



Lietuvos gamtos fondas



WWF

for a living planet®

# Ar žinote kokią žuvį šiandien valgysite?

Žuvies ir jūros produktų vadovas  
sąmoningam vartotojui



Robertas Staponkus, Neringa Pumputytė

# Ar žinote, kokią žuvį šiandien valgysite?

Žuvies ir jūros produktų vadovas  
sąmoningam vartotojui



Lietuvos gamtos fondas

Vilnius, 2010

## Leidinį parėmė Pasaulio gamtos fondas (WWF)

Gidas parengtas bendradarbiaujant Gamtos tyrimų centrui ir Žuvininkystės Tarnybai prie Žemės ūkio ministerijos



Redaktorė Aušra Kupinaité

Iliustracijos:  
J. Virbickas „Lietuvos žuvis“, 2000  
www.sxc.hu

Håkan Flank, Christopher Wiken, Dan Lamont, Jean-Francois Helias, Peter Harms-Ringdahl, Germund Sellgren, N. N. Kondakov, Ričardas Staponkus.

Išleido ir spausdino  
UAB „Petro ofsetas“  
Žalgirio g. 90, LT-09303 Vilnius  
www.petroofsetas.lt

# Ar žinote, kokią žuvį šiandien valgysite?

## Žuvies ir jūros produktų vadovas sąmoningam vartotojui

Šis vadovas padės suprasti, kaip vartoti žuvis ir jūros gėrybes, kad paliktume galimybę žuvį valgyti ir mūsų vaikams.

### Valgykite į sveikatą! (žalia spalva)

Net ir intensyvi žvejyba šioms žuvų rūšims nekelia grėsmės išnykti. Ramia sąžine galite pirkti ir valgyti šias žuvis.

### Atsargiai – pasidomėkite ir pagalvokite! (geltona spalva)

Nors intensyvi žvejyba šioms žuvų rūšims kol kas dar nekelia grėsmės išnykti, tačiau rekomenduojama mažinti jų pirkimą ir vartojimą. Ši rekomendacija kyla dėl to, kad vis dar neturima pakankamai duomenų apie šių žuvų rūšių paplitimą (jų gali būti daug mažiau, negu manoma) arba jų žvejybos būdai kenkia aplinkai.

### Nepirkite! (raudona spalva)

Šių žuvų rūšių rekomenduojama visai nepirkti, tokiu būdu neprisidėti prie intensyvios jų žvejybos, nes žuvų pagaunama kur kas daugiau nei iš tiesų leidžiama. Minėtoms žuvų rūšims gresia išnykimas, o jų žvejyba kelia didelį pavojų aplinkai.



Aplinkosauginis produktų ženklimas leidžia sąmoningiems vartotojams lengviau pasirinkti tinkamus produktus. Šiuo metu pirmaujanti pasaulyje žuvų ir moliuskų produktų ženklavimo sistema - MSC (Marine Stewardship Council). MSC ženklimą suteikia galimybę sužinoti

visą informaciją apie žuvies sugavimą, bei užtikrina minimalią gamtai daromą žalą. Tiesa, šiuo metu Lietuvoje produktų su MSC ženklimu nėra, tačiau tikimasi, jog netolimoje ateityje šį ženklą bus galima pamatyti ir mūsų parduotuvėse.



Jau senokai gyvename taip, tarsi jūros ir vandenynai bei jų teikiamos gėrybės būtų neišsenkami. Tačiau pastaraisiais dešimtmečiais, kai į jūras išplaukė vis daugiau didesnių ir galingesnių žvejybos laivų, žuvies išteklių labai sumažėjo. Paradoksalu, bet didelis ir galingas žvejybos laivynas vaikosi vis mažėjantį žuvų kiekį.

Tokią aktyvią žvejybą skatina skiriamos subsidijos ir parama, nes ją naudodamiesi žvejai gali nevaržomai žvejoti net jei jų veikla nepelninga. Dar viena viso to priežastis – ne vienerius metus mokslininkų garsiai skelbiami išpėjimai apie prastą žuvies išteklių būklę, kurie iš tiesų skatina šią temą tapti itin politizuota, o kova dėl galimybės žvejoti – arši ir pikta.

Europa yra apsupta jūrų, kurios yra vienos produktyviausių pasaulyje. Tačiau paskutiniu metu žuvies sugaunama daugiau, nei jūros ir vandenynai spėja užauginti.

Nors žvejybą ir imta reguliuoti, žuvies išteklių poreikvojimo tai nesustabdė: 88% Europos komercinių žuvų rūšių yra išgaudoma labiau nei vadinamasis maksimalus tausią žvejybą užtikrinantis sugaunamos žuvies kiekis. Beveik trečdalis žuvų rūšių išgaudytos tiek, kad vargu ar jų ištekliai kada nors atsikurs, net ir visiškai nutraukus šių žuvų žvejybą.

Kituose žemynuose situacija labai panaši. Pasaulinė maisto ir žemės ūkio organizacija apskaičiavo, kad 52 % pasaulio žuvies išteklių yra visiškai išseikvoti ir dar 28 % – poreikvoti arba ženkliai sumažėję. Kai kurie mokslininkai prognozuoja, kad jei dabartinės žvejybos ir žuvies suvartojimo tendencijos nepasikeis, komercinių žuvų vandenynuose neliks jau 2048 metais.

Jei norime išsaugoti tai, ką dar galima išsaugoti, kai kurių žuvų rūšių žvejybą bei vartojimą privalome laikinai sumažinti ar net visai sustabdyti, kad tų žuvų ištekliai spėtų atsikurti. Delsdami priimti sprendimus prisidėsime prie daugelio žuvų rūšių išnykimo.

Kiekviena vandenyno, jūros, marių, ežero ar upės žuvies rūšis turi savo „vaidmenį“ tame vandens telkinyje, todėl sunaikinę ją, ne tik nebeturėsime skanaus laimikio, bet ir pažeisime mitybos grandinę ar kitas organizmų sąsajas. Realu, kad neteksime ir daugiau žuvų rūšių, sumažinsime vandens telkinių savaiminio apsivalymo galimybes. Padarysime skriaudą ne tik gamtai, bet ir sau.

## Sąmoningas vartojimas ir tvari žvejyba

Žuvis – tai pirmiausiai vandens ekosistemų dalis, taip pat skanus ir vertingas maistas (baltymų šaltinis) bei žvejų pragyvenimo šaltinis. Nei vienas žvejas nenori, kad žuvies nebeliktų. Bėda ta, kad žuvies ištekliai yra „bendri“, ir kiekvienas neretai susimąsto, kad jei jis ir nežvejos tų žuvų, kurių jau mažai tėra likę, tai vis tiek atsiras kitų žvejų ar brakonierių, kurie jas sugaus. Žvejai tikrai negaudytų tiek daug nykstančių žuvų, jei vartotojai vengtų jas pirkti ir rinktųsi tas žuvis, kurių ištekliai yra gausūs. Šis vadovas ir yra skirtas sąmoningam vartotojui.

## Žvejybos poveikis aplinkai

Žvejybos poveikis aplinkai priklauso nuo žvejybos metodo. Viena iš pagrindinių verslinės žvejybos problemų – „netyčia“ pagautos žuvis, paukščiai ar kiti gyvi organizmai, kurie išmetami atgal į jūrą ir dažnai nebeišgyvena. Tai vadinamoji priegauda. Atgal į jūrą išverčiamos žuvis, kurioms žvejybos laivas nebeturi kvotų, taip pat komerciškai mažiau vertingos ar nepaklausios bei mažos žuvis. Pasitaiko paukščių, vandens žinduolių bei kitų komerciškai nevertingų organizmų. Priegaudos mastai jūrose didžiuliai: vien Šiaurės Rytų Atlante per metus į jūrą išverčiama daugiau nei



milijonas tonų (1 332 000 t) žuvies arba apie 13 % visos šioje teritorijoje sugaunamos žuvies.

Žuvies ištekliams mažėjant, vis didesnę laimikio dalį sudaro jaunos, dar neneršusios žuvys. Taip nutinka, pavyzdžiui, su Lietuvos žvejams ir vartotojams aktuali menke. Tokių jaunų žuvų gaudymas labai sumažina žuvų neršimo mastus, taigi, sumažina ir žvejybos galimybes ateityje.

Kai kurie žvejybos metodai yra ypač žalingi. Pavyzdžiui, traluojuojant pažeidžiamos dugno bendrijos bei jose gyvenantys organizmai. Dažnai traluojuojamos vietos tampa beveik dykynėmis. Tuo tarpu yra ir selektyvesnių žvejybos metodų, kuriais žvejojant priegauda yra kur kas mažesnė. Tokių gamtai palankesnių priemonių pavyzdys yra ūdos, ant ilgų virvių pritvirtinti kabliukai su jauku.

## Nelegali žvejyba

Nelegali, nedeklaruojama ir nereguliuojama žvejyba yra plačiai išsisknijusi problema ne tik Lietuvoje, bet ir beveik visoje Europoje bei daugelyje pasaulio vietų, nes didelėse akvatorijose yra sunku reguliuoti vykdomą veiklą ir susekti pažeidėjus.

Manoma, kad apie 30 % sugaunamos žuvies pasaulyje yra sužvejojama nelegaliai. Ši nelegali veikla užkerta bet kokius kelius įtvirtinti tausią žvejybą.

Kai nežinodami arba sąmoningai perkame nelegaliai sugautą žuvį, tiesiogiai prisidedame prie žuvų išteklių nykimo. Tai nėra būdas tiesiog apgauti valstybę – daug labiau nuskriaudžiame save ir ateities kartas. Taigi, renkantis ir perkant žuvį bei kitas jūros gėrybes, itin svarbu žinoti ir domėtis, kur ir koku būdu žuvis buvo sugauta.

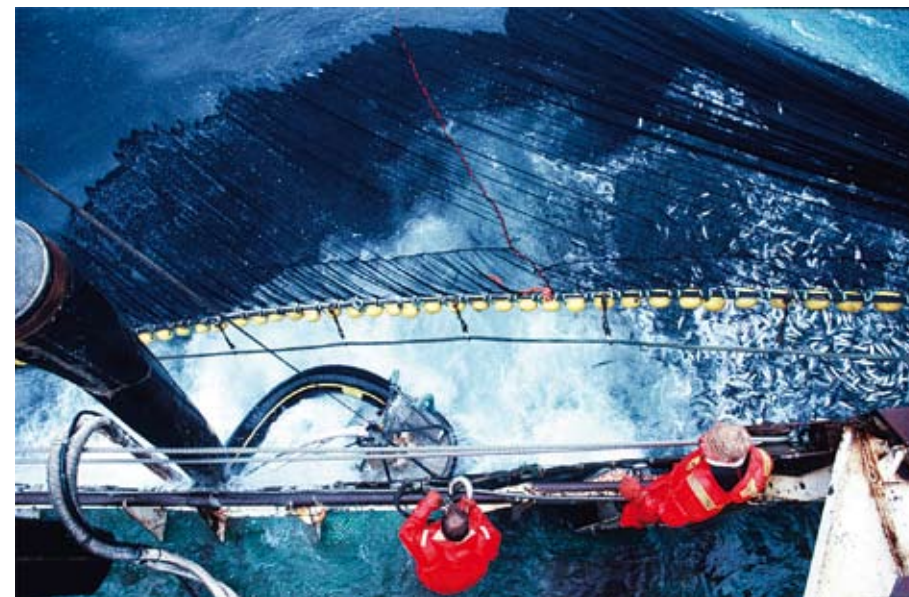
## Produkto informacija

Už parduodamos žuvies, jūros gėrybių ar jų perdirbtų produktų teisingą ženklinimą yra atsakingas pardavėjas, kuris privalo suteikti informaciją apie tai, kur žuvis buvo sugauta. Nuo 2002 m. sausio 1 d. visoje Europos

Sąjungoje įsigaliojo reikalavimas ant žuvies ar jūros gėrybių produktų pakuočių nurodyti: a) žuvies rūšį, jos pavadinimą pateikiant tiek moksliniu lotynišku terminu, tiek įprastu vartotojui žinomu pavadinimu; b) informaciją apie žuvies sugavimo vietą – ežere, jūroje ar vandenyne, taip pat kurioje vandens telkinio vietoje; c) koku būdu buvo auginta žuvis – tvenkinyje, kitoje žuvies veisykloje ar fermoje. Deja, daugelis pardavėjų nesilaiko šio reikalavimo. Kviečiame visus domėtis ir prašyti pardavėjų pasakyti ir parodyti įrašus, kur žuvis buvo sugauta. Žinoma, ne visada verta pasitikėti pardavėjų pateikiama informacija, ypač tokiose vietose kaip miesto turgūs, mugės ir pan. Taigi, šis vadovas padės geriau suprasti, į ką derėtų atkreipti dėmesį renkantis ir perkant žuvį, kad tai darytumėte sąmoningai ir teisingai.

