

## 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.

Nem talkā zivju gidi!

## Kā Tev var palīdzēt zivju gids?

Iepērkoties, noskaidro, kur un kā zivs zvejota. Dāzi tīrgotāji to norāda uzreiz pie zivs nosaukuma un cenas, citiem tas ir jāprasa. Jo vairāk prasisi, jo drīzak arī šajās tirdzniecības vietās parādisies pilnīga informācija. Kad skaidrs, kas, kā un kur zvejots vai audzēts, šķir valā zivju gidi 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 māltītem tomēr skaties zaļā saraksta virzienā!**

Sagatavots, izmantojot WWF materiālus.  
Teksta konsultants: Dr. Biol. Māris Plikss.

Teksta konsultants saņēdens sugām: Vides risinājumu institūts.



© Pasaules Dabas Fonds, 2021



**Ja tomēr zivju gids nav pa rokai, labākā alternatīva zivju un jūras velšu izvēlēm ir ekomarķējums – izvēlies tās, uz kuru iepakojuma redzi**

**MSC** (savvalā zvejotām zīvīm un jūras veltēm) vai **ASC** (audzētāvā audzētām zīvīm un jūras veltēm) logo.

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



## Sekojet krāsām un atrodiet pareizās zivis!

### Sarkans = Neēdiet!

Izvairieties no šo zīvju 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 = Ēdiet uz veselību!

Labākā izvēle! Ir pietiekami daudz resursu, nozveja un audzēšana tiek veikta ar ilgtspējīgām metodēm.

Akv. – audzētava

Sav. – savvalā

RAS - audzēts recirkulācijas sistēmās

FAO - pasaules zvejas rajoni

Vairāk: [www.fao.org](http://www.fao.org)

[www.zivjugids.lv](http://www.zivjugids.lv)



# MĪLI JŪRU ARĪ AR DARBIEDEM

Pirms ēd jūras produktus,  
izvērtē, kā tie iegūti!

