

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 apkārtnējai videi ir tās zveja un kur zivju populācija ir apdraudēta, bet kur - veselīga. Ņem talkā zivju gidu!

Kā Tev var palīdzēt zivju gids?

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 Pliškš.
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.



Sekojiet krāsām un atrodiat pareizās zivis!

Sarkans = Neēdiet!

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

Dzeltenš = Uzmanīgi!

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

Zaļš = Ēdiet uz veselību!

Labāka 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!	NEĒDIET!	UZMANĪGI!	UZMANĪGI!	UZMANĪGI!	UZMANĪGI!	ĒDIET UZ VESELĪBU!	ĒDIET UZ VESELĪBU!
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, Merlangs Heks, Eiropas (traļi FAO 27, 27.3.a, 27.4) Jūrasasaris/labraks (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, 27.7a, 37; žaunu tikli FAO 27.8) Jūras zeltplekste (traļi FAO 27, 27.4, Lamanšs; velkamie vadi, Lamansšs) 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, riņkvads FAO 27, 37) Makrurons, Argetinas (traļi CL)	Makrurons, Jaunzēlandes (traļi FAO 81) Makšķerniekvivs/jūrasvelns (skat. izņēmumus) Menca (skat. izņēmumus) Midija (dragas; traļi) Omārs, Eiropas (murdi FAO 27.3.a, 27.4) Omārs, Norvēģijas (traļi FAO 27) Palija, Artikas (Eiropa) Paltuss, Atlantijas (FAO 21, 27; traļi, CA) Paltuss, Grenlandes (pelaģiskie traļi FO, IS, Skotija) Pangasija (konvencionāli akv. Āzijā) Pikša (žaunu tikli, murdi, traļi FAO 21, 27) Plekste/bute (traļi, FAO 27.3.a, 27.4) Repsis (Lielie ezeri, US) Saida (traļi FAO 27.1, 27.2, 27.3.a, 27.4) Sarkanasari (traļi, tikli FAO 27.2; traļi GL, IS) Sīga (žaunu tikli FAO 27.3, SE) Taimiņš (žaunu tikli, FAO 27.3) Tunzivs, dzeltenspuru (riņkvads, FAO 61 - 88; tikli, āķu jedas) Tunzivs, garastes (tikli, riņkvadi FAO 51-88) Tunzivs, garspuru (riņkvads, FAO 34; āķu jedas) Tunzivs, svitrainā (tikli FAO 51-88; riņkvads FAO 27, 34, 47, 61-88) Tunzivs, zilā (āķu jedas FAO 21 - 58; FAO 61 - 88) Vēdzele (Eiropa) Vēži, saldūdens (LV plat-/šaurspīļu < 10	cm; SE) Vilkzivs (skat. izņēmumus) Zaķzivs/jūras zaķis (skat. izņēmumus) Zandarts (tikli FAO 27.3) Zeltainā jūraskarūsa/dorada (tikli FAO 27, 37; traļi FAO 37) Zobenzivs (skat. izņēmumus) Zutis (akv., sav.)	Jūras lidaka (āķu jedas, 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 27, 87; āķu jedas, riņkvads, murdi FAO 87; makšķere, FAO 37) Krabis, Ēdamais (murdi, FAO 27, 37; tikli, SE) Krabis, Kamčatkas (murdi, FAO 27.1, 27.2) Ķemmišgliemene (vāktas ar rokām, FAO 27) Lasis (murdi, āķu jedas, FAO 27.3 (izņemot Somu līci); akv. FO, IE, NO) Lidaka (murdi, tikli, EE) Markele/ skumbrija (riņkvads, pelaģiskie traļi, FAO 21, 27) Makrurons, Argentinas (AR) Makrurons, Jaunzēlandes (pelaģiskie traļi NZ) Makšķerniekvivs/jūrasvelns (tikli, āķu jedas, ES, IS, PT) Menca (žaunu tikli, pelaģiskie traļi, āķu jedas FAO 27.1, 27.2) Omārs, Eiropas (murdi GB, SE) Omārs, Norvēģijas (pelaģiskie traļi SE) Palija, Artikas (akv. SE, diķi Eiropa) Paltuss, Atlantijas (akv., tikli NO; āķu jedas FAO 21)	