## Žalia, geltona ir raudona spalvos

Šiame vadove pateikiama informacija apie daugelį Lietuvoje parduodamų populiarių žuvų rūšių. Jos pažymėtos žalia, geltona arba raudona spalvomis: žalia reiškia „valgykite į sveikatą“; geltona – „atsargiai, pasidomėkite ir pagalvokite“; raudona – „nepirkite“. Vadovaudamiesi šiuo gidu, prisidėsite prie žuvų išteklių išsaugojimo bei skatinsite įstatymų paisančią žvejybą, taip pat galėsite džiaugtis žuvies įvairove tiek jūrose, tiek ant stalo. Labai tikimės, kad praėjus keletui metų vis daugiau žuvų rūšių galėsime pažymėti žalia spalva.



## Ar žinojote, kad...

- Daugiau nei pusė Lietuvoje parduodamos žuvies yra importuojama.
- Iš žvejybos laivų pamesta žvejybos įranga ir toliau gaudo žuvis, ruonius ir paukščius. Tai vadinamoji vaiduoklinė žvejyba.
- Pasaulyje kasmet apie 7,3 milijono tonų „netyčinio“ laimikio – žuvies ir kitos jūros gyvūnijos – išmetama atgal į jūrą, taip siekiant išvengti baudų už nelaiku sugautą ar apskritai neleistiną laimikį.
- Keletas į Raudonąją knygą įrašytų žuvų rūšių yra komerciškai gaudomos ir parduodamos Lietuvoje, jų patiekalų galima užsisakyti restoranuose, pavyzdžiui, laišos.
- Apie ketvirtadalis pasaulyje sužvejojamos žuvies ir jūros gėrybių yra naudojama žuvies miltų ir žuvies aliejaus gamybai, kurie daugiausiai naudojami kaip gyvulių ir tvenkiniuose auginamų žuvų pašarai.



## Bendri patarimai sąmoningam vartotojui

- Pasidomėkite, kur žuvis ar jūros gėrybės buvo sugautos ar užaugintos.
- Nepirkite mažų žuvų. Labai svarbu leisti žuviai bent kartą išneršti prieš ją sugaunant. Jei perkate jauną, mažo dydžio žuvį, tikėtina, kad ji nebus nei karto išneršusi. Tad ieškokite žuvų, didesnių nei minimalus šiame gide rekomenduojamas dydis.
- Pabandykite ką nors naujo. Pirkite įvairių žuvų ir taip leiskite atsikvėpti populiariausioms ir labiausiai išgaudytoms žuvims, pavyzdžiui, tunui.
- Venkite pirkti giliuose vandenyse gyvenančias žuvis. Jos auga lėtai, tad šių žuvų ištekliai yra itin jautrūs pergaudimui, žvejyba labai silpnai reguliuojama.
- Nepirkite žuvų, įtrauktų į Raudonąją knygą.
- Ieškokite vietinių gausių žuvų rūšių – taip paremsite vietos verslą, o ir žuvis greičiausiai bus šviežesnė ir kokybiškesnė.
- Klausinėkite pardavėjų ir nenusivilkite, jei negausite atsakymų. Jūsų klausimai gali paskatinti žuvininkystės verslo atstovus domėtis ir į parduotuves tiekti gausesnes ir tvariai gaudomas žuvų rūšis.

## Ešerys

*Perca fluviatilis*



Kiek kuprotas ir suspaustas iš šonų ešerio kūnas yra padengtas smulkiais, kietais, stipriai besilaikančiais žvynais. Nugara tamsiai žalia, šonai žalsvai geltoni su tamsiomis skersinėmis juostomis, pilvas geltonai baltas. Išsiskiria raudoni pilvo pelekai.

### ŽŪKLĖS BŪDAI

Ešerys gerai pažįstamas žvejams mėgėjams, ne jis yra vienas dažniausių laimikių naudojant įvairius žūklės būdus, jie taip pat žvejojama tinklais, gaudyklėmis, venteriais, bradiniais.

### PAPLITIMAS

Ešeriai gyvena upėse, ežeruose ir tvenkiniuose visoje Lietuvoje. Jie sugaunami beveik visoje Europoje ir šiaurinėje Azijoje, taip pat buvo sėkmingai introdukuoti Australijoje, Naujojoje Zelandijoje bei Pietų Afrikos Respublikoje. Mėgsta švarų ir deguonies turtingą vandenį, atlaiko aukštą vandens rūgštingumą, todėl aptinkami ir miškų bei durpynų ežeruose. Taip pat gali veistis apysūriame Baltijos jūros vandenyje ir upių žiotyse.

### IŠTEKLIŲ BŪKLĖ

Lietuvos vidaus vandenyse ešeriai yra vyraujanti žuvų rūšis. Baltijos jūros pakrantėse ešerių gausumas skiriasi. Netolygus pasiskirstymas priklauso daugiausiai tik nuo vandens druskingumo, nes ešeriai netoleruoja labai sūraus vandens.

### REKOMENDACIJA

Rinkitės vidaus vandenyse (ežeruose, upėse, tvenkiniuose) sugautus ešerius.

## Jūros ešerys

*Sebastes marinus*



Jūros ešeriai panašūs į gėlavandenius ešerius, bet priklauso kitam žuvų būriui. Tai giliuose vandenyse gyvenančios žuvys, sutinkamos nuo 50 iki 1000 m gylyje, kur susirenka į didelius būrius.

Jūros ešerius galima atpažinti iš raudonos spalvos, taip pat išsiskiria didelės akys ir išsišovusi į priekį apatinė žiočių dalis. Jūros ešerys gali užaugti iki metro ilgio ir sverti iki 15 kg. Ši žuvis subręsta tik 10–12 gyvenimo metais, kai užauga iki 30–40 cm ilgio.

### PAPLITIMAS

Gyvena daugiausiai Šiaurės Atlante nuo Špicbergeno salos iki Šiaurės Amerikos pakrantės.

### ŽŪKLĖS BŪDAI

Jūros ešeriai žvejojami traluojuojant priedugninius sluoksnius, taip pat sugaunami kaip priegauda tralais gaudant kitų rūšių žuvis.

### IŠTEKLIŲ BŪKLĖ

Jūros ešerių ištekliai yra pereikvoti.

### REKOMENDACIJA

Venkite pirkti šias giliuose vandenyse gyvenančias žuvis. Dėl lėto augimo ir brendimo jos yra itin jautrios pergaudymui.

## Jūros lydeka

*Merluccius gentis*



Lietuvos parduotuvėse galima rasti ne vieną jūros lydekų rūšį. Dažniausiai pasitaikančios: europinė paprastoji jūrinė lydeka (*Merluccius merluccius*), argentininė jūrinė lydeka (*Merluccius hubbsi*), ilgoji jūrinė lydeka (*Merluccius productus*). Šios žuvys dėl mėsos savybių dažnai yra naudojamos gaminant žuvies pirštelių ar krabų lazdeles.

Jūros lydekos yra giminingos menkėms. Tai dugninės žuvys, gyvenančios 50–1000 m gylyje.

Jos užauga truputį ilgesnės nei 1 m ir gali sverti apie 15 kg.

### REKOMENDACIJA

Susimąstykite prieš pirkdami jūros lydekas, pagautas Šiaurės rytų Atlanto vandenyne, nes ten jų ištekliai buvo pergaudyti, tačiau šiuos metu lėtai atsistato. Dažniausiai šiame regione gaudomos europinės paprastosios jūrinės lydekos (*Merluccius merluccius*).

### PAPLITIMAS

Jūros lydekos paplitusios Šiaurės bei Pietų Atlante.

### ŽVEJYBOS BŪDAI

Gaudomos dugniniais tralais bei ūdomis

### REKOMENDACIJA

Venkite pirkti visas kitas jūrų lydekas, pagautas pietinėse jūrose. Jos ten yra smarkiai pergaudomos. Taip pat derėtų vengti pirkti jūros lydekas, sugautas Pietų Europoje bei tralais pagauta žuvis iš Šiaurės Europos. Gaudant tralais, sugaunama daug kitų žuvų, kurios sužalotos ar negyvos išmetamos atgal į vandenį.

## Karpis

*Cyprinus carpio*



Karpis tai domestikuota laukinio sazano forma, kuri mūsų krašte auginama nuo XVI-XVII.

Visi prekyvietėse ir parduotuvėse parduodami karpiai yra užauginti žuvininkystės ūkiuose. Juose dažniausiai auginami Lietuvoje išveista Šilavoto karpių, veislė, nes kitos veislės dėl nepalankaus klimato nesiveisia arba veisiasi labai sunkiai. Karpis yra pagrindinis žuvininkystės objektas ne tik Lietuvos, bet ir viso pasaulio mastu. Tiesa, daugelyje Europos šalių karpis maistui naudojama retai ir nepelnytai išmainomas į kitų rūšių žuvis.

### PAPLITIMAS

Laukinių karpių arba sazantų gyvenamas arealas yra išsiskaidęs. Europinis sazanas yra paplitęs pietiniuose Europos vandenyse ir viduriniojoje Azijoje, o Amūro arba azijinis sazanas sutinkamas – Amūro upės iki Mianmaro.

### AUGINIMO BŪDAS

Karpiai auginami tvenkiniuose, vandens talpyklose ir privačiose kūdrose.

### REKOMENDACIJA

Karpus pirkite drąsiai, tačiau atminkite, kad parduotuvėse galite rasti tik žuvininkystės ūkiuose užaugintų žuvų.

## Karšis

*Abramis brama*



Šią kuprotą, pilkai auksiniais šonais žuvį žino daugelis. Tai viena pagrindinių verslinių žuvų, gaudomų vidaus vandenyse. Lietuvoje sugaunami karšiai retai būna ilgesni nei 70 cm ir 4 kg svorio.

Karšis yra dugninė žuvis, gyvenanti turtais dumblinguose ežeruose ir lėtos tėkmės upėse. Taip pat sutinkamas ir Baltijos jūros priekrantėje. Vakarų Europos ir Skandinavijos šalys karšį, kaip į valgomą žuvį, vertina gana santūriai, nors iš tiesų tai skani žuvis, pasižyminti balta ir minkšta mėsa.

### PAPLITIMAS

Karšis paplitęs visoje Europoje, išskyrus šiauriausius jos regionus, taip pat viduriniojoje Azijoje.

### ŽVEJYBOS BŪDAI

Karšiai verslinės žvejybos metu gaudomi tinklais. Daug karšių sugauna ir žvejai mėgėjai, juk ši žuvis yra vienas mėgstamiausių žūklės objektų.

### IŠTEKLIŲ BŪKLĖ

Karšis – Lietuvos vandenyse dažna žuvis. Šios rūšies ištekliai jau dabar nėra maži, o apribojus verslinę žūklę vidaus vandenyse, jie turėtų dar padidėti.

### REKOMENDACIJA

Drąsiai pirkite ir valgykite šią mūsų krašte paplitusią žuvį.