**NEĒDIET!****NEĒDIET!****Akmenplekste/āte** (traļi, tikli FAO 27)**Alata****Ālaskas pollaks/Mintajs** (traļi)**Anšovs** (traļi, Adrijas vai Melnā jūra)**Asaris** (tikli RU, Eiropa; LV <19 cm)**Astonkāji** (traļi BR, JP, FAO 34, 37)**51, 58)****Austere** (dragas, traļi)**Brosme** (traļi FAO 21, 27)**Forele, strauta** (sav.)**Forele, varavīksnes** (akv. TR)**Dienvidamerika****Garnele, tropu****Garnele, ziemēļu** (pelagišķie traļi FAO 27.14, 27.3.a, 27.4)**Haizivis un rajas, Merlang****Heks, Eiropas** (traļi FAO 27, 27.3.a, 27.4)**Jūrasasaris/labraks** (traļi FAO 27.4, 27.7.a, 34, Lamanšs; akv. TR)**Jūras līdaka** (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)**Kalmāri** (traļi FAO 27, 37, 87)**Krabis, Ēdamais** (traļi)**Krabis, Kamčatkas** (murdi FAO 61)**Kemmišgiemene** (dragas, traļi)**Lasis** (tikli, Somu līcis; akv. CL)**Līdaka** (tikli, FAO 27.3, Ziemeļeiroopa)**Makrele/skumbrija** (traļi, rīņķvads FAO 34, 37)**Makrurons, Argetinas** (traļi CL)**Makrurons, Jaunzēlandes** (grunts traļi FAO 81)**Māksķerniekzīvs/jūrasvelns** (skat. izņēmumus)**Menza** (skat. izņēmumus)**Midija** (dragas; traļi)**Omārs, Eiropas** (murdi FAO 27.1, 27.4;**Homarus americanus; murdi FAO 21)****Omārs, Norvēģijas** (traļi FAO 27)**Palija, Artikas** (Eiropa)**Paltuss, Atlantijas** (FAO 21, 27; traļi, CA)**Paltuss, Grenlandes** (pelagišķie traļi, āku jedas, tikli FAO 21.1; tikli, āku jedas FAO 27.1, 27.2)**Pangasija** (konvencionali akv. Āzijā)**Pikša** (žaunu tikli, murdi, traļi FAO 21, 27; pelagišķie traļi, āku jedas FAO 27.5; pelagišķie traļi GB, FAO 27.7.a)**Plekste/bute** (traļi FAO 27.3, 27.3.a, 27.4; žaunu tikli EE, LT, LV)**Repsis** (Lieļie ezeri, US)**Saida** (traļi FAO 27.1, 27.2, 27.3.a, 27.4)**Sarkanasaari** (traļi, tikli FAO 27.2; traļi GL, IS)**Silke/renģe** (rīņķvads FAO 21)**Taimiņš** (žaunu tikli, FAO 27.3)**Asaris** (tikli, murdi Ziemeļeiroopa; Peipuss)**NEĒDIET!****NEĒDIET!****Tunzīvs, garspuru** (rīņķvads FAO 34; āku jedas)**Tunzīvs, liebacu** (āku jedas, rīņķvads (FAD) FAO 21 - 47, 61, 71 - 87; āku jedas, rīņķvads (FSS, FAD) FAO 51, 57)**Astōpkāji** (murdi, FAO 34; rokas makšķere, FAO 34, 51, 57, 61, 71; tikli, Lamanšs)**Austere** (vāktas ar rokām, NO)**Brētiņa** (pelagišķie traļi FAO 27.3.a, 27.4; rīņķvads FAO 37)**Tunzīvs, svītrainā** (rīņķvads (FAD, FSS, DOL) FAO 21 - 34, 41 - 57, 77 - 87; tikli FAO 51 - 61, 71 - 87; āku jedas FAO 77 - 87)**Brosme** (traļi FAO 27)**Forele, varavīksnes** (akv. Eiropa)**Garnele, ziemēļu** (pelagišķie traļi, FAO 27.1, 27.2, CA, IS, NO)**Tunzīvs, zīlā** (FAO 61; āku jedas 21 - 37, 51, 57; rīņķvads FAO 27, 34, 37)**Veži, saldūdens** (LV plat-šaurspīļu < 10 cm; SE)**Vilkzīvs** (skat. izņēmumus)**Zaķzīvs/juras zaķis** (skat. izņēmumus)**Zandarts** (tikli FAO 27.3)**Zeltaīnā jūraskarūsa/dorada** (tikli FAO 27, 37; traļi FAO 37)**Zobenživs** (skat. izņēmumus)**Zutis** (akv. sav.)**UZMANĪGI!****Akmenplekste/āte** (akv. ES, FR; tikli, FAO 27.4)**Ālaskas pollaks/mintajs** (velkamie vadī, pelagišķie traļi FAO 61)**Tunzīvs, dzeltenespuru** (rīņķvads (FSS, FAD, LOG) FAO 21 - 47 un 77 - 81; rīņķvads (FAD, LOG) FAO 71; rīņķvads (FSS) FAO 87; tikli, āku jedas)**Tunzīvs, garastes** (tikli, rīņķvadi (FSS) FAO 57, 71)**NEĒDIET!