



## Kļūsti par Pasaules Dabas Fonda atbalstītāju un piedalies dabas aizsardzībā!

Tavs atbalsts parāda, ka savā darbā mēs neesam vieni, domājam līdzīgi un vēlamies dzīvot labāk, saudzējot Latvijas dabu un rūpējoties par tās bagātību, aizsardzību un saglabāšanu nākamajām paaudzēm.

## Atbalsti Pasaules Dabas Fondu!

### Pasaules Dabas Fonds

Elizabetes iela 8-4, Rīga, LV-1010  
Tālr.: 67505640, info@pdf.lv  
www.pdf.lv  
www.facebook.com/PasaulesDabasFonds



Sagatavots, izmantojot WWF materiālus.  
© Pasaules Dabas Fonds, 2014

## ZIVIS BRIESMĀS!

Saskaņā ar ANO datiem, vairāk kā ceturta daļa pasaules zivju resursu tiek pārzvejoti. Vēl divas ceturtdaļas zvejas vietu izmantotas maksimāli pieļaujamajā līmenī. Nereti zvejas metodes neatbilst ilgtspējīgas zvejniecības principiem – rezultātā daudz jūras iemītņieku sapinas tīklos un iet bojā piezvejas rezultātā.

Audzējot zivis audzētavās, ūdenī pastiprināti nonāk fosfors un slāpeklis, kas veicina eutrofikāciju jeb ūdens tilpju aizaugšanu. Ūdeni piesārņo arī dezinfektanti, antibiotikas un citi medikamenti un ķīmikālijas. No sprostiem izbēgušās zivis apdraud savvaļas sugas.

Pasaules Dabas Fonds aicina izmantot uzturā zivis, kas iegūtas, ievērojot atbildīgas zvejas principus. Arī zivaudzētavas ir viens no risinājumiem – ar nosacījumu, ka tiek ievēroti visi eko-kritēriji.



MSC logo norāda, ka zveja tiek veikta atbildīgi, domājot par zvejas resursiem nākotnē.



ASC logo norāda, ka zivis un jūras produkti tiek audzēti ar atbildību pret vidi.

## Izdari pareizo izvēli!

Tavai izvēlei ir nozīme, jo Tu nosaki zivis, kas būs vairāk pieprasītas – tamdēļ arī zvejotas. Izmanto savu ietekmi, lai mainītu zivju piedāvājuma klāstu. Tādā veidā Tu vari veicināt jūras un tās resursu aizsardzību un saprātīgu izmantošanu.

Latvijā zivis, kas marķētas ar MSC vai citiem ekomarķējumiem, praktiski nav pieejamas. Citviet Eiropā tā ir ierasta prakse – izvēlēties zivis, kas zvejotas atbildīgi, nodrošinot iespēju tās lietot uzturā arī nākamajām paaudzēm.

## Tu vari situāciju mainīt!

- Iegādājoties zivis veikalā, tirgū vai restorānā, vienmēr pajautā, kāda ir to izcelsme.
- Lūdz veikaliem savā produkcijā iekļaut vairāk sertificētas zivis un to izstrādājumus – tā pasargāsi gan sevi, gan dabu.



## ZIVIS



## KĀ IZVĒLĒTIES ATBILDĪGI?

# KO NOZĪMĒ APZĪMĒJUMU KRĀSAS?

## LABA IZVĒLE!

Labā izvēle Tavai maltītei! Šīs zivis nav pārzvejotas. Audzētavās tās tiek audzētas atbilstošos apstākļos.

Ja izvēlies zivis no zaļā saraksta, Tava ietekme uz apkārtējo vidi būs neliela.

## APDOMĀ PIRMS IZVĒLIES

Dzeltenā krāsa. Izvēloties zivis, kas atrodas dzeltenajā sarakstā, zini, ka nereti to zvejošanas veids nodara kaitējumu videi. Arī audzētavās audzētām zivīm apstākļi nav labvēlīgi. Ja iespējams, izvēlieties šīs zivis reti vai neizvēlieties vispār.

## LABĀK NEIZVĒLIES

Sarkanā krāsa. Savvaļā šīs zivis tiek pārmērīgi nozvejotas. Savukārt audzētavā audzēto zivju apstākļi ir kritiski. Zivju audzēšana vai to zvejas veids pārmērīgi ietekmē dabas procesus, tāpēc šīs zivis nevajadzētu izvēlēties lietot uzturā.