## Lašiša

*Salmo salar*



Atlantinė lašiša gali užaugti iki 150 cm ilgio ir 45 kg svorio, bet daugiau nei 20 kg sveriančios lašišos sugaunamos labai retai. Lašišos yra migruojančios žuvis. Migracija tarp jūros ir upių aukštupių yra būtina šioms žuvmis neršti. Deja, tenkinant hidroenergetikos, laivybos ir kitus visuomenės poreikius, imta sparčiai tvenkti upes ir taip sunaikintos daugelyje Baltijos jūros upių buvusios lašišoms tinkamos atkarpos. Šiandien lašišų randama tik ketvirtadalyje iš 28 į Baltijos jūrą įtekančių upių, kuriose šios žuvis anksčiau gyveno. Beveik visos lašišos, šiuo metu parduodamos parduotuvėse, yra užaugintos Skandinavijos žuvų ūkiuose.

### PAPLITIMAS

Lašišos gyvena Šiaurės Atlante, Baltijos jūroje, kai kuriuose Šiaurės Europos ežeruose ir daugelyje didelių ežerų Šiaurės Amerikos rytinėje dalyje.

### ŽVEJYBOS BŪDAI

Lašišų žvejyba dreifuojančiais tinklais Baltijos jūroje buvo uždrausta nuo 2008 m. sausio 1 d. Nuo to laiko lašišų žvejyba statomais tinklais Baltijos jūroje persikėlė arčiau krantų.

### IŠTEKLIŲ BŪKLĖ

Baltijos jūroje lašišų ištekliai labai skurdūs, tačiau kai kuriose vietose pamažu atsikuria uždraudus žvejybą dreifuojančiais tinklais.

### AUGINIMAS

Lašišos Europoje yra viena iš dažniausiai ūkiuose auginamų žuvų. Jos auginamos

specialiose jūroje ar upių žiotyse pamerktose varžose. Daugiausiai lašišų Europoje yra išauginama Skandinavijos šalyse.

#### REKOMENDACIJA

Pirkite MSC sertifikatą turinčias lašišas, kurios gaudomos naudojant tausojančius žvejybos metodus regionuose, kuriuose šių žuvų ištekliai gausūs.

#### REKOMENDACIJA

Susimąstykite prieš pirkdami žuvininkystės ūkiuose užaugintas lašišas, nes jų pašarui sunaudojama daug kitos rūšies žuvų. Pašarų gamyba tampa vienu iš aplinkos taršos šaltinių.

#### REKOMENDACIJA

Nepirkite laisvėje sugautų lašišų tiek Šiaurės rytų Atlante, tiek Lietuvos vandenyse, kur šių žuvų ištekliai negausūs. Lašiša yra įrašyta į Lietuvos raudonąją knygą ir yra saugoma.

## Lydeka

*Esox lucius*



Lydeka yra plėšri žuvis, mintanti kitomis žuvmis, netgi kitomis lydekomis. Lydeka gali sudoroti žuvį, sveriančią trečdalį savo masės.

Lydeka gali užaugti iki 1,5 metro ilgio ir sverti 30 kg, bet tokios žuvis pasitaiko labai retai.

Lietuvoje lydekos yra plačiai paplitusios: gyvena daugelyje vidaus vandens telkinių ir Kuršių mariose; mėgsta seklesnius, vandens augalija užžėlusius pakrančių vandenius. Daug lydekų sugauna žvejai mėgėjai. Lydekoms gaudyti taikomi apribojimai: galima gaudyti tik didesnes nei 40 cm ilgio žuvis (Kuršių mariose – ilgesnes nei 50 cm) ir draudžiama žvejoti lydekas nuo vasario 15 d. iki balandžio 20 d.

#### REKOMENDACIJA

Pirkite lydekas, sugautas vidaus vandenyse, bet venkite mažesnių nei 40 cm ilgio žuvų. Stenkitės nepirkti lydekos nuo vasario pabaigos iki balandžio 20 d., kuomet lydekos yra pasirengusios nerštui ar neršia.

## Atlanto menkė ir Baltijos menkė

*Gadus morhua morhua* ir *Gadus morhua callarias*



Baltijos menkė yra atlantinės menkės porūšis, prisitaikęs prie ypatingų Baltijos jūros sąlygų. Atlanto menkės gyvena šaltame vandenyje šiaurinėse akvatorijose, 500-600 m gylyje. Šios žuvys dažnai migruoja šimtus kilometrų tarp nerštamųjų ir mitybos vietų. Baltijos menkės gyvena žymiai seklesniuose vandenyse, kurių gylis 30-80 m.

Atlanto menkės yra vienos svarbiausių komercinių žuvų rūšių Lietuvoje ir daugelyje Europos šalių. Atlanto menkė nerštui subręsta pasiekusi 40-60 cm ilgį.

### PAPLITIMAS

Šios žuvys gaudomos visame Šiaurės Rytų Atlante nuo Barenco jūros iki Prancūzijos vakarinės pakrantės, taip pat ir Baltijos jūroje.

### IŠTEKLIŲ BŪKLĖ

Šiaurės jūroje Atlanto menkės yra pergaudytos, jų ištekliams iškilusi grėsmė. Baltijos jūroje į rytus nuo Bornholmo salos minėtos rūšies žuvų ištekliai pastaraisiais metais pagausėjo. Rytų menkėms pastaruosius trejus metus kvotos yra didinamos po 15 proc., nors Tarptautinė jūrų tyrinėjimų taryba (ICES) sutinka jas padidinti ir daugiau. Barenco jūroje šiaurės rytinės dalies ištekliai neperkopia saugių biologinių ribų, tačiau prie Norvegijos krantų šių žuvų yra pergaudyta. Baltijos jūros menkių išteklius įtakoja ir sūraus Šiaurės jūros vandens prietakos per Kategato sąsiaurį.

### REKOMENDACIJA

Igyvendinus valdymo planus Rytų Baltijos menkių ištekliai pastaraisiais metais atsistatė, tad drąsiai pirkite ir valgykite menkes, sugautas tiek prie Lietuvos krantų, tiek ir likusioje Rytų Baltijos jūroje.

### REKOMENDACIJA

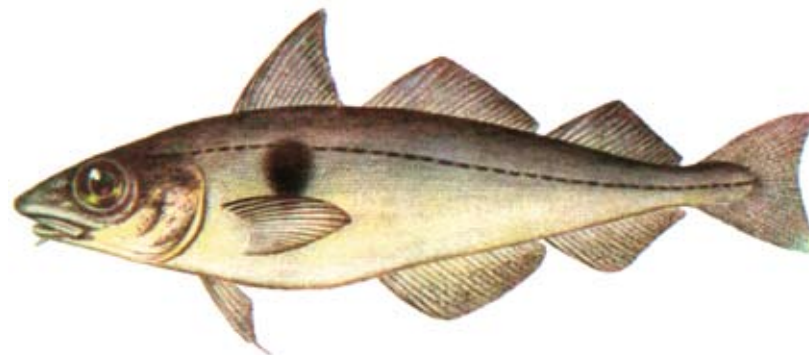
Gera pasvarstykite prieš pirkdami Vakarų Baltijoje sugautas menkes, kurių ištekliai dėl ilgai trukusio pergaudymo atsikuria žymiai lėčiau.

### REKOMENDACIJA

Venkite pirkti menkes sugautas Šiaurės Atlante. Jų ištekliai yra išekvoti, o šio regiono mankės yra įtrauktos į Tarptautinės gamtos išsaugojimo sąjungos Raudonąjį sąrašą.

## Juodadėmė menkė

*Melanogrammus aeglefinus*



Juodadėmės menkės minta prie dugno gyvenančiais organizmais: jūrų žvaigždėmis, moliuskais ir daugiašerėmis kirmėlėmis, suaugusios žuvys maitinasi ir smulkesnėmis žuvimis.

Juodadėmė menkė gali užaugti iki 1 m ilgio ir sverti iki 14 kg. Augimo greitis būna įvairus, bet Šiaurės jūroje (į Lietuvą atvežama juodadėmė menkė dažniausiai būna sugauta ten) šios žuvys pirmam nerštui subręsta būdamos 3-4 metų, pasiekusios 30-40 cm ilgį.

Svarbiausi juodadėmės menkės ištekliai yra Šiaurės jūroje, Barenco jūroje ir aplink Islandiją.

### IŠTEKLIŲ BŪKLĖ

Juodadėmė menkė anksčiau buvo smarkiai pergaudyta, bet dabar jų ištekliai atsigauja ir manoma, kad situacija stabili.

### REKOMENDACIJA

Pirkdami šviežias juodadėmės menkes, rinkitės ilgesnes nei 35 cm žuvis, o pirkdami filė – didesnes nei 25 cm, nes mažesnės bus dar nė karto neneršusios. Taip pat venkite pirkti juodadėmės menkes, sugautas dugniniais tralais, nes tokiu būdu gaudant šią žuvį būna didelė priegauda.

## Ledjūrio menkė

*Pollachius virens*



Nors tai menkių šeimos žuvis, bet skirtingai nuo atlantinių menkių gyvena būriais paviršiniuose vandens sluoksniuose.

### PAPLITIMAS

Gausiausi ledjūrio menkių, taip pat kaip ir juodadėmių, ištekliai yra Šiaurės jūroje, Barento jūroje ir aplink Islandiją.

### IŠTEKLIŲ BŪKLĖ

Manoma, kad ledjūrio menkės ištekliai yra stabilūs, šios žuvys nėra pergaudytos, išskyrus kelias vietas.

### REKOMENDACIJA

Venkite pirkti žuvį mažesnę nei 40 cm ilgio arba filė, mažesnę nei 30 cm ilgio, nes tokios žuvys buvo sužvejotos dar nespėjusios išneršti.

## Aliaskinė rudagalvė menkė

*Theragra chalcogramma*



Menkių šeimos žuvis, besiveisianti sekliuose vandenyse iki 200 m gylio, tačiau migruojanti tarp dugno ir paviršiaus. Palyginti greitai auganti žuvis, daugiausiai mintanti smulkiais bestuburiais ir kitomis žuvimis.

Aliaskinė rudagalvė menkė yra viena labiausiai žvejojamų žuvų: jų daugiausiai gaudoma Japonijoje, Korėjoje, JAV ir Rusijoje. Šios žuvys gaudomos tralais. Didelė dalis sugaunamos žuvies apdorojama dar laivuose tuoj po sugavimo ir į krantą atvežama jau atšaldyta. Aliaskinių rudagalvių menkių patelės dažnai gaudomos neršto metu dėl jų ikrų. Mėsa naudojama žuvies lazdelėms, filė – greito maisto gamyboje bei kaip krabų mėsos imitacija.

### PAPLITIMAS

Jos paplitusios ir žvejojamos Šiaurės Ramiajame vandenyne

### IŠTEKLIŲ BŪKLĖ

Rudagalvių menkių ištekliai gana stabilūs.

### REKOMENDACIJA

Nedvejodami pirkite Ramiajame vandenyne sugautą aliaskinę rudagalvę menkę. Kitose vietose sugautai žuviai suteikiame geltoną spalvą.

### REKOMENDACIJA

Prieš pirkdami šią menkę susimąstykite: ją gaudant nesilaikoma tausios žvejybos principų.

## Otas

*Psetta maxima*



Otai gyvena prie dugno ant smėlio ir žvirgždo, 20-70 m gylyje. Subrendęs otas gali siekti 1 m ilgio ir sverti 25 kg.

Otai niekur nėra aptinkami gausiai, tačiau tai labai vertinama žuvis, dažnai gaudoma neršto metu. Neršiančius otus Lietuvoje buvo uždrausta gaudyti tik 2005 metais

vyrauja 30-35 cm ilgio žuvis, kurios dar ne visos yra neršusios. Daugiau nei dvigubai sumažėjus specializuotos otų žvejybos intensyvumui, manoma, kad populiacijos būklė palaipsniui gerės.