****Astōpkāji** (murdi, FAO 34; rokas makšķere, FAO 34, 51, 57, 61, 71 - 87; āku jedas, rīņķvads (FSS, FAD) FAO 51, 57)**Tunzīvs, liebacu** (āku jedas, rīņķvads (FAD) FAO 21 - 47, 61, 71 - 87; āku jedas, rīņķvads (FSS, FAD) FAO 51, 57)**Austere** (vāktas ar rokām, NO)**Brētiņa** (pelagišķie traļi FAO 27.3.a, 27.4; rīņķvads FAO 37)**Tunzīvs, svītrainā** (rīņķvads (FAD, FSS, DOL) FAO 21 - 34, 41 - 57, 77 - 87; tikli FAO 51, 57)**Brosme** (traļi FAO 27)**Forele, varavīksnes** (akv. Eiropa)**Garnele, ziemēļu** (pelagišķie traļi, FAO 27.1, 27.2, CA, IS, NO)**Tunzīvs, zīlā** (FAO 61; āku jedas 21 - 37, 51, 57; rīņķvads FAO 27, 34, 37)**Veži, saldūdens** (LV plat-šaurspīļu < 10 cm; SE)**Vilkzīvs** (skat. izņēmumus)**Zaķzīvs/juras zaķis** (skat. izņēmumus)**Zandarts** (tikli FAO 27.3)**Zeltaīnā jūraskarusa/doroda** (tikli FAO 27, 37)**Jūras zeltplekste** (velkamie vadī FAO 27; pelagišķie traļi FAO 27.3.a, 27.4)**Kalmāri** (pelagišķie traļi, FAO 27, 87; āku jedas, rīņķvads, murdi FAO 87; makšķere, FAO 37)**Krabis, Ēdamais** (murdi, FAO 27, 37; tikli, SE)**Krabis, Kamčatkas** (murdi, FAO 27.1, 27.2)**Kemmišgiemene** (vāktas ar rokām, FAO 27)**Lasis** (murdi, āku jedas, FAO 27.3)**Siga** (žaunu tikli FAO 27.3, SE)**Sarkanasari** (grunts traļi FAO 27.1, 27.2)**Silke/renģe** (tikli, pelagišķie traļi FAO 27.3.a, 22, 23, 24; rīņķvadi FAO 21; akv. FO, GB, IE, NO)**Līdaka** (murdi, tikli, EE)**Markele/ skumbrija** (rīņķvads, pelagišķie traļi, FAO 21)**Tunzīvs, garastes** (tikli, murdi Ziemeļeiroopa; Peipuss)**Asaris** (tikli, murdi Ziemeļeiroopa; Peipuss)**Astōpkāji** (murdi FAO 27, Lamanšs; rokas makšķere FAO 31, 34)**Tunzīvs, dzeltenespuru** (rīņķvads (FSS, FAD, LOG) FAO 21 - 47 un 77 - 81; rīņķvads (FAD, LOG) FAO 71; rīņķvads (FSS) FAO 87; tikli, āku jedas)**Tunzīvs, garastes** (tikli, rīņķvadi (FSS) FAO 57, 71)**Astōpkāji** (murdi FAO 27, Lamanšs; rokas makšķere FAO 31, 34)**Tunzīvs, svītrainā** (rīņķvads (FAD, FSS, DOL) FAO 21 - 34, 41 - 57, 77 - 87; tikli FAO 51, 57)**Brosme** (traļi FAO 27)**Forele, varavīksnes** (akv. Eiropa)**Garnele, ziemēļu** (pelagišķie traļi, FAO 27.1, 27.2, CA, IS, NO)**Tunzīvs, zīlā** (FAO 61; āku jedas 21 - 37, 51, 57; rīņķvads FAO 27, 34, 37)**Veži, saldūdens** (LV plat-šaurspīļu < 10 cm; SE)**Vilkzīvs** (skat. izņēmumus)**Zaķzīvs/juras zaķis** (skat. izņēmumus)**Zandarts** (tikli FAO 27.3)**Zeltaīnā jūraskarusa/doroda** (tikli FAO 27, 37)**Jūras zeltplekste** (velkamie vadī FAO 27; pelagišķie traļi FAO 27.3.a, 27.4)**Kalmāri** (tikli, murdi Ziemeļeiroopa; Peipuss)**Krabis, Ēdamais** (murdi, FAO 27.3, 27.4)**Krabis, Kamčatkas** (murdi, FAO 67)**Kemmišgiemene** (vāktas ar rokām, NO; akv. Eiropa)**Lasis** (LV >60 cm)**Sapaļi** (LV >30 cm)**Sarkanasari** (grunts traļi FAO 27.1, 27.2)**Silke/renģe** (tikli, pelagišķie traļi FAO 27.3.a, 22, 23, 24; rīņķvadi FAO 21; akv. FO, GB, IE, NO)**Līdaka** (murdi, tikli, EE)**Markele/ skumbrija** (rīņķvads, pelagišķie traļi, FAO 21)**Tunzīvs, garastes** (tikli, murdi Ziemeļeiroopa; Peipuss)**Asaris** (tikli, murdi Ziemeļeiroopa; Peipuss)**Astōpkāji** (murdi FAO 27, Lamanšs; rokas makšķere FAO 31, 34)**Tunzīvs, dzeltenespuru** (rīņķvads (FSS, FAD, LOG) FAO 21 - 47 un 77 - 81; rīņķvads (FAD, LOG) FAO 71; rīņķvads (FSS) FAO 87; tikli, āku jedas)**Tunzīvs, garastes** (tikli, rīņķvadi (FSS) FAO 57, 71)**Astōpkāji** (murdi FAO 27, Lamanšs; rokas makšķere FAO 31, 34)**Tunzīvs, svītrainā** (rīņķvads (FAD, FSS, DOL) FAO 21 - 34, 