

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 Pliškšs.
Teksta konsultants saldūdens sugām: Vides risinājumu institūts.



© Pasaules Dabas Fonds, 2019



Vienkāršākais veids, kā nopirkt atbildīgi zvejotas vai audzētas zivis –

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



Sekojiēt krāsām un atrodiēt pareizās zivis!

Sarkans = Neēdiēt!

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 pirkušanas 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. – savvaļa

LV – Latvija

D-Am. – Dienvidamerika

ASC – sertificēts, ilgtspējīgi audzēts jūras produkts

MSC – sertificēts, ilgtspējīgi iegūts jūras produkts

FAO – pasaules zvejas rajoni

Vairāk: www.fao.org



Pasaules
Dabas
Fonds
sadarbībā ar



LAI JŪRA
ČUM UN MUDŽ

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

NEĒDIET!



NEĒDIET!

Akmeņplekste/āte
Alata
Aļaskas pollaks/Mintajs (traļi; FAO 67)
Anšovs (FAO 27.3; traļi, Adrijas jūra)
Arktikas palija
Asaris (LV, Rīgas līcis, FAO 27.3, <19cm)
Atlantijas/Grenlandes paltuss (FAO 21, 27)
Baltspuru/garspuru tunzivs (āķu jedas, tikli; Vidusjūra)
Brosme (traļi)
Dzeltenšpuru tunzivs (tikli, āķu jedas, riņķvadi)
Ēdamais krabis (traļi)
Galvkāji (traļi, tikli)
Garastes tunzivs
Haizivis un rajas
Jūrasasarīs/labraks (Vidusjūra, Turcija, Atlantijas okeāns)
Jūras lidaka (traļi; āķu jedas, FAO 27.1, 27.2)
Jūras mēle (FAO 27)
Jūras zeltplekste (traļi, FAO 27; FAO 27.3, < 25cm)
Jūrasvelns/makšķerniekvivs
Kamčatkas krabis (Beringa j., Krievija)
Lasis (FAO 27, 27.3; D-Am. akv.)
Lidaka (<50cm)
Linis (<25cm)
Makrele/skumbrija (Vidusjūra, FAO 21, 27)

Makruroni
Mazmutes plekste (traļi)
Menca (FAO 21, 27, 27.3, 61, 67; Norvēģija; <35cm; traļi)
Merlangš
Merlūza/heks (Vidusjūra; traļi, FAO 27)
Norvēģijas omārs (traļi)
Omārs (FAO 27.4, Norvēģija; traļi)
Pangasija/svitrainais sams (akv. Āzija)
Pikša (FAO 21, 27; traļi, FAO 27.3.a, 27.4)
Platspiļu un šaurspiļu vēži (<10cm)
Plekste/bute (traļi, FAO 27.3.a, 27.4; LV < 21cm)
Rēpsis (Botnijas līcis; Skandināvijas iekšzemes ūdeņi)
Saida (traļi, FAO 27, 27.3.a, 27.4)
Salate/meža vimba (<45cm)
Sams (<60cm)
Sapals (<30cm)
Sarkanasari
Sarkanā plekste
Sīga (Botnijas jūra)
Strauta forele (sav.)
Svitrainā tunzivs (tikli, Indijas okeāns; riņķvads, Atlantijas un Klusā okeāna austrumi)
Taimiņš (sav.)
Tilapija (akv. D-Am., Āzija, Ēģipte)
Tropu garnele
Varavīksnes forele (sav.; akv. D-Am., Turcija)

NEĒDIET!

Vilkzivs
Vimba (<30cm)
Zaķzivs/jūras zaķis
Zandarts (FAO 27.3)
Zeltainā jūraskarūsa/dorada (Vidusjūra, FAO 27)
Ziemeļu garnele (FAO 21, 27, 27.3.a, 27.4)
Zilā midija, austere un ķemmišgliemene
Zilā tunzivs (āķu jedas, FAO 27, Vidusjūra)
Zobenzivs
Zutis (akv., sav.)