### GAUDYMO BŪDAI

Tiek Baltijos, tiek Šiaurės jūroje otai dažniausiai gaudomi tinklais. Jie taip pat sugaunami kaip priegauda žvejojant tralais. Minėta rūšis auginama ir ūkiuose, daugiausiai Ispanijoje.

### IŠTEKLIŲ BŪKLĖ

Manoma, jog otai galėjo būti pergaudyti. Dabar kai kuriose Baltijos jūros vietose jų išteklių šiek tiek atsikuria. Lietuvos priekrantėje retai sugaunamos didelės šios rūšies žuvis. Dėl čia vykusių intensyvių specializuotos žvejybos

### REKOMENDACIJA

Dėl buvusios intensyvių specializuotos žvejybos Lietuvos priekrantėje vyrauja 30-35 cm ilgio žuvis, kurios dar ne visos yra neršusios. Sumažėjus specializuotos otų žvejybos intensyvumui, manoma, kad populiacijos būklė palaipsniui gerės.

## Paltusas ir juodasis paltusas

*Hippoglossus hippoglossus, Reinhardtius hippoglossoides*



Paltusas – itin plėšri žuvis, mintanti menkėmis ir kitomis žuvimis. Paltusai savo dydžiu išsiskiria iš visų plekšninių žuvų. Kai kurie milžinai gali užaugti iki 3-4 m ilgio ir sverti 300 kg.

### PAPLITIMAS

Paltusai sugaunami prie Grenlandijos, Niufaundlendo, Airijos, Škotijos krantų, Barenco jūroje ir palei Norvegijos krantus. Šios žuvis taip pat auginamos ūkiuose Norvegijoje ir Ispanijoje.

### IŠTEKLIŲ BŪKLĖ

Paltusai yra smarkiai pergaudyti, nes dėl lėto augimo ir brendimo jie itin nukentčia nuo intensyvių žvejybos. Šiuo metu daugelyje vietų paltusų sugaunama žen-

kiai mažiau. ES įstatymai reglamentuoja, jog etiketėse turi būti nurodyta ar ši žuvis užauginta, ar sužvejota. Taigi, pasikaitykite kas rašoma etiketėje. Natūraliai paltusų populiacijai yra kilusi grėsmė išnykti.

### REKOMENDACIJA

Nepirkite šių žuvų, nes jų ištekliams gresia išnykimas.

## Mažaakis pangasijas, pangasijas

*Pangasius hypophthalmus*



Oficialus šios žuvies pavadinimas yra mažaakis stiklinis šamas, tačiau parduotuvėse ir restoranuose jis dažnai vadinamas pangasiju. Kartais dar vadinamas rykliniu šamu. Ši žuvis sparčiai populiarėja Lietuvoje.

Pangasijai yra tropinės gėlavandens žuvis, kurias nesunku auginti ūkiuose. Jos yra kilusios iš Mekongo upės, o dabar auginamos daugelyje Azijos vietų. Didžioji dalis užaugintos žuvies eksportuojama į Europą.

### IŠTEKLIŲ BŪKLĖ

Laukinių pangasijų išteklių nėra formaliai įvertinti, bet teigiama, kad natūraliai gyvenančių pangasijų nėra daug. Žuvų kiekiai dar labiau mažėja dėl siekio patenkinti pangasijus pamėgusių vartotojų poreikius.

### AUGINIMAS

Pangasijai tradiciškai auginami tvenkiniuose, tačiau populiarėja jų auginimas ir upėse pamerktuose narvuose. Žuvisvaisos ūkiai Azijoje silpnai kontroliuojami, o dėl cheminių medžiagų naudojimo teršiamos upės ir aplinkinės teritorijos.

### REKOMENDACIJA

Prieš perkant pangasijus verta susimąstyti, kadangi ūkiai Azijoje prastai tvarkomi ir silpnai įstatymų kontroliuojami.

## Jūrinė plekšnė

*Pleuronectes platessa*



Plekšnė yra tipinė pakrantės žuvis, gyvenanti ant smėlingo ir molingo dugno, nuo pakrantės iki 200 m gylio.

Dėl eutrofikacijos ir taršos devintajame ir dešimtajame dešimtmečiuose smarkiai pablogėjo plekšnėms tinkamos sąlygos Baltijos jūroje, dėl to jų buvo pradėję mažėti.

### PAPLITIMAS

Jūrinės plekšnės aptinkamos Skagerako ir Kategato sąsiauriuose bei Baltijos jūroje iki Gotlando salos, taip pat aplink Islandiją ir palei Europos vakarinę pakrantę. Svarbiausios jūrinės plekšnės nerštavietės yra prie Olandijos ir Belgijos krantų.

### IŠTEKLIŲ BŪKLĖ

Šiaurės jūroje jūrinių plekšnių išteklių pamažu atsikuria. Baltijos jūros išteklių, manoma, priklauso nuo Kategato gyvenančių plekšnių. Jūrinių plekšnių Lietuvos ekonominėje zonoje sugauna-

ma labai nedaug, jų net nėra oficialioje statistikoje.

### REKOMENDACIJA

Svarbu nepirkti mažesnių nei 30 cm ilgio žuvų, nes jos bus sugautos dar nespėjusios išneršti. Taip pat nepirkite plekšnių, sugautų traluoju dugną, nes toks žvejybos metodas smarkiai pažeidžia dugną, be to, sugauta prie-gauda išmetama atgal į vandenį, kur vėliau neišgyvena.

## Upinė plekšnė

*Platichthys flesus*



*Jūrinėms ir upinėms plekšnėms neršiant šalia, gali išaugti hibridai*

Plekšnės dažnai aptinkamos tarpiniuose apysūriuose vandenyse. Upinės plekšnės gyvena pakrantėse: nuo kranto iki 100 m gylio, ant įvairaus dugno, nuo smėlėto iki dumblėto. Šios žuvis yra aktyvios naktį, o dieną įsikasa į dugną. Minta smulkiais vėžiagyviais, moliuskais, žieduotomis kirmėlėmis. Žiemą upinės plekšnės beveik visai nustoja maitintis ir migruoja į gilesnius ir sūresnius vandens sluoksnius.

### PAPLITIMAS

Upinės plekšnės aptinkamos palei visus Europos krantus iki pat Barenco ir Baltosios jūrų. Jos aptinkamos ir Baltijos jūroje, ypač prie upių žiočių. Lietuvoje jos aptinkamos jūros priekrantėje, Kuršių marių siaurinėje dalyje, upių, įtekančių į marias ir jūrą, deltose.

### IŠTEKLIŲ BŪKLĖ

Sąlyginai didelis Baltijos jūroje sugautų upinių plekšnių vidutinis amžius leidžia manyti, kad šios žuvis čia nėra pergaudytos.

### REKOMENDACIJA

Lietuvos vandenyse upinių plekšnių išteklių būklė yra gera, o ištekliai dideli. Laimikiuose dažni labai dideli individai. Specializuota upinių plekšnių žvejyba reta. Jos pagamos kaip priegauda menkių žvejybos metu. Didelės menkių žvejybai pritaikytos tralo maišo tinklo akys leidžia pabėgti mažesnėms plekšnėms iš tralo. Nors verslinis upinių plekšnių ilgis 21 cm, tačiau žvejai pardavimui atrenka tik didesnes nei 23 cm ilgio upines plekšnes.

## Rykliai

*Elasmobranchii*



Didžiausi ryklių išteklių pavojai – tai jų pergaudymas ir gaudymas dėl peleku, be to milijonai ryklių žūva kaip priegauda, įstrigę tinkluose, skirtuose gaudyti kitas žuvis. Gaudant ryklius tropiniuose vandenyse, netyčia sugaunami ir sužalojami vėžliai, paukščiai ir jūros žinduoliai.

Rykliai jauniklius veda vėlai, jau gerai subrendę, kiekvienais metais – tik po kelis jauniklius. Dėl to net neintensyvi žvejyba gali greitai sumažinti ryklių kiekius. Šiaurės jūroje daugelis rūšių dabar sugaunamos labai retai.

### PAPLITIMAS

Ryklių esama visuose vandenynuose. Kai kurios rūšys gyvena ir gėlame vandenyje.

### IŠTEKLIŲ BŪKLĖ

Apie ryklių išteklius žinoma labai mažai. Bet žinomiausių rūšių ištekliai ženkliai sumažėjo pastaraisiais metais.

### REKOMENDACIJA

Venkite pirkti ryklių mėsą, nes šių žuvų ištekliai visame pasaulyje yra smarkiai sumažėję.

## Seliava

*Coregonus albula*



Seliava yra lašišinių būrio žuvis, tačiau gerokai mažesnė nei lašiša.

### PAPLITIMAS

Seliavos paplitusios Baltijos jūros baseino ežeruose. Lietuvoje gyvena giliuose ežeruose, kurių priedugnyje netrūksta deguonies.

### ŽVEJYBOS BŪDAI

Tai vertinga verslinė ežerų žuvis, kuri Lietuvos ežeruose gaudoma specialiais seliaviniais statomais tinklaičiais.

### IŠTEKLIŲ BŪKLĖ

Seliavų ištekliai Europoje yra gerokai sumažėję. Lietuvos ežeruose seliavų ištekliai taip pat sumažėję nepaisant to, kad jos į ežerus leidžiamos ir dirbtinai.

### REKOMENDACIJA

Seliavas derėtų įsigyti tik prekybos įstaigose, nes šios žuvys dažnai tampa brakonierių objektu.

## Silkė ir strimelė (Baltijos silkė)

*Clupea harengus harengus* ir *Clupea harengus membras*



Skirtingose vietose silkių augimo greitis, migracijos pobūdis ir neršto laikas varijuoja.

Silkė yra viena populiariausių žuvų Lietuvoje ir Skandinavijos šalyse. Didelė dalis silkių yra panaudojama žuvų miltams, pašarams ir žuvų aliejui gaminti.

### PAPLITIMAS

Svarbiausi silkių ištekliai yra Norvegijos, Islandijos vandenyse, Šiaurės ir Baltijos jūrose.

### IŠTEKLIŲ BŪKLĖ

Šiaurės jūroje ir Šiaurės Atlante silkių ištekliai yra ganėtinai gausūs. Pergaudytos silkės yra tik prie Škotijos ir Airijos krantų. Vakarų Baltijoje (į vakarus nuo Bornholmo salos) strimelių yra smarkiai sumažėję, jų ištekliai vertinami kaip pergaudyti. Siekiant sumažinti žvejybos įtaką ištekliams – mažinamos kvotos.

**AR ŽINOTE, KAD...** Norvegijos silkių ištekliai praėjusio amžiaus septintajame ir aštuntajame dešimtmečiuose buvo itin smarkiai pergaudyti jų pavasarinio neršto metu, kai žuvis migruodavo į fiordus. Silkių žvejyba tose teritorijose buvo žlugusi. Prirėkė daugiau nei 20 metų, kol ištekliai atsikūrė. Šiaurės jūroje silkės taip pat buvo pergaudytos ir 1997 metais silkių žvejyba buvo uždrausta. Išteklių atsistatymas truko 10 metų.

### REKOMENDACIJA

Silkę pirkite drąsiai. Atsižvelgiant į išteklių naudojimo efektyvumą, geriausia vartoti pačią žuvį, o ne naudoti ją kaip vištų ir kiaulių pašarą.

### REKOMENDACIJA

Prieš pirkdami strimelę, pagautą Vakarų Baltijoje, pagalvokite: ten jų ištekliai ilgą laiką buvo naudojami per daug intensyviai.

## Skumbrė

*Scomber scombrus*



Skumbrės – greitos ir ištvermingos plaukikės. Jos plaukioja netoli vandens paviršiaus, gaudydamos zooplanktoną ir mažas žuvis, pavyzdžiui, šprotus ir silkes.