**Akv.** – audzētava, **Sav.** – savvaļa, **LV** – Latvija

**D-Am.** – Dienvidamerika

**MSC** – sertificēts, ilgtspējīgi iegūts jūras produkts

**ASC** – sertificēts, ilgtspējīgi audzēts jūras produkts

**FAO** – pasaules zvejas rajoni, vairāk: [www.fao.org](http://www.fao.org)

## LABA IZVĒLE!

**Akmeņplekste/āte** (Akv. Eiropa)

**Austeres** (Akv. Eiropa)

**Brētliņa**

**Jūras zeltplekste** (riņķvadi, žaunu tīkli)

**Karpa**

**Ķemmīšgliemenes** (Akv.)

**Kuprlasis un ketlasis** (Aļaska, FAO 67; MSC)

**Lasis, Atlantijas** (MSC)

**Menca** (MSC; FAO 27 I, II, žaunu tīkli)

**Menca, Baltijas** (A Baltijas j., FAO 27 ICES III 26, 28, 29, 32)

**Mintajs/Aļaskas pollaks**

(MSC; ZA Klusais ok., FAO 67)

**Midijas/Ziemeļu ēdamgliemenes** (Akv.)

**Omārs, Norvēģijas** (lamatas, murti)

**Paltuss** (slēgta cikla akv.)

**Pangasija** (ASC)

**Reņģe**

**Saida** (FAO 27 Va, > 40 cm, fileja > 30 cm)

**Silķe**

**Store** (slēgta cikla akv.)

**Tilapija** (slēgta cikla akv., BIO)

**Tunzivs** (MSC)

**Upes nēģis**

## APDOMĀ PIRMS IZVĒLIES

**Akmeņplekste/āte** (FAO 27; LV)

**Garnele, ziemeļu** (FAO 27 I un II)

**Heks** (FAO 27 IIIa, IV, VI-VIIIa,b,d; FAO 47)

**Jūras zeltplekste** (LV > 30 cm)

**Kuprlasis un ketlasis** (Kanāda, FAO 67)

**Labraks/jūras asaris** (tīkli, āķu jedas)

**Lasis, Atlantijas** (Akv.; FAO 27 ICES III 32)

**Makrele/skumbrija** (FAO 21 un 27)

**Menca** (FAO 27 I, II, traļi)

**Menca, Baltijas**

(R Baltijas j., FAO 27 ICES III 24, 25, 27)

**Mintajs/Aļaskas pollaks** (FAO 61)

**Paltuss** (Melnais paltuss, FAO 27 I, II)

**Saida** (traļi)

**Sardīne** (FAO 27, 34)

**Sarkanasarīs** (FAO 27 ICES V, VI, XII, XIV)

**Store** (Akv. cīkļi)

**Tunzivs, Svitrainā**

(Katsuwonus pelamis; FAO 57, 77, 87, 81)



## LABĀK NEIZVĒLĒTIES

**Akmeņplekste/āte** (FAO 27, traļi)

**Atlantijas lielgalvis**

**Austeres** (traļi, dragas)

**Dorada/Zeltainā jūraskarūsa** (Sav.)

**Garnele, tropiskā**

**Garnele, ziemeļu** (FAO 21; 27, izņemot I,II)

**Heks** (traļi)

**Jūrasvelns**

**Jūras zeltplekste** (traļi)

**Kuprlasis un ketlasis** (Krievija, FAO 61)

**Ķemmīšgliemenes** (traļi, dragas)

**Labraks/jūras asaris**

(FAO 34, 27 un 37; Akv. Vidusjūra)

**Lasis, Atlantijas** (FAO 27; Baltijas j.; D-Am.)

**Makrele/skumbrija** (Vidusjūra, FAO 37)

**Menca** (FAO 21, 27)

**Omārs, Norvēģijas** (traļi)

**Paltuss**

**Pangasija**

**Saida** (FAO 27 I, II un Vb)

**Sardīne** (Vidusjūra, FAO 37)

**Sarkanasarīs** (FAO 21 un 27)

**Tilapija** (DA Āzija, FAO 05)

**Tunzivs** (Garspuru, Zilā, Zobenzivs)

**Vilkzivs**

**Zutis**