UZMANĪGI!



Akmeņplekste/āte (akv.; tikli, FAO 27.4)
Aļaskas pollaks/mintajs (FAO 61; Ohotskas j., velkamie vadi)
Anšovs (Vidusjūra, FAO 34; tikli, FAO 41, Portugāle)
Argentinas makrurons (FAO 41)
Arktikas palija (akv. Zviedrija, diķos Eiropā)
Atlantijas paltuss (akv. Norvēģija; Kanāda)
Atsonkāji (murdī; Maroka)
Austere (vāktas ar rokām, FAO 27.4, Skageraks)

UZMANĪGI!

Baltspuru/garspuru tunzivs (makšķere, Indijas okeāns, Dienvidāfrika)
Brētliņa (FAO 27.3.a)
Brosme (āķu jedas, FAO 27; traļi, Islande)
Dzeltenšpuru tunzivs (makšķere, Indijas/Atlantijas okeāns; riņķvads, Klusā okeāna rietumu, austrumu, centrālā daļa)
Ēdamais krabis (murdī, FAO 27, Vidusjūra)
Garastes tunzivs (rokas makšķere, riņķvads, Taizeme)
Grenlandes paltuss (tikli, āķu jedas, Grenlande; āķu jedas, FAO 27.5; FAO 67)
Jūrasasarīs/labraks (akv. Francija; FAO 27, 34; makšķere, Vidusjūra)
Jūras lidaka (āķu jedas, tikli, FAO 27; tikli, FAO 27.1)
Jūras mēle (FAO 27.3; liekacis, Portugāle, Lamanšs)
Jūras zeltplekste (tikli, FAO 27; Islande, FAO 27.3 un > 25cm; velkamais vads, FAO 27.2, 27.3.a)
Jūrasvelns/makšķerniekvivs (Islande; tikli, Ķeltu j.)
Kalmāri (makšķere, Vidusjūra; selektīvais tralis, makšķere, Klusais okeāns)
Kamčatkas krabis (murdī, Norvēģija)
Lasis (FAO 21; akv. Norvēģija, Skotija, Farēru salas)
Lidaka (LV ezeri, >50cm)
Makrele/skumbrija (riņķvadi, selektīvais

UZMANĪGI!

tralis, FAO 27; FAO 21)
Mazmutes plekste (tikli, velkamais vads, FAO 27)
Menca (FAO 27.1, 27.2; tikli, FAO 27.3.a)
Merlūza/heks (tikli, āķu jedas, FAO 27)
Norvēģijas omārs (selektīvais tralis, Zviedrija)
Omārs (Hom. gammarus; murdī, Zviedrija, FAO 27.6, 27.7)
Pikša (FAO 27.5; tikli, FAO 27.1, 27.2, 27.3.a, 27.4; āķu jedas, FAO 27.1, 27.2)
Plekste/bute (tikli, FAO 27.3.a; traļi, FAO 27.3, Rīgas līcis, >21cm)
Rēpsis (LV ezeri)
Saida (traļi, Islande, Fēru salas, FAO 27.1, 27.2)
Salate/meža vimba
Saldūdens vēži (akv. Turcija, Ķīna; LV sav. plat-/ šaurspiļu vēži)
Sams (sav.)
Sapals
Sarkanasari (Sebastes mentella; selektīvais tralis, FAO 27.1, 27.4)
Sarkanā plekste (FAO 27.5; tikli, velkamais vads, FAO 27.2, 27.3.a)
Silķe/reņģe (tikli, Botnijas līcis, FAO 27.3; riņķvadi, FAO 21; FAO 27.6, 27.7)
Sīga (FAO 27.3, Rīgas un Botnijas līcis)
Svitrainā tunzivs (riņķvads, tikli, Klusā okeāna rietumu, centrālā daļa; riņķvads, Indijas okeāns; riņķvads, makšķere,

UZMANĪGI!