Ieškodamos maisto skumbrės plaukioja būriais ir visu būriu sinchroniškai pakeičia kryptį. Jos gali staigiai panerti gilyn arba kilti aukštin. Žiemą gyvena prie dugno 150–250 m gylyje.

Skumbrės subręsta būdamos 3–4 metų, pasiekusios apie 30 cm ilgį.

### PAPLITIMAS

Paplitusios visoje Šiaurės jūroje iki Viduržemio jūros bei pietinės Juodosios jūros dalies, taip pat aplink Islandiją ir prie Niūfaundlendo krantų. Vasaros laikotarpiu plaukioja Skagerako ir Kategato sąsiauriuose, kartais pasiekia net Lietuvos teritorinius vandenis.

### ŽVEJYBOS BŪDAI

Šiaurės rytų Atlante skumbrių žvejyba selektyvia įranga laikoma tausia, ten įgyvendinamas ilgalaikis išteklių valdymo planas.

#### REKOMENDACIJA

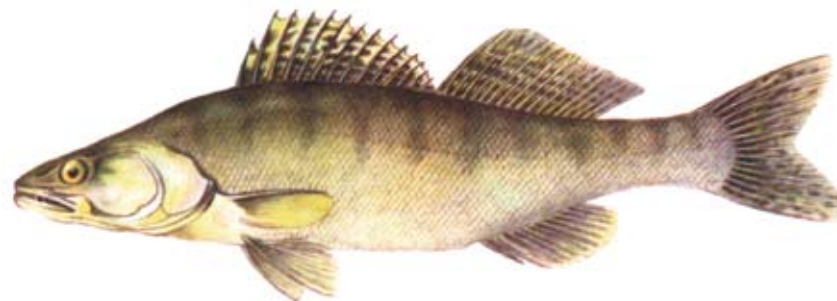
Šiaurės Rytų Atlante skumbrių žvejyba yra taus, todėl drąsiai mėgautės šia žuvimi.

#### REKOMENDACIJA

Venkite pirkti Viduržemio jūroje sugautas skumbres.

## Starkis

*Sander lucioperca*



Starkiai dabar yra viena svarbiausių gėlavandenių komercinių žuvų rūšių. Starkiai mėgsta drumstus eutrofikuočius ežerus, bet gali gyventi ir giliuose vandens telkiniuose.

Tai plėšrios žuvys. Jos užauga iki 1 m ilgio ir gali sverti daugiau nei 15 kg, tačiau tokie dideli starkiai pasitaiko labai retai. Geru laimikiu laikomas 4–5 kg starkis.

Lietuvoje starkiai natūraliai buvo paplitę tik Kuršių mariose, tačiau po įveisimo jie aklimatizavosi ir įsikūrė dideliuose vidaus vandens telkiniuose bei Nemune. Starkiai veisiasi ir Baltijos jūros priekrantėje.

### IŠTEKLIŲ BŪKLĖ

Baltijos jūroje ji nevienoda. Starkių Lietuvos priekrantėje ir Kuršių mariose yra sumažėję. Tai susiję su tuo, jog

žvejai Kuršių mariose oficialiai naudoja 40 mm akių tinklus, su kuriais išgaudo nesubrendusias žuvis.

#### REKOMENDACIJA

Nesibaimindami pirkite starkius, pagautus Vakarų Europoje, gėluose vandenyse ir didžiojoje dalyje Baltijos jūros.

#### REKOMENDACIJA

Pirkite tik didesnes nei 42 cm žuvis, kurios jau yra spėjusios bent kartą išneršti.



## Eršketai

Sibirinis eršketas *Acipenser baerii*

Rusinis eršketas *Acipenser gueldenstaedtii*



Sibirinis ir rusinis eršketai yra paskelbti nykstančiomis rūšimis ir įtraukti į Tarptautinės gamtos išsaugojimo sąjungos Raudonąjį sąrašą.

Lietuvoje yra auginami sibiriniai eršketai, kurių reprodukcijos ciklas yra vienas iš trumpiausių visoje šeimoje, t. y. 7-8 metai, kai kitų rūšių – 15 metų. Be to, šios žuvys gali būti auginamos tik gėlame vandenyje, priešingai negu kitos eršketų rūšys, kurios migruoja tarp jūros ir upių. Parduotuvėse galima rasti ir rusinių (*Acipenser gueldenstaedtii*) eršketų, kurie daugiausiai yra importuojami iš Lenkijos.

Eršketai gali būti parduodami gyvi, filė arba rūkyti. Tiesa, Europos gyventojai šios žuvies suvartoja dar gana nedaug. Eršketų auginimo ūkiai yra steigiami ir dėl ikų gamybos verslo. Tai labai pelninga veikla, kuri ateityje dar sparčiau

populiarės – neseniai buvo paskelbtas draudimas eksportuoti laukinių eršketų ikrus, siekiant apsaugoti šias žuvis nuo nykimo, kurį lemia rūšies pergaudymas bei aplinkos tarša.

### AUGINIMAS

Eršketai daugiausiai auginami uždaruose auginimo ūkiuose, bet retais atvejais pasitaiko ir tvenkiniuose.

### REKOMENDACIJA

Eršketai šeriami pašarais, kurie gaminami iš kitų žuvų miltų bei aliejais. Taip vienos žuvų rūšys yra naudojamos, kad būtų auginamos kitos.

## Krevetės, paprastoji šiaurinė krevetė

*Pandalus borealis*



Paprastoji šiaurinė krevetė gyvena ant minkšto dugno 50-500 m gylyje. Poruojasi rudenį, o patelė apvaisintus kiaušinėlius tarp savo galinių kojų nešiojasi visą žiemą.

Užaugusi krevetė gali pasiekti 16-17 cm ilgį.

### PAPLITIMAS

Sutinkama Šiaurės, Barenco jūrose, Atlanto vandenyne, regionuose aplink Islandiją, Grenlandiją ir Niūfaundlendą bei šiaurinėje Ramiojo vandenyno dalyje.

### ŽVEJYBOS BŪDAI

Duginiai tralai, kurie pažeidžia šaltų jūrų giliavandenių koralų bendrijas. Šiais tralais sugaunama didelė priegauda, nors moderni įranga leidžia to išvengti.

### IŠTEKLIŲ BŪKLĖ

Šių krevėčių ištekliai Skagerako sąsiauryje ir Šiaurės jūroje yra gana stabilūs.

### REKOMENDACIJA

MSC sertifikuotus produktus galite rinktis nedvejodami.

### REKOMENDACIJA

Šiaurinės krevetės nėra pergaudytos, bet krevėčių žūklė tralais daro žalą dugno bendrijoms ir pasižymi didele priegauda. Norvegijos ir Grenlandijos krevėčių žvejybos įstatymai reglamentuoja įrangos, mažinančios priegaudą, naudojimą.

### AR ŽINOTE, KAD...

Šios krevetės vienu metu yra ir patelės, ir patinėliai. Kol krevetės būna jaunos, jos būna patinėliai, o vėliau jų lytinė sistema persitvarko ir patinėliai virsta patelėmis.

## Tropinės krevetės



Parduotuvių lentynose galima rasti daugybę rūšių didelių tropinių krevečių, kurios yra pagautos laisvėje arba užaugintos ūkiuose. Dažniausiai tai vadinamosios tigrinės, baltakojės ar didžiosios krevetės.

Tiek laukinių krevečių žvejyba, tiek krevečių auginimas ūkiuose yra susiję su neigiamais padariniais gamtai. Laukinės krevetės yra gaudomos tralais, kurie pažeidžia dugno bendrijas, kenkia koralams ir kitiems dugno gyvūnams. Į tralus kaip priegauda pakliūva vežliai ir daug kitų rūšių organizmų.

### AUGINIMAS

Specializuotos krevečių fermos yra viena iš pagrindinių grėsmių ir taip mažėjantiems mangrovių miškams. Mangrovių miškai yra kertami, kad krevečių ūkiai turėtų vietos plėstis. Tokia ūkių plėtra yra trumparegiška, dažniausiai nemąstant apie ilgalaikes perspektyvas, o tuo labiau aplinkai daromą žalą.

Informacijos apie tai, koku būdu krevetės užaugintos, ant produktų pakuočių beveik arba iš viso nerasime.

Venkite tropinių krevečių priklausančių *Penaeidae* šeimai: *Penaeus monodon*, *P. vannamei*, *P. chinensis*, *P. merguensis*, *Metapenaeus spp* ir *Macrobrachium rosenbergii*.

### REKOMENDACIJA

Nepirkite išvardintų krevečių, nes kiekviena jų tik padidina Pietryčių Azijoje gamtai daromą žalą.

## Ungurys

*Anguilla anguilla*



Ungurių gyvenimo ciklas yra ganėtinai neįprastas, deja, apie jį vis dar mažai žinoma. Unguriai gyvena labai ilgai, yra duomenų, jog kai kurie yra pasiekę 100 metų amžių.

Visi unguriai neršia Sargaso jūroje (skalaujančioje Karibų salas ir Šiaurės Amerikos rytinę pakrantę), o lervutės į Europą sugrįžta pasinaudamos Golfo srove. Jos pasiekia Europą tik po 3 metų kelionės ir tuo metu jau yra vadinamos stikliniais unguriukais, nes jų kūnas būna visiškai permatomas. Patelės tuomet migruoja į vidaus vandenį, o patinėliai pasilieka jūrų priekrantėje arba upių žiotyse.

Po 6–12 (ar daugiau) metų patinai pradeda migruoti atgal į Sargaso jūrą. Patelės subręsta ir palieka upes praėjus dar keletams metų. Jos užauga didelės, dažnai būna daugiau nei 1 m ilgio, tuo tarpu patinai retai pasiekia 40 cm ilgį. Kai unguriai pradeda savo migraciją į Sargaso jūrą, jie įgauna sidabrinį atspalvį, o migracijos metu visiškai nesimaitina.

### PAPLITIMAS

Unguriai sutinkami Šiaurės Atlante, Baltijos ir Viduržemio jūrose, kur jie migruoja į upes ir upelius užaugti ir subręsti.

### GAUDYMO BŪDAI

Unguriai gaudomi venteriais, ungurinėmis gaudyklėmis, ūdomis ir mėgėjiškos žūklės įrankiais. Daugelyje didesnių Lietuvos ežerų unguriai yra papildomai įveisiami. Šiais laikais paklausūs ir stikliniai unguriukai, kurie tiekiami žuvininkystės ūkiams, auginantiems ungurius.

### IŠTEKLIŲ BŪKLĖ

Ungurių ištekliams yra iškilusi grėsmė, nes stiklinių unguriukų skaičius, pasiekiantis Europos krantus, kasmet mažėja. Lietuvoje yra vis dar leidžiama ungurių verslinė žūklė, tiesa, tik tose upėse, kurios išteka iš įžuvintų ežerų. Daugelyje Baltijos valstybių ungurių žūklė yra draudžiama, o pats unguirys įrašytas į daugelio šalių Raudonąsias knygas kaip saugoma rūšis.

### REKOMENDACIJA

Nepirkite nei laukinių, nei ūkiuose užaugintų ungurių, nes jie visi priklauso tai pačiai pergaudytai rūšiai.

## Jūrų velnias

*Lophius piscatorius*



Tai lėta ir vangiai judanti dugninė žuvis, plaukiojanti 20-1000 m gylyje. Visiškai užaugusi gali pasiekti 2 m ilgį.

Pirmieji trys nugarinio peleko spinduliai su odos skiaute viršuje yra virtę savotiška „meškere“, kurią virpindamas virš savo didžiulės burnos jūrų velnias vilioja grobį: žuvis, vėžiagyvius ir kitus didesnius jūrinius gyvūnus. Retkarčiais jūrų velnio skrandyje randama net paukščių. Ši žuvis dėl tokios medžioklės strategijos daugelyje kalbų vadinama „žuvimi meškeriojoja“.

