Dienvidamerika)
Garnele, tropu (skat. izņēmumus)
Garnele, ziemeļu (pelaģiskie traļi FAO
 27.14, 27.3.a, 27.4)
Haizivis un rajas
Heks, Eiropas (traļi FAO 27, 27.3.a, 27.4)
Jūrasasarīslabrats (traļi FAO 27.4,
 27.7.a, 34, Lamanšs; akv. TR)
Jūras lidaka (traļi FAO 27, 27.1, 27.2)
Jūrasmēle, parastā (traļi FAO 27, 27.4,
 27.7.a, 37)
Jūras zeltplekste (traļi FAO 27, 27.4,
 Lamanšs; velkamie vadi, Lamanšs)
Kalmāri (traļi FAO 27, 37, 87)
Krabis, Ēdamais (traļi)
Krabis, Kamčatkas (FAO 61)
Ķemmišgliemene (dragas, traļi)
Lasis (tikli, Somu līcis; akv. CL)
Lidaka (tikli, FAO 27.3, Ziemeļeiropa)
Makrele/skumbrija (traļi, riņķvads FAO
 27, 37)
Makrurons, Arēģinas (traļi CL)

Makrurons, Jaunzēlandes (traļi FAO 81)
Makšķerniekzivs/jūrasvelns (skat.
 izņēmumus)
Menca (skat. izņēmumus)
Merlang
Midija (dragas; traļi)
Omārs, Eiropas (murdī FAO 27.3.a, 27.4)
Omārs, Norvēģijas (traļi FAO 27)
Palijs, Artikas (Eiropa)
Paltuss, Atlantijas (FAO 21, 27; traļi, CA)
Paltuss, Grenlandes (pelaģiskie traļi FO,
 IS, Skotija)
Pangasija (konvencionāli akv. Āzijā)
Pikša (FAO 21, 27; traļi, FAO 27)
Plekste/bute (traļi, FAO 27.3.a, 27.4)
Repis (Lielie ezeri, US)
Saida (traļi FAO 27.1, 27.2, 27.3.a, 27.4)
Sarkanāsari (traļi, tikli FAO 27.2; traļi GL,
 IS)
Siga (zaunu tikli FAO 27.3, SE)
Taimiņš (zaunu tikli, FAO 27.3)
Tunzivs, dzeltenspuru (riņķvads, FAO 61
 - 88; tikli, āķu jēdas)
Tunzivs, garastes (tikli, riņķvadi FAO
 51-88)
Tunzivs, garspuru (riņķvads, FAO 34; āķu
 jēdas)
Tunzivs, svitrainā (tikli FAO 51-88;
 riņķvads FAO 27, 34, 47, 61-88)
Tunzivs, zilā (āķu jēdas FAO 21 - 58; FAO
 61 - 88)
Vēzele (Eiropa)

NEĒDIET!

Vēži, platspiļu un šaurspiļu (LV <10cm;
 SE)
Vilkzivs (skat. izņēmumus)
Zaķzivs/jūras zaķis (skat. izņēmumus)
Zandarts (tikli FAO 27.3)
Zeltainā jūraskarūsa/doroda (tikli FAO
 27, 37; traļi FAO 37)
Zobenzivs (skat. izņēmumus)
Zutis (akv., sav.)

UZMANĪGI!



Akmeņplekste/āte (akv. ES, FR; tikli,
 FAO 27.4)
Aļaskas pollaks/mintajs (velkamie vadi,
 Ohotskas jūra)
Anšovs (riņķvads, traļi FAO 34, 37; tikli,
 FAO 37, riņķvads, PT, FAO 37.2.1)
Asaris (tikli, murdi, Ziemeļeiropa)
Astoņkāji (murdī, FAO 34; rokas
 makšķere, FAO 34, 61, 71; tikli, Lamanšs)
Austere (vāktas ar rokām, NO)
Brētliņa (pelaģiskie traļi, FAO 27.3.a, 27.4)
Brosme (FAO 27)
Forele, varavīksnes (akv. Eiropa)
Garnele, ziemeļu (pelaģiskie traļi, FAO
 27.1, 27.2, CA, IS, NO)
Heks, Eiropas (tikli, āķu jēdas FAO 27,
 27.3.a, 27.4)
Jūrasasarīslabrats (tikli, āķu jēdas FAO
 27.4, 27.7.a, Lamanšsāķu zveja FAO 34;