Atlantijas okeāna rietumi, austrumi)
Taimiņš (akv. Ziemeļeiropa)
Tilapija (akv. Brazīlija)
Varavīksnes forele (akv. Ziemeļeiropa)
Vēdzele (ar makšķeri upēs)
Vilkzivs (FAO 27.5)
Zaķzivs (tikli, Grenlande)
Zandarts (LV ezeri)
Zeltainā jūraskarūsa/dorada (akv. Francija; jedas, Portugāle; makšķere, Vidusjūra, Biskajas līcis)
Ziemeļu garnele (FAO 27.1, 27.2, Norvēģija, Grenlande; traļi, Islande, Kanāda)
Zilā tunzivs (selektīvais riņķvads, Atlantijas okeāna rietumi, Vidusjūra)
Zobenzivs (āķu jedas, Dienvidāfrika)

ĒDIET UZ VESELĪBU!



Akmeņplekste/āte (akv. recirkulācijas sistēmā Nīderlandē)
Anšovs (Biskajas līcis; MSC)
Argentinas makrurons (FAO 87)
Arktikas palija (akv. Islande, Austrija)
Asaris (LV, FAO 27.3, 28.1, >19cm)
Astonkāji (makšķere, FAO 41; Meksika)
Atlantijas paltuss (akv. recirkulācijas sistēmā)
Atlantijas/Grenlandes paltuss (MSC)

ĒDIET UZ VESELĪBU!

Austere (akv. FAO 21, Ziemeļeiropa; MSC; ASC)
Baltspuru/garspuru tunzivs (ASC; makšķere, Klusais/Atlantijas okeāns)
Brētliņa (FAO 27, 27.3, 27.4)
Dzeltenšpuru tunzivs (ASC; makšķere, Klusais okeāns, Filipīnas, Indonēzija)
Ēdamais krabis (murdī, Zviedrija)
Garastes tunzivs (ASC; makšķere, FAO 71)
Jūras zeltplekste (tikli, velkamie vadi, FAO 27.4, 27.3.a)
Kalmāri (makšķere, Klusais okeāns, FAO 27, 41)
Kamčatkas krabis (murdī, Aļaska)
Karpa (akv. LV)
Ķemmišgliemene (vāktas ar rokām, FAO 27; MSC; ASC)
Ķisis
Klusā okeāna heks (FAO 67)
Lasis (Tālie austrumi, FAO 67)
Lidaka (akv., kur maksīgi pavairota)
Linis (>25cm; akv.)
Makrele/skumbrija (jedās, FAO 27)
Makruroni (FAO 81)
Merlūza/heks (MSC)
Norvēģijas omārs (murdī, FAO 27.3.a, 27.4)
Omārs (MSC; Homarus americanus; murdī, FAO 21)

ĒDIET UZ VESELĪBU!

Pangasija/svitrainais sams (ASC)
Pikša (āķu jedas, FAO 27.4, Norvēģija, Skageraks; MSC)
Plaudis
Rauda
Saida (āķu jedas, tikli, Islande; riņķvadi, FAO 27.1)
Salaka (LV, Rīgas līcis)
Saldūdens vēži (murdī, Spānija, Francija vai akv. ASV; LV akv.)
Sams (akv.)
Silķe/reņģe (ASV; FAO 27, 27.3, Rīgas līcis)
Strauta forele (akv.)
Sudrabkarūsa
Svitrainā tunzivs (ASC; makšķere, Klusais/Atlantijas okeāns)
Taimiņš (akv. Austrija)
Tilapija (ASC)
Tropu garnele (MSC; ASC)
Upes nēģis
Varavīksnes forele (akv. Dānija)
Vēdzele (diķi, ezeri, kur maksīgi pavairota)
Vimba (Rīgas līcis, LV, >30cm)
Zandarts (LV ezeri, kur maksīgi pavairots)
Ziemeļu garnele (MSC; ASC; Kanāda)
Zilā midija (vāktas ar rokām; ASC; MSC)
Zobenzivs (harpūnas, FAO 21; makšķere, FAO 57)