### PAPLITIMAS

Jūrų velnias paplitęs visose Atlanto vandenyno pakrantėse, Viduržemio ir Juodojoje jūrose. Taip pat Baltijos jūros pietvakarinėje dalyje, Skagerako, Kategato ir Orezundo sąsiauriuose. Jūrų velniai dažniausiai sugaunami kaip priegauda tralais gaudant žuvis ir kreve-

tes, tačiau pastaruoju metu jūrų velnius imta tikslingai žvejoti.

### IŠTEKLIŲ BŪKLĖ

Kol kas žinios apie jūros velnių išteklius ir geografinį jų paplitimą yra ribotos. Dėl plačios kūno formos jūrų velniai yra pagaunami dar nespėję lytiškai subręsti.

### REKOMENDACIJA

Jūrų velniai lėtai auga, o lytinę brandą pasiekia gana vėlai, todėl jų populiaciją lengvai ardo žvejybos daromas poveikis. Derėtų atsisakyti pirkti šią žuvį, o vietoj jos rinktis gerai pažįstamas žuvis, kurių išteklių yra gerokai gausesni.

## Kuoja

*Rutilus rutilus*



Kuoja auga gana lėtai, suaugusi nesveria daugiau nei 1,8 kg.

Kuojų gausu vidaus telkiniuose. Dažniausiai sugaunamos 15-25 cm žuvys, sveriančios 200-600 g. Jos minta augalais, zooplanktonu ir mažais vėžiagyviais. Į Lietuvą atkeliavusios dreisenos – sveltinėms moliuskoms – tapo pagrindiniu kuojų maisto šaltiniu, dėl to jų išteklių vidaus vandenyse gerokai padidėjo.

### PAPLITIMAS

Kuojos paplitusios gėluose ir apysūriuose Eurazijos vandenyse. Europoje jos sutinkamos visur, išskyrus Ispaniją ir Graikiją. Lietuvoje plačiai paplitusios ežeruose, upėse, taip pat seklesnėse Baltijos jūros vietose.

### ŽŪKLĖS ĮRANKIAI

Kuoja gaudoma tinklais ir mėgėjiškos žūklės įrankiais.

### IŠTEKLIŲ BŪKLĖ

Mūsų vidaus vandenyse kuojų gausu.

### REKOMENDACIJA

Pirkite ir valgykite kuojas, mūsų šalies vandenyse jų ištis gausu.

## Midijos

*Mytilus edulis*



Midijos gyvena jūroje ant uolų ir akmenuoto dugno, mėgsta vietas, kuriose vyrauja stiprios srovės. Baltijos jūroje dažniausiai sutinkamos nuo vandens mūšos zonų iki 10 m gylio, tačiau kai kur gali augti net 50 m gylyje. Parduotuvėje galima rasti ne tik valgomų paprastųjų, bet ir Viduržemio jūros midijų (*Mytilus galloprovincialis*), kurių daugiausiai užauginama Ispanijoje ir Italijoje.

Midijos užauga iki 10 cm ilgio. Baltijos jūroje jų gausu, tačiau verslinės reikšmės neturi, kadangi čia jos užauga nedidelės. Vis dėlto midijos yra svarbus daugelio žuvų ir paukščių maisto šaltinis. Auginti midijas gana paprasta: jos maitinasi iš vandens filtruodamos planktoną. Tokiu būdu ši rūšis prisideda prie vandens žydėjimo mažinimo ir jūrų bei vandenynų apvalymo.

### PAPLITIMAS

Valgomosios midijos sugaunamos Atlanto pakrantėje, taip pat vakarinėje Baltijos jūros dalyje palei Švedijos pakrantę, nuo Skagerako sąsiaurio pietuose iki Botnijos įlankos šiaurėje. Midijų randama ir Lietuvos pakrantėje.

### GAUDYMO BŪDAI

Laukinės midijos yra gaudomos gremžiant dugną, taigi, šis procesas naikina

jūrų dugno bendrijas bei gyvūnus, nespėjusius laiku pasprukti.

### AUGINIMAS

Midijos auginamos įvairiais būdais, pavyzdžiui, naudojant specialius tinklus aptrauktus rėmus, ant panardintų vandenyje virvių, bei potvynio ir atoslūgio zonoje įkaltų stulpų.

### REKOMENDACIJA

Pirkite midijas, užaugintas specialiose auginimo fermose, tausojančiose bei valančiose jūrų vandenyje. Venkite gaudomų laukinių midijų, nes naudojama įranga nuo dugno nugremžia ne tik midijas, bet sunaikina ir natūralias dugno bendrijas.

**AR ŽINOTE, KAD...** Midijos, turinčios ne įprastai joms būdingą mėlyną, o žalią kraštėlį, yra atgabentos iš Ramiojo vandenyno, bet ne Europos jūrų.

## Paprastasis vilkešeris

*Dicentrarchus labrax*



Vilkešeriai užauga iki 1 metro ilgio ir 15 kg svorio. Gyvena pakrantėse ir upių žiotyse, kuriose yra daug mikroorganizmų.

Žuvims įplaukus į lagūnas ir tam įrengtas talpyklas, užtvieriamas kelias, kad jos negalėtų išplaukti. Taip uždaryti paprastieji vilkešeriai maitinasi natūraliai, kol juos sužvejoja. Tačiau toks vilkešerių auginimas turi ir trūkumų: besimaitindamos žuvis ištuština visą lagūnos ekosistemą, taigi, talpyklas tenka pripildyti vietinių žvejų sugautu mailiumi. Pastaruoju metu vilkešeriai imti maitinti ir specifiniais pašarais.

### PAPLITIMAS

Paplitęs rytinėje Atlanto pakrantėje nuo Maroko iki Norvegijos, taip pat sugaunamas Viduržemio bei Juodojoje jūrose. Baltijos jūroje vilkešeris – retas svečias, nors 2009 metais pirma ir kol kas vienintelė žuvis buvo sugauta ties Lietuvos krantais.

### IŠTEKLIŲ BŪKLĖ

Natūralių išteklių būklė nežinoma.

### REKOMENDACIJA

Susimąstykite prieš pirkdami žuvis, pagautas Šiaurės Rytų Atlante bei veisiamas dirbtinai, kurių pašaras gaminamas iš kitų rūšių žuvų.

### REKOMENDACIJA

Venkite pirkti žuvis, pagautas centrinėje Rytų Atlanto dalyje ir Viduržemio jūroje.

## Paprastoji molva

*Molva molva*



Molva priklauso menkių šeimai, gyvena gilesniuose vandenyse, dažniausiai sutinkama 100-400 m gylyje. Mėgsta kietą dugną, ypač povandenines uolas ir laivų liekanas.

Molvos kūnas ilgas, ištišęs, su dviem nugariniais pelekais, galinis pelekas nutįsęs beveik per visą kūną. Ant apatinės lūpos yra didelis ūsas. Molva dažniausiai būna rusva su šviesesniu pilvu. Užauga iki 2 m ilgio ir 45 kg svorio. Molva gali išgyventi iki 25 metų. Gyvena pavieniui arba nedideliais guotais. Jaunos molvos dažnai laikosi priekrantėse. Molva yra plėšrūnė, maitinasi žuvimis, krabais, jūrų žvaigždėmis ir kalmarais. Neršia nuo balandžio iki birželio 60-300 m gylyje. Didžiausios patelės neršto metu produkuoja iki 60 milijonų ikrelių.

### PAPLITIMAS

Molvos paplitusios Šiaurės Atlante, taip Viduržemio jūros vakarinėje dalyje, Skagerako, Kategato ir Orezundo sąsiauriuose.

### ŽVEJYBOS BŪDAI

Molvos gaudomos tralais, daugiausia jų sugaunama kaip priegauda menkių ar

norveginių omarų žūklės metu. Anksčiau molvos buvo intensyviai gaudomos jūrinėmis ūdomis.

### IŠTEKLIŲ BŪKLĖ

Manoma, jog molvų išteklių išsėko dėl pergaudymo. Skagerako ir Kategato sąsiauriuose šios rūšies smarkiai sumažėjo. Molvos lytinę brandą pasiekia labai vėly, todėl šioms žuvims sunku prisitaikyti prie intensyvios žvejybos.

### REKOMENDACIJA

Venkite pirkti kituose regionuose sugautas molvas. Jų žvejyba tralais daro didelę žalą dugno bendrijoms. Kai kuriuose regionuose jos saugomos kaip nykstanti rūšis.

### REKOMENDACIJA

Prieš pirkdami molvą, pamąstykite ar jos negalima pakeisti kita žuvimi. Jei vis dėlto perkate, ieškokite sugautos aplink Islandijos krantus ir Barenco jūroje. Išteklių būklė ten truputį geresnė.

## Baltijos šprotas, bretlingis

*Spattus sprattus balticus*



Lytiškai subrendęs šprotas gana panašus į silkę ar strimelę, tik yra kiek mažesnis. Baltijos šproto populiacija nesimaišo su Šiaurės jūros ar Skagerako, Kategato šprotais. Kaip ir silkių, šprotų išteklių dydis gali labai svyruoti.

Baltijos šprotas savo skoniu ir mažesniu riebalų kiekiu skiriasi nuo kitų sugaunamų šprotų rūšių. Šios savybės nulemia šprotų panaudojimą. Šprotai Baltijos jūroje gaudomi labai intensyviai, tačiau tik kelios Baltijos jūros valstybės, t. y. Lietuva, Latvija, Estija bei Švedija, minėtas žuvis naudoja maistui. Vakarų pakrantėje šprotai gaudomi tralais arba gaubiamaisiais tinklais, Lietuvos vandenyse – pelaginiais tralais. Dauguma sugautų šprotų sunaudojama gaminant žuvų aliejų ir žuvų pašarus.

### PAPLITIMAS

Šprotas Baltijos jūroje yra gana dažna žuvis, sutinkama visoje Baltijos jūroje iki pat Alandų salų. Retkarčiais pasirodo ir Botnijos įlankoje.

### ŽVEJYBOS BŪDAI

Šprotai gaudomi pelaginiais ir dugniniais tralais, taip pat gaubiamaisiais tinklais. Vakariniėje Baltijos pakrantėje šprotų žvejyboje naudojama šviesa. Jei šviesa naudojama vietovėse, kur gylis nesiekia 50 m, ji pritraukia daug kitų rūšių žuvų ir yra didelės priegaudos priežastis.

### IŠTEKLIŲ BŪKLĖ

Šprotų išteklių Baltijos jūroje yra gana dideli, o paskutiniiais dešimtmečiais dėl mažėjančių menkių populiacijos jų net daugėjo.

### REKOMENDACIJA

Pirkite šprotus, kurie nuo seno yra tapę tradiciniu mūsų stalo atributu. Kadangi jie taip pat naudojami gaminant žuvų pašarus, tai rinkdamiesi šprotus prisidedame prie racialesnio išteklių panaudojimo.

## Vaivorykštinis upėtakis

*Oncorhynchus mykiss*



Vaivorykštinis upėtakis natūraliai paplitęs vakarinėje Šiaurės Amerikos dalyje ir šiaurės rytų Azijoje. Į Europą šis upėtakis, kitaip dar vadinamas plienagalve lašiša, atkeliavo apie 1880 metus.

Vaivorykštiniai upėtakiai Lietuvoje natūraliai negyvena, tačiau retkarčiais sugaunami vidaus vandens telkiniuose, kur jie būna įveisti arba pasprukę iš žuvininkystės ūkių. Parduotuvėse siūlomi vaivorykštiniai upėtakiai yra užauginti žuvininkystės ūkiuose. Tiesa, tai nėra tie patys upėtakiai, kurie auga laisvėje. Ūkiuose auginami upėtakiai dažniausiai būna vaivorykštinio upėtakio ir dar 2-3 kitų upėtakių rūšių hibridai.

Regionuose, kur vaivorykštiniai upėtakiai yra natūraliai paplitę, išskiriamos trys jų formos: gyvenantys tekančiame vandenyje; gyvenantys ežeruose; „praeivė“ forma, kuri gyvena jūroje, o neršti plaukia į upes.