UZMANĪGI!

akv. Eiropa)
Jūras lidaka (āķu jēdas, tikli FAO 27)
Jūrasmēle, parastā (traļi, 27.3.a; tikli,
 FAO 27.3.a, 27.4; liekacis, PT)
Jūras zeltplekste (tikli FAO 27.3, 27.4,
 Lamanšs, DK; pelaģiskie traļi FAO 27.3.a,
 27.4)
Kalmāri (pelaģiskie traļi, FAO 21, 87; āķu
 jēdas, riņķvads, murdi FAO 87; makšķere,
 FAO 37)
Krabis, Ēdamais (murdī, FAO 27, 37; tikli,
 SE)
Krabis, Kamčatkas (murdī, FAO 27.1,
 27.2)
Ķemmišgliemene (vāktas ar rokām, FAO
 27)
Lasis (murdī, āķu jēdas, FAO 27.3 (izņemot
 Somu līci); akv. FO, IE, NO)
Lidaka (murdī, tikli, EE)
Markele/ skumbrija (riņķvads, pelaģiskie
 traļi, FAO 21, 27)
Makrurons, Argentinas (AR)
Makrurons, Jaunzēlandes (pelaģiskie
 traļi NZ)
Makšķerniekzivs/jūrasvelns (tikli, āķu
 jēdas, ES, IS, PT)
Menca (zaunu tikli, pelaģiskie traļi, āķu
 jēdas FAO 27.1, 27.2)
Omārs, Eiropas (murdī GB, SE)
Omārs, Norvēģijas (pelaģiskie traļi SE)
Palijs, Artikas (akv. SE, diķi Eiropa)
Paltuss, Atlantijas (akv., tikli NO; āķu

UZMANĪGI!

jēdas FAO 21)
Paltuss, Grenlandes (tikli, āķu jēdas FAO
 27.14; āķu jēdas, riņķvads IS)
Pikša (tikli, āķu jēdas FAO 27.1, 27.2,
 27.3.a, 27.4, 27.6.a)
Plekste/bute (tikli, FAO 27.3.a)
Repis (LV; murdi EE; zaunu tikli EE, SE)
Salate/meža vimba (LV >45cm)
Sams (LV >60 cm)
Sapals (LV >30 cm)
Sarkanāsari (grunts traļi FAO 27.1, 27.4)
Silķe/reņģe (tikli FAO 27.3.a, 22, 23, 24;
 riņķvadi FAO 21; pelaģiskie traļi IE, IS)
Siga (murdī, FAO 27.3; tikli SE)
Taimiņš (murdī, āķu jēdas, FAO 27.3; akv.
 Ziemeļeiropa)
Tilapija (akv. Brazīlija)
Tunzivs, dzeltenspuru (āķu zveja FAO 21
 - 58; riņķvads FAO 51 - 88)
Tunzivs, garastes (āķu zveja TH)
Tunzivs, garspuru (āķu zveja FAO 21, 27,
 51, 57, 58; pelaģiskie traļi FAO 21, 27)
Tunzivs, svitrainā (āķu zveja FAO 21 -
 48; riņķvads)
Tunzivs, zilā (āķu zveja FAO 21, 31, 37, 41)
Vēzele (ar makšķeri LV upēs; tikli EE)
Vēži, saldūdens (LV sav.plat-/šaurspīļu
 vēži; murdi EE; akv. CN, TR)
Vilkzivs (tikli, velkamie vadi IS)
Zaķzivs/jūras zaķis (tikli GL)
Zandarts (tikli, āķu jēdas LV, LT, PL; tikli,
 velkamie vadi EE; murdi EE, LT)

UZMANĪGI!

Zeltainā jūraskarūsa/doroda (akv. FR,
 FAO 37; makšķere FAO 27, 37)
Zobenzivs (āķu jēdas ZA; makšķere FAO
 51-58)

ĒDIET UZ VESELĪBU!