41 - 57, 77 - 87; tikli FAO 51, 57)**Brosme** (traļi FAO 27)**Forele, varavīksnes** (akv. Eiropa)**Garnele, ziemēļu** (pelagišķie traļi, FAO 27.1, 27.2, CA, IS, NO)**Tunzīvs, zīlā** (FAO 61; āku jedas 21 - 37, 51, 57; rīņķvads FAO 27, 34, 37)**Veži, saldūdens** (LV plat-šaurspīļu < 10 cm; SE)**Vilkzīvs** (skat. izņēmumus)**Zaķzīvs/juras zaķis** (skat. izņēmumus)**Zandarts** (tikli FAO 27.3)**Zeltaīnā jūraskarusa/doroda** (tikli FAO 27, 37)**Jūras zeltplekste** (velkamie vadī FAO 27; pelagišķie traļi FAO 27.3.a, 27.4)**Kalmāri** (tikli, murdi Ziemeļeiroopa; Peipuss)**Krabis, Ēdamais** (murdi, FAO 27.3, 27.4)**Krabis, Kamčatkas** (murdi, FAO 67)**Kemmišgiemene** (vāktas ar rokām, NO; akv. Eiropa)**Lasis** (LV >60 cm)**Sapaļi** (LV >30 cm)**Sarkanasari** (grunts traļi FAO 27.1, 27.2)**Silke/renģe** (tikli, pelagišķie traļi FAO 27.3.a, 22, 23, 24; rīņķvadi FAO 21; akv. FO, GB, IE, NO)**Līdaka** (murdi, tikli, EE)**Markele/ skumbrija** (rīņķvads, pelagišķie traļi, FAO 21)**Tunzīvs, garastes** (tikli, murdi Ziemeļeiroopa; Peipuss)**Asaris** (tikli, murdi Ziemeļeiroopa; Peipuss)**Astōpkāji** (murdi FAO 27, Lamanšs; rokas makšķere FAO 31, 34)**Tunzīvs, dzeltenespuru** (rīņķvads (FSS, FAD, LOG) FAO 21 - 47 un 77 - 81; rīņķvads (FAD, LOG) FAO 71; rīņķvads (FSS) FAO 87; tikli, āku jedas)**Tunzīvs, garastes** (tikli, rīņķvadi (FSS) FAO 57, 71)**Astōpkāji** (murdi FAO 27, Lamanšs; rokas makšķere FAO 31, 34)**Tunzīvs, svītrainā** (rīņķvads (FAD, FSS, DOL) FAO 21 - 34, 41 - 57, 77 - 87; tikli FAO 51, 57)**Brosme** (traļi FAO 27)**Forele, varavīksnes** (akv. Eiropa)**Garnele, ziemēļu** (pelagišķie traļi, FAO 27.1, 27.2, CA, IS, NO)**Tunzīvs, zīlā** (FAO 61; āku jedas 21 - 37, 51, 57; rīņķvads FAO 27, 34, 37)**Veži, saldūdens** (LV plat-šaurspīļu < 10 cm; SE)**Vilkzīvs** (skat. izņēmumus)**Zaķzīvs/juras zaķis** (skat. izņēmumus)**Zandarts** (tikli FAO 27.3)**Zeltaīnā jūraskarusa/doroda** (tikli FAO 27, 37)**Jūras zeltplekste** (velkamie vadī FAO 27; pelagišķie traļi FAO 27.3.a, 27.4)**Kalmāri** (tikli, murdi Ziemeļeiroopa; Peipuss)**Krabis, Ēdamais** (murdi, FAO 27.3, 27.4)**Krabis, Kamčatkas** (murdi, FAO 67)**Kemmišgiemene** (vāktas ar rokām, NO; akv. Eiropa)**Lasis** (LV >60 cm)**Sapaļi** (LV >30 cm)**Sarkanasari** (grunts traļi FAO 27.1, 27.2)**Silke/renģe** (tikli, pelagišķie traļi FAO 27.3.a, 22, 23, 24; rīņķvadi FAO 21; akv. FO, GB, IE, NO)**Līdaka** (murdi, tikli, EE)**Markele/ skumbrija** (rīņķvads, pelagišķie traļi, FAO 21)**Tunzīvs, garastes** (tikli, murdi Ziemeļeiroopa; Peipuss)**Asaris** (tikli, murdi Ziemeļeiroopa; Peipuss)**Astōpkāji** (murdi FAO 27, Lamanšs; rokas makšķere FAO 31, 34)**Tunzīvs, dzeltenespuru** (rīņķvads (FSS, FAD, LOG) FAO 21 - 47 un 77 - 81; rīņķvads (FAD, LOG) FAO 71; rīņķvads (FSS) FAO 87; tikli, āku jedas)**Tunzīvs, garastes** (tikli, rīņķvadi (FSS) FAO 57, 71)**Astōpkāji** (murdi FAO 27, Lamanšs; rokas makšķere FAO 31, 34)**Tunzīvs, svītrainā** (rīņķvads (FAD, FSS, DOL) FAO 21 - 34, 41 - 57, 77 - 87; tikli FAO 51, 57)**Brosme** (traļi FAO 27)**Forele, varavīksnes** (akv. Eiropa)**Garnele, ziemēļu** (pelagišķie traļi, FAO 27.1, 27.2, CA, IS, NO)**Tunzīvs, zīlā** (FAO 61; āku jedas 21 - 37, 51, 57; rīņķvads FAO 27, 34, 37)**Veži, saldūdens** (LV plat-šaurspīļu < 10 cm; SE)**Vilkzīvs** (skat. izņēmumus)**Zaķzīvs/juras zaķis** (skat. izņēmumus)