### AUGINIMAS

Vaivorykštiniai upėtakiai dažniausiai auginami vidaus vandenyse ar jūrose specialiuose tinkliniuose aptvaruose – varžose. Lietuvoje vaivorykštiniai upėtakiai auginami tvenkiniuose.

### REKOMENDACIJA

Prieš pirkdami pamastykite. Upėtakiai ūkiuose maitinami produktais, pagamintais iš kitų žuvų, kurios sugaunamos laisvėje..

## Taukžuvė

*Pholis gunellus*



Apie šios žuvų rūšies biologiją Baltijos jūroje žinoma labai mažai. Jos gyvena 30-80 m gylyje. Lietuvos pakrantėje sužvejojamos retai. Dažniausiai pagaunamos nedidelės 15-20 cm žuvis.

### PAPLITIMAS

Paplitusios Šiaurės Atlanto vandenyne ir Arkties vandenyno pakrantėse.

### IŠTEKLIŲ BŪKLĖ

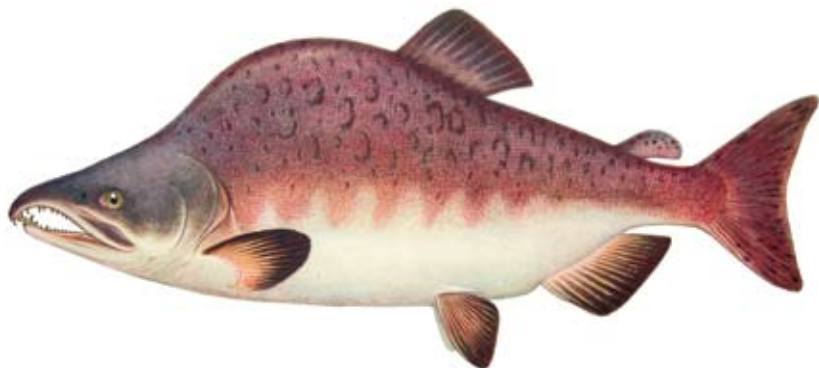
Apie taukžuves Baltijos jūroje yra labai mažai žinoma, todėl įvertinti jų išteklių būklę kol kas neįmanoma.

### REKOMENDACIJA

Šiuo metu jokių rekomendacijų pateikti neįmanoma dėl ribotų žinių apie šią žuvį.

## Kuprė

*Oncorhynchus gorbuscha*



Tai viena iš dažniausiai mūsų parduotuvėse siūlomų lašišinių žuvų, vidutiniškai užauganti apie 45 cm.

Kuprė, kaip ir lašiša, yra žuvis „praeivė“, tačiau jos gyvenimo ciklas trunka tik 2 metus. Upėse išsiritusios lervutės iškart keliauja į jūrą, o subręsta ir atgal į upes grįžta po 1,5 metų.

### PAPLITIMAS

Paplitusi šiaurinėje Ramiojo vandenyno dalyje, palei rytinius ir vakarinius krantus. Vakaruose – nuo Šiaurės Korėjos iki Lenos upės Rusijos Sibire. Rytinėje pusėje – nuo Mekenzio upės Kanadoje iki Kalifornijos JAV.

### IŠTEKLIŲ BŪKLĖ

Šiuo metu gamtoje augančioms kuprėms, kaip ir kitoms Ramiojo vandenyno lašišoms, klimato sąlygos yra palankios. Jų išteklių gana dideli.

### REKOMENDACIJA

Kuprių žvejyba yra laikoma tausia. Daugelis žvejybos bendrovių, gaudančių kupres Aliaskos ir Rusijos vandenyse, turi MSC sertifikatą, tačiau Lietuvos perdirbėjai šiuo ženklu savo produkcijos neženklina.

## Auksaspalvis sparas (dorada)

*Sparus auratus*



Ši žuvis taip vadinama dėl švytinčios galvos spalvos. Sparas yra viena pagrindinių Europos žuvų ūkiuose auginamų žuvų rūšių.

Jau nuo seno sparas ekstenyviais metodais buvo auginami pakrančių lagūnose ir sūraus vandens tvenkiniuose Italijoje ir pietų Ispanijoje. Nuo devintojo dešimtmečio pradėtos taikyti intensyviojo auginimo technologijos. Pagrindinė sparų prekybos rinka yra Pietų Europoje, tačiau ji vis labiau skverbiasi ir į šiaurę. Paprastai sparas prekybai tinkamą dydį, t. y. 400–600 g svorį, pasiekia per pusantrų metų.

Kiek neįprastas sparų numarinimas: žuvis sudedamos į ledinio vandens pripildytus katilus, kur jos gauna temperatūrinį smūgį. Taip yra sutrumpinamas jų kančios laikas. Pagrindinės sparų eksportuotojos pasaulyje – Graikija, Italija, Turkija.

### PAPLITIMAS

Auksaspalviai sparas paplitę visoje Viduržemio jūroje, taip pat sugaunami Šiaurės Atlanto rytinėje pakrantėje.

### AUGINIMAS

Šiuo metu sparas auginami sausumoje įrengtose vandens talpyklose, o Viduržemio ir Kanarų salų regionuose – jūroje panardintuose narvuose.

### REKOMENDACIJA

Nerekomenduojama, pirkti, jokių dirbtinai užaugintų žuvų, ne išimtis ir dorados.

## Tilapija



Tilapijomis vadinama ne viena žuvų rūšis, o visa apie 100 rūšių žuvų grupė. Parduotuvėse dažniausiai siūlomos nilinės tilapijos (*Oreochromis niloticus*), auksinė (*O. aureus*), mozambikinės tilapijos (*O. mossambicus*).

Tilapijos yra didelės ir greitai augančios žuvis, pasižyminti skania žuviena. Jos kartu su karpiais ir lašišomis sudaro pirmąjį trejetuką pagal metinę produkciją pasaulyje. Tilapijos kilusios iš Afrikos, ūkiuose auginamos jau daugiau kaip 3000 metų. Jos gyvena gėlame arba apysūriame vandenyje ir yra visaėdės.

### AUGINIMAS

Tilapijos auginamos Afrikoje ir Azijos tolimuosiuose rytuose patenkinti vietines bei smarkiai augančias užsienio rinkas. Tropinėmis sąlygomis šią rūšį auginti gana paprasta, o auginant atšiauresnėmis – vanduo turi būti šildomas, tam dažnai panaudojama įvairių įėgainių ir fabrikų generuojama šiluma.

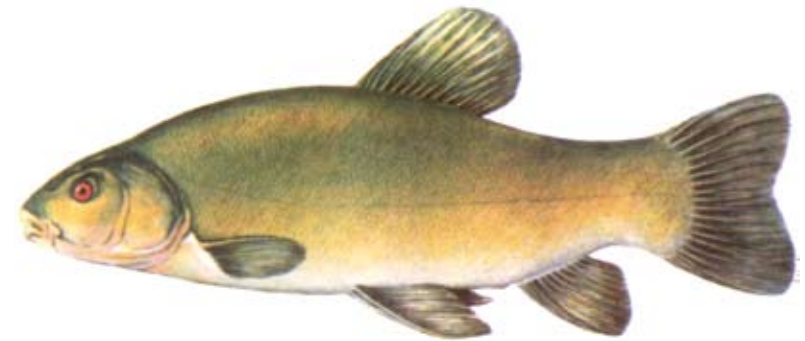
Natūraliai gyvenančių tilapijų žvejyba šiuo metu nebeneša pelno, todėl kuriasi vis daugiau pelno besivaikančių smulkių žuvininkystės ūkių, tilapijų pašarui naudojančių augimo hormonų ir antibiotikų. O kad žuvų auginimo kaštai liktų maži, tilapijos ūkiuose veisiamos retai, reproduktoriai dažniausiai sugaunami natūraliuose vandens telkiniuose.

### REKOMENDACIJA

Venkite pirkti tilapijas, kadangi ūkiai Azijoje yra prastai tvarkomi ir beveik nekontroliuojami, augimo hormonų ir antibiotikų naudojimas bei kontrolė yra nereglamentuoti.

## Lynas

*Tinca tinca*



Lynas – tai žvejus mėgėjus džiuginantis laimikis ir gana svarbus verslinės žvejybos objektas. Lyno mėsos skonis labai priklauso nuo vandens telkinio, kur augo žuvis: sugauti vandens telkiniuose su smėlėtu dugnu pasižymi labai skania mėsa.

### PAPLITIMAS

Lynas paplitęs beveik visuose gėluosiuose Eurazijos vandenyse, išskyrus upių, įtekančių į Arkties vandenyną, baseinus. Lynų taip pat nėra šiaurinėse Skandinavijos ir Škotijos dalyse, Kryme.

### ŽVEJYBOS BŪDAS

Gaudomi venteriais ir statomais tinklaičiais.

### IŠTEKLIŲ BŪKLĖ

Praeito šimtmečio antroje pusėje lynų Lietuvos vandenyse sparčiai daugėjo dėl vidaus vandenų eutrofikacijos. Deja, pastarąjį dešimtmetį jų sugaunama žy-

miai mažiau. Tai susiję su vidaus vandens būklės gerėjimu bei intensyvia versline žvejyba. Dėl šios priežasties siekiant pagausinti lynų išteklius, ežerai yra įžuvinami žuvų jaunikliais.

Lynai taip pat auginami tvenkiniuose.

### REKOMENDACIJA

Lynas – gana lėtai auganti žuvis. Jų žvejyba intensyvi, todėl ežerus reikia žuvininti, o tai, natūraliai ežeruose gyvenančioms populiacijoms nėra naudinga.



## Perpelė

*Alosa fallax*



XX a. pirmoje pusėje buvo viena svarbiausių silkinių šeimos verslinių žuvų. Kuršių mariose ir Nemuno deltoje dėl vandens užterštumo jų pradėjo mažėti jau pokario metais, kol galiausiai 1992 m. jos buvo įtrauktos į Lietuvos Raudonąją knygą kaip nykstanti rūšis. Tik po ilgos pertraukos 1994 – 1996 m. perpelės vėl pradėjo pakliūti į tinklus. Šių žuvų išteklių šiuo metu jau atsistatę.

### PAPLITIMAS

Šios migruojančios žuvys gyvena Europos pakrantėse nuo Pirėnų iki Norvegijos krantų. Neršti atplaukia Baltijos jūros baseino pietinio ir rytinio pakraščio upes.

### IŠTEKLIŲ BŪKLĖ

Mūsų vandenyse perpelės buvo beveik išnykusios, tačiau pastarąjį dešimtmetį jų akivaizdžiai pagausėjo. Vis tik nėra aišku, ar šios rūšies išteklių visiškai atsikūrė, nes išteklių gausumas smarkiai priklauso nuo metų.

### REKOMENDACIJA

Prieš pirkdami perpeles susimąstykite, kol kas apie jų išteklius žinoma mažai.

## Upinė nėgė

*Lampetra fluviatilis*



Tik nedaugelis žino, jog ši nėgė yra verslinės žūklės objektas Lietuvoje. Maistui šios rūšies žuvis daugiausiai tiekiamos rūkytos.

Nėgių gyvenimo ciklas yra gana išskirtinis. Jos subręsta jūroje besimaitindamos kitų žuvų krauju ir kūno audiniais. Užaugusios iki 40–45 cm jos migruoja neršti į upes. Neršia tose pačiose upėse kaip lašišos ir šlakiai. Nėgių lervos įsirausios į upių gruntą praleidžia apie 5 metus.

### PAPLITIMAS

Upinės nėgės paplitusios Baltijos jūros valstybėse, Prancūzijoje bei Britų salose.

### GAUDYMO BŪDAI

Nėgės gaudomos bučiukais bei samteliais.

### IŠTEKLIŲ BŪKLĖ

Nuo Antrojo Pasaulinio karo šių žuvų sugaunama vis mažiau. Tai lemia ant upių statomos užtvankos. Šiuo metu Lietuvoje esantys nėgių išteklių mažėja dėl itin dažno brakonieravimo.