Paltuss, Grenlandes (tikli, āķu jedas FAO 27.14; āķu jedas, riņkvads IS; āķu jedas, pelaģiskie traļi FAO 67) Pikša (tikli, āķu jedas FAO 27.1, 27.2, 27.3.a, 27.4, 27.6.a) Plekste/bute (tikli, FAO 27.3.a) Repsis (LV; murdi EE; žaunu tikli EE, SE) Salate/meža vimba (LV >45cm) Sams (LV >60 cm) Sapals (LV >30 cm) Sarkanasari (grunts traļi FAO 27.1, 27.4) Silķe/reņģe (tikli FAO 27.3.a, 22, 23, 24; riņkvadi FAO 21; pelaģiskie traļi IE, IS) Sīga (murdi, FAO 27.3; tikli SE) Taimiņš (murdi, āķu jedas, FAO 27.3; akv. Ziemeļeiropa) Tilapija (akv. Brazīlija) Tunzivs, dzeltenspuru (āķu zvejā FAO 21 - 58; riņkvads FAO 51 - 88) Tunzivs, garastes (āķu zveja TH) Tunzivs, garspuru (āķu zvejā FAO 21, 27, 51, 57, 58; pelaģiskie traļi FAO 21, 27) Tunzivs, svitrainā (āķu zvejā FAO 21 - 48; riņkvads) Tunzivs, zilā (āķu zveja FAO 21, 31, 37, 41) Vēdzele (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 jedas LV, LT, PL; tikli, velkamie vadi EE; murdi EE, LT)	Zeltainā jūraskarūsa/dorada (akv. FR, FAO 37; makšķere FAO 27, 37) Zobenzivs (āķu jedas ZA; makšķere FAO 51-58)	ĒDIET UZ VESELĪBU! Akmeņplekste/āte (akv. RAS NL) Anšovs (riņkvads, Biskajas līcis; MSC) Asaris (LV, FAO 27.3, 28.1, >19 cm; tikli EE, SE; MSC) Astoņkāji (murdi, Lamanšs; MSC) Austere (akv. FAO 21, BR, FR, IE, JP, US, Ziemeļeiropa; ASC; MSC) 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) Jūrasasaris/labraks (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)	Krabis, Ēdamais (murdi, SE, FAO 27.7.a; MSC) Krabis, Kamčatkas (murdi, 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 maksīgi pavairota; makšķere, āķu rindas EE; MSC) Linis (LV >25cm; akv.) Makrele/skumbrija (āķu jedas, riņkvads, makšķere FAO 27; MSC) Makrurons, Jaunzēlandes (pelaģiskie traļi FAO 81; MSC) Makšķerniekvivs/jūrasvelns (MSC) Menca (MSC) Midija (vāktas ar rokām NO; akv. Eiropā; ASC; MSC) Nēgis, upes Omārs, Eiropas (MSC; Homarus americanus; murdi, FAO 21) Omārs, Norvēģijas (murdi, FAO 27.3.a, 27.4; MSC) Palija, Artikas (akv. AT, IS; akv. RAS Eiropa; ASC) Paltuss, Atlantijas (akv. RAS Eiropa) Paltusi (MSC) Pangasija (ASC) Pikša (MSC) Plaudis (LV; tikli EE) Plekste/bute (velkamie vadi LV; murdi, tikli EE)	Rauda (LV; tikli, murdi EE) Repsis (tikli FI, SE; MSC) Saida (āķu jedas, tikli IS; riņkvadi, FAO 27.1, 27.2; MSC) Salaka (LV, FAO 28.1; tikli EE) Sams (akv. LV) Sarkanasari (MSC; pelaģiskie traļi FAO 27.1, 27.4) Silķe/reņģe (murdi, stāvvadi, riņkvadi, pelaģiskie traļi FAO 21, 27, 27.3, 28.1) Sīga (MSC) Sudrabkarūsa Taimiņš (ASC; akv. EE) Tilapija (ASC; akv. RAS Eiropa) Tunzivs, dzeltenspuru (āķu zveja ID, PH; MSC) Tunzivs, garastes (āķu zveja FAO 71) Tunzivs, garspuru (velcējot FAO 21, 27; velcējot, āķu zvejā FAO 61 - 88; MSC) Tunzivs, svitrainā (āķu zveja FAO 51-88; MSC) Vēdzele (LV diķi, ezeri, kur maksīgi pavairota; tikli, SE; EE) Vēži, saldūdens (akv. LV; mundri ES, FR) Vilkzivs (MSC) Vimba (EE, LT, LV >30cm) Zaķzivs/jūras zaķis (MSC) Zandarts (LV ezeri, kur maksīgi pavairots; tikli EE; akv. RAS DE, DK, NL; MSC) Zeltainā jūraskarūsa/dorada (ASC) Zobenzivs(harpūna, makšķere FAO 21; MSC)