



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.

Ziedo Pasaules Dabas Fondam!

**Pasaules Dabas Fonds**  
Elizabetes iela 8-4  
Rīga, LV-1010

Tel.: 67505640  
Fax: 67505651

**info@pdf.lv**  
**www.pdf.lv**

Drukāts uz videi draudzīga papīra no Antalis.  
Sagatavots, izmantojot WWF materiālus.  
Atsevišķas Latvijas sugas novērtējis Atis Minde.  
©Pasaules Dabas Fonds, 2010

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



**Tava izvēle ir nozīmīga.** Iepērkoties Tu veido daļu no jūras produktu pieprasījuma, tādējādi nosakot zvejamo zivju klāstu. Daļa no ilgtspējīgi iegūtiem jūras produktiem apkopoti šeit sadaļā „Laba izvēle!”, bet drošākais veids, kā zināt vai produkts iegūts atbilstoši, ir uzticams sertifikāts vai marķējums.

Latvijā zivis, kas marķētas ar MSC vai citiem atbilstošiem ekomarķējumiem, praktiski nav pieejamas. Citviet Eiropā ir lielāka iespēja izvēlēties sertificētus jūras produktus, kas iegūti atbildīgi, nodrošinot iespēju tos lietot uzturā arī nākamajām paaudzēm.

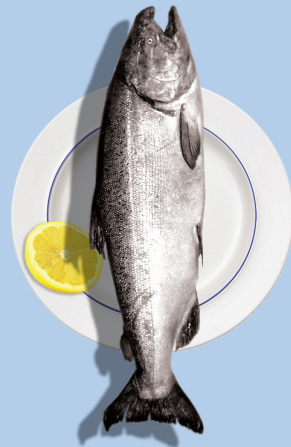
### TU vari situāciju mainīt!

- Iegādājoties jūras produktus veikalā, tirgū vai restorānā, vienmēr pajautā, kāda ir to izcelsme.
- Lūdz veikaliem savā produktu klāstā iekļaut vairāk sertificētus jūras produktus un to izstrādājumus – tā pasargāsi gan sevi, gan dabu.



## ZIVIS

Kā izvēlēties atbildīgi?



## KO NOZĪMĒ APZĪMĒJUMU KRĀSAS?

### Labā izvēle!



Zaļā krāsa. Laba izvēle Tavai maltītei! Šīs zivis nav pārzejotas. Audzētāvās tās tiek audzētas atbilstošos apstākļos. Ja izvēlēšies zivis no zaļā saraksta, Tava ietekme uz apkārtējo vidi būs minimāla.

### Apdomā pirms izvēlies



Dzeltenā krāsa. Izvēloties zivis, kas atrodas dzeltenajā sarakstā, zini, ka nereti to zvejošanas veids nodara kaitējumu videi. Arī audzētāvās 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 audzētāvā audzēto zivju apstākļi ir kritiski. Zivju audzēšana vai to zvejas veids pārmērīgi ietekmē dabas procesus, tāpēc šīs zivis nevajadzētu izvēlēties lietot uzturā.

**Akv.** – audzētava, **S.** – savvaļa, **Is** – Īslande, **Ca** – Kanāda, **FR** – Francija, **LV** - Latvija, **Grenl.** – Grenlande, **Vidusj.** - Vidusjūra

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

## LABA IZVĒLE!

**Brētliņa**  
**Garnele, ziemeļu** (MSC)  
**Jaunzēlandes makrurona** (MSC)  
**Jūrasasaris** (Bio; FR)  
**Kuprlasis** (Aļaska)  
**Lasis, Atlantijas** (Bio; MSC; LV)  
**Lasis, Klusais ok.** (MSC; Aļaska)  
**Lucītis**  
**Makrele/skumbrija** (MSC; Z Atlantijas)  
**Menca** (MSC; Barenca j.)  
**Menca, Baltijas** (A Baltijas j.)  
**Mīdijas** (Akv.)  
**Mintaji** (MSC; Z Klusais ok.)  
**Moivas** (Īslande)  
**Pangasija** (Bio)  
**Pikša** (MSC)  
**Plekste, Baltijas**  
**Reņģe**  
**Saida** (ZA Atlantijas; Īslande)  
**Salaka/sņitka** (LV)  
**Sardīnes** (ZA Atlantijas)  
**Stores**  
**Upes nēģis**  
**Vējzivis**  
**Vimba**  
**Zandarts**



## APDOMĀ PIRMS IZVĒLIES

**Akmeņplekste/āte** (Akv.)  
**Anšovi**  
**Asaris** (Baltijas j.)  
**Heks**  
**Garnele, ziemeļu** (ZA Atlantijas)  
**Jūrasasaris** (Vidusj.; A Atlantijas)  
**Jūraskarūsa, zeltainā** (Akv. Vidusj.)  
**Jūraslīdaka** (Īslande, Barenca j.)  
**Jūras zeltplekste** (Baltijas j.)  
**Kalmāri, astoņkāji**  
**Krabji**  
**Kuprlasis** (Kanāda)  
**Lasis, Atlantijas** (Akv.; Baltijas j.)  
**Menca** (Akv.; Īslande)  
**Menca, Baltijas** (R Baltijas j.)  
**Mintaji**  
**Omārs, Norvēģijas**  
**Paltuss** (Akv.)  
**Pikša**  
**Putasu** (ZA Atlantijas)  
**Reņģe** (R Baltijas j.)  
**Saida** (Akv. Eiropā)  
**Taimiņš** (Eiropa)  
**Tunzivis, Svītrainā**  
**Varavīksnes forele** (Akv.)



## LABĀK NEIZVĒLIES

**Akmeņplekste/āte** (ZA Atlantijas)  
**Jūraskarūsa, zeltainā** (S.)  
**Garnele, tropiskā**  
**Garnele, ziemeļu** (Is; Ca; Grenl.)  
**Haizivis un rajās**  
**Heks** (tralji)  
**Jūraslīdaka**  
**Jūrasvelns**  
**Kalmāri, astoņkāji** (grunts tralis)  
**Kuprlasis** (Krievija)  
**Lasis, Atlantijas**  
**Lasis, Klusā ok.** (ZR Klusais ok.)  
**Makrele/skumbrija** (Vidusjūra)  
**Menca**  
**Mīdijas** (S.)  
**Omārs**  
**Paltuss** (S.)  
**Pangasija un Tilapija**  
**Sardīnes** (Vidusjūra)  
**Sarkanāsari**  
**Tunzivis, Garspuru, Zilā**  
**Varavīksnes forele** (Akv. Čīle, Turcija)  
**Vilkzivis**  
**Zobenzivis**  
**Zutis**