### REKOMENDACIJA

Nepirkite nėgių ir jų produktų, nes nėgių mažėja ne tik Lietuvoje, bet ir visoje Europoje.

## Vėžiai



Nuo seno Lietuvos ežeruose bei upėse gyvena plačiažnyplis vėžys (*Astacus astacus*). XIX a. pabaigoje šiaurės rytuose pradėjo plisti siauražnyplis vėžys (*Astacus leptodactylus*), kuris dabar įsitvirtino visoje Lietuvoje. Jis yra apie 4 kartus vislesnis bei labiau atsparus nepalankioms sąlygoms už plačiažnyplį ir dažnai nustelbia pastarąjį. Siauražnyplį ir plačiažnyplių vėžių gaudymas – ribojamas. Šiuos vėžius draudžiama gaudyti spalio 15 d.– liepos 15 d. Pastaraisiais dešimtmečiais į Lietuvą atkeliavo dar dvi svetimžemės vėžių rūšys: rainuotasis (*Orconectes limosus*) ir žymėtasis (*Pacifastacus leniusculus*) vėžiai. Abi šios rūšys yra naikintinos, todėl apribojimų jų gaudymui nėra.

Parduotuvėse dažnai galima rasti parduotųjų gyvų vėžių, jie į Lietuvą dažniausiai atvežami iš Armėnijos. Taip pat

prekių lentynose galima rasti klarko vėžių (*Procambarus clarkii*) produktų.

### REKOMENDACIJA

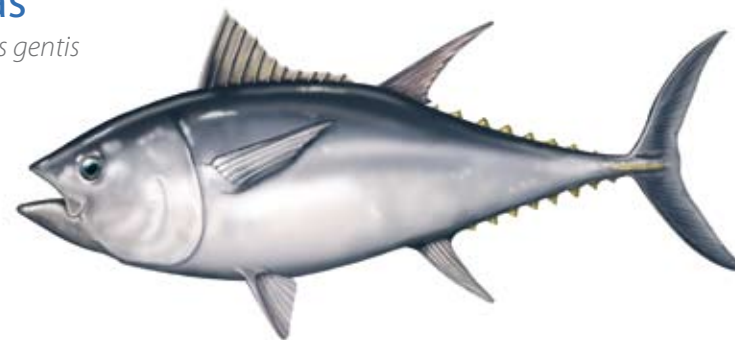
Pirkite ir gaudykite žymėtuosius ir rainuotuosius vėžius. Taip prisidėsite prie svetimžemių rūšių plitimo stabdymo Lietuvoje. Rainuotąjį vėžį galite atpažinti iš raudonais dryžiais išmarginto pilvelio, o žymėtąjį – iš baltos dėmės ant žnyplių toje vietoje, kurioje susijungia abi žnyplių pusės.

### REKOMENDACIJA

Pamąstykite prieš pirkdami nuo seno Lietuvoje gyvenančius plačiažnyplį ir siauražnyplį vėžius, jų mūsų šalies vandenyse yra sumažėję. Taip pat derėtų atsargiai rinktis ir atvežamus vėžius, kurių kultivavimas gali neigiamą poveikį aplinkai.

## Tunas

*Thunnus gentis*



Tunas – viena populiariausių žuvų mūsų parduotuvėse. Šios rūšies žuvis gyvena nemažais guotais, nuo 50 iki 1000 žuvų viename. Tunai – greiti ir ištvėringi plaukikai, todėl labai daug laiko praleidžia ieškodami mažesnių žuvų ir kalmarų būrių.

Didžiausi užaugantys tunai yra paprastieji (*Thunnus thynnus*), didžiausias sugautas svėrė 900 kg ir buvo 5 m ilgio. Deja, šiandien tokie milžinai – retenybė.

### PAPLITIMAS

Įvairios tunų rūšys yra paplitusios Atlanto vandenyne, Viduržemio jūroje, taip pat Indijos ir Ramiajame vandenyne.

### ŽVEJYBOS ĮRANGA

Gaubiamaisiais tinklais, dreifuojančiais tinklais, ūdomis ir specialiai jų žūklei pritaikytomis meškerėmis.

### IŠTEKLIŲ BŪKLĖ

Paprastasis tunas vis dar yra intensyviai žvejojamas, nors jo ištekliai jau senokai pergaudyti. Kitos populiarios tunų rūšys, pavyzdžiui, gelsvauodegis tunas (*Thunnus albacares*), yra taip pat pergaudytos.

### REKOMENDACIJA

Pirkite tik gelsvauodegį tuną, kurio gaminiai turi MSC sertifikatą. Jei tunas neturi MSC emblemos, vadinasi, jo ištekliai yra pergaudyti ir jo geriau nepirkti.

### REKOMENDACIJA

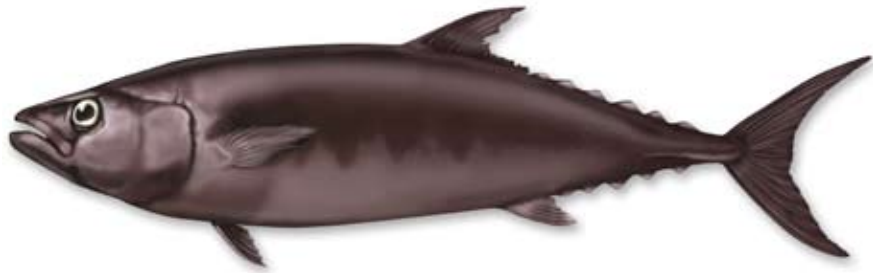
Pagalvokite prieš pirkdami dryžąjį tuną (*Katsuwonus pelamis*) bei kitas tunų rūšis. Visų jų ištekliai maksimaliai išnaudojami, o kai kuriais atvejais yra net ir pergaudyti. Priklausomai nuo naudojamos žvejybos įrangos kaip priegauda sugaunama daug kitų rūšių žuvų, taip pat delfinų ir vežlių. Pirkdami tuną pasidomėkite, kokia tai rūšis ir drąsiai teiraukitės pardavėjų.

### REKOMENDACIJA

Nepirkite paprastojo, gelsvauodegio tuno ar kitų tunams giminingų žuvų, pavyzdžiui, durklažuvių, (*Xiphias gladius*), marlinų, (*Makaira indica*) ir (*M. nigricans*), nes jos yra pergaudytos, o kai kurios įrašytos į Tarptautinės gamtos išsaugojimo sąjungos Raudonąją sąrašą.

## Riebžuvė, geltondryžė riebžuvė

*Lepidocybium flavobrunneum*



Ši žuvis ne veltui yra vadinama riebžuve. Ji nesugeba suskaidyti vaško esterių – gempylotoksinų, kurių gausu šių žuvų mityboje. Jie kaupiasi raumenyse ir sudaro 14–25% žuvies svorio. Labai dažnai visame pasaulyje ji yra painiojama su taukine skumbre (*Ruvettus pretiosus*), kurios mėsa akivaizdžiai nusileidžia riebžuvės mėsi. Žmonėms, turintiems silpną virškinimo sistemą, nepatartina valgyti riebžuvės. Dėl sukeliamų virškinimo negalavimų prekyba riebžuve yra uždrausta Italijoje ir Japonijoje.

### PAPLITIMAS

Ši rūšis gyvena giliuose vandenyse tropiniuose ir vidutinio klimato regionuose visame pasaulyje, išskyrus Šiaurės Indijos vandenyną.

### IŠTEKLIŲ BŪKLĖ

Nors riebžuvės dažnai pagaunamos kaip priegauda kitų žuvų žvejybos metu, o specializuota jos žvejyba nevykdoma, vis tik riebžuvės ištekliai yra pergaudyti.

### REKOMENDACIJA

Riebžuvės ištekliai, kaip ir tunų, yra pergaudyti, todėl atsisakykite pirkti šią žuvį.

## Stinta

*Osmerus eperlanus*



Stintos – tai žvejus mėgėjus džiuginantis laimikis ir gana svarbus verslinės žvejybos objektas. Stintos „praeivės“ dažnai vadinamos didstintėmis, o sėsliosios, gyvenančios ežeruose arba mariose – stintelėmis. Ežerinės stintelės gyvena tik dideliuose, giliuose ir šaltuose ežeruose, kuriuose daug deguonies. Lietuvoje suskaičiuojama iki 50 tokių ežerų.

Jaunos stintos minta zooplanktonu, o paaugusios – dugniniais gyvūnais ir smulkiomis žuvelėmis. Kai kuriuose kraštuose jos yra naikinamos, nes manoma, jog kenkia vietinėms lašišinių žuvų populiacijoms.

### PAPLITIMAS

Stintos paplitusios nuo Ispanijos krantų iki Skandinavijos šiaurės. Taip pat Šiaurės, Baltijos ir Baltosios jūros baseinuose.

### IŠTEKLIŲ BŪKLĖ

Stintų ištekliai Lietuvos ekonominės zonos vandenyse – gausūs. Šių žuvų gyvenimo ciklas yra trumpas, todėl jų žvejyba didelės žalos ištekliais nedaro.

### REKOMENDACIJA

Galite drąsiai mėgautis Lietuvoje sugautomis stintomis.

### REKOMENDACIJA

Venkite pikti stintas, kurios yra pagautos Šiaurės Rytų Atlante.



Lietuvos gamtos fondas

Lietuvos gamtos fondas – visuomeninė gamtosaugos organizacija, kurios veikla susijusi su gyvosios gamtos išsaugojimu. Įkurtas 1991 metais LGF tapo pirmąja Lietuvoje visuomenine organizacija, kaupiančia lėšas remti gamtosaugines programas bei projektus.

**LGF – rūpinasi Lietuvos biologinės įvairovės išsaugojimu ir pažeistų vietovių atkūrimu.**

Galite prisidėti prie šių darbų įgyvendinimo pervesdami 2% savo pajamų mokesčio į Lietuvos gamtos fondo sąskaitą. Deklaruodami pajamas, formoje FR 0512 nurodykite Lietuvos gamtos fondo duomenis:

- Paramos gavėjo identifikacinis numeris: 190776346
- Paramos gavėjo pavadinimas: Lietuvos gamtos fondas
- Buveinės adresas: Algirdo g. 22–3, LT-03218 Vilnius
- Banko pavadinimas: AB SEB
- Banko kodas: 70440
- Atsiskaitomosios sąskaitos numeris: LT31 7044 0600 0106 8286

Visada laukiame gerų idėjų.

**Lietuvos gamtos fondas**

Algirdo g. 22–3, LT-03218 Vilnius

Telefonas 8 5 2310700

Faksas 8 5 2310441

<http://www.glis.lt>

Leidinyi atspausdintas ant 100 % perdirbto popieriaus *Cyclus Print*, pagaminto iš perdirbtos makulatūros, nenaudojant žalingų cheminių priemonių bei natūraliai suyrančio aplinkoje.

Spausdino UAB „Petro ofsetas“  
Žalgirio g. 90, LT-09303 Vilnius  
El. p. [priemimas@petroofsetas.lt](mailto:priemimas@petroofsetas.lt)  
[www.petroofsetas.lt](http://www.petroofsetas.lt)



## Siūlome rinktis šias vietines žuvis:



karpis



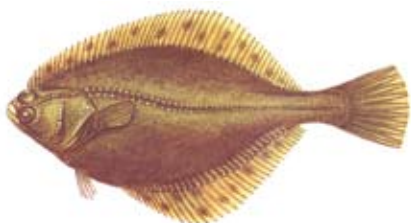
kuoja



lydeka



menkė



upinė plekšinė



ešeris



karšis



šprotas



stinta



skumbra

Visada laukiame gerų idėjų.

**Lietuvos gamtos fondas**

Algirdo g. 22–3, LT-03218 Vilnius

Telefonas 8 5 2310700

Faksas 8 5 2310441

<http://www.glis.lt>