Akmeņplekste/āte (akv. RAS NL)
Anšovs (riņķvads, Biskajas līcis; MSC)
Asaris (LV, FAO 27.3, 28.1, >19 cm; tikli
 EE, SE; MSC)
Astoņkāji (murdī, Lamanšs; MSC)
Austere (akv. FAO 27, BR, FR, IE, JP, US;
 MSC; ASC)
Brētliņa (pelaģiskie traļi, FAO 27, 27.3)
Brosme (MSC)
Forele, straute (akv. AT, LV)
Forele, varavīksnes (akv. DK, EE, FI, LV;
 ASC; MSC)
Garnele, tropu (MSC; ASC)
Garnele, ziemeļu (pelaģiskie traļi, Bafinu
 sala; MSC)
Heks, Eiropas (MSC)
Heks, Klusā okeāna (pelaģiskie traļi, FAO
 67)
Jūrasasarīslabrats (āķu zveja,
 makšķere FAO 27.4, 27.7.a, Lamanšs; MSC)
Jūras lidaka, Jūrasmēle (parastā),
Jūras zeltplekste (MSC)
Kalmāri (makšķere, FAO 27, 87)
Karpa (akv. LV)

ĒDIET UZ VESELĪBU!

Krabis, Ēdamais (murdī, SE, FAO 27.7.a;
 MSC)
Krabis, Kamčatkas (murdī, FAO 67; MSC)
Ķemmišgliemene (vāktas ar rokām, NO;
 akv. CL, PE; MSC; ASC)
Ķisis (EE, LV)
Lasis (ASC; FAO 67)
Lidaka (LV, >50 cm; akv., kur maksīģi
 pavairota; makšķere, āķu rindas EE; MSC)
Linis (LV >25cm; akv.)
Makrele/skumbrija (āķu jēdas,
 riņķvads, makšķere FAO 27; MSC)
Makrurons, Jaunzēlandes (pelaģiskie
 traļi FAO 81; MSC)
Makšķerniekzivs/jūrasvelns (MSC)
Menca (MSC)
Midija (vāktas ar rokām NO; akv. Eiropā;
 ASC; MSC)
Nēģis, upes
Omārs, Eiropas (MSC; Homarus
 americanus; murdi, FAO 21)
Omārs, Norvēģijas (murdī, FAO 27.3.a,
 27.4; MSC)
Palijs, Artikas (akv. AT, IS; akv. RAS
 Eiropā; ASC)
Paltuss, Atlantijas (akv. RAS Eiropā)
Paltusi (MSC)
Pangasija (ASC)
Pikša (MSC)
Plaudis (LV; tikli EE)
Plekste/bute (velkamie vadi LV; murdi,
 tikli EE)

ĒDIET UZ VESELĪBU!

Rauda (LV; tikli, murdi EE)
Repis (tikli FI; MSC)
Saida (āķu jēdas, tikli IS; riņķvadi, FAO
 27.1, 27.2, 27.14; MSC)
Salaka (LV, FAO 28.1; tikli EE)
Sams (akv. LV)
Sarkanāsari (MSC; pelaģiskie traļi FAO
 27.1, 27.4)
Silķe/reņģe (murdī, stāvadi, riņķvadi,
 pelaģiskie traļi FAO 21, 27, 27.3, 28.1)
Siga (MSC)
Sudrabkarūsa
Taimiņš (ASC; akv. EE)
Tilapija (ASC; akv. RAS Eiropā)
Tunzivs, dzeltenspuru (āķu zveja ID, PH;
 MSC)
Tunzivs, garastes (āķu zveja FAO 71)
Tunzivs, garspuru (velcējot FAO 21, 27;
 velcējot, āķu zveja FAO 61 - 88; MSC)
Tunzivs, svitrainā (āķu zveja FAO 51-88;
 MSC)
Vēzele (LV diķi, ezeri, kur maksīģi
 pavairota; tikli, SE; EE)
Vēži, saldūdens (akv. LV; mūdri ES, FR)
Vilkzivs (MSC)
Vimba (EE, LT, LV >30cm)
Zaķzivs/jūras zaķis (MSC)
Zandarts (LV ezeri, kur maksīģi pavairots;
 tikli EE; akv. RAS DE, DK, NL; MSC)
Zeltainā jūraskarūsa/doroda (ASC)
Zobenzivs (harpūna, makšķere FAO 21;
 MSC)