



WWF®

for a living planet®

Jaka ryba na obiad?

Ekologiczny
poradnik WWF



Jaka ryba na obiad?

Jedzenie ryb od wieków utożsamiane jest ze zdrowym stylem życia. Potwierdzają to badania naukowe – wybór mięsa ryb jako źródła białka w codziennej diecie bardzo korzystnie wpływa na organizm. Niestety zasoby ryb na świecie drastycznie maleją – 4 na 5 gatunków jadalnych jest zagrożonych wyginięciem, głównie na skutek nadmiernych połowów. Musimy działać w celu ich ochrony – aby zapewnić przetrwanie gatunków oraz zdrowe źródło pożywienia przyszłym pokoleniom.

W wydany po raz drugi przez WWF Polska poradniku „Jaka ryba na obiad?” znajdą Państwo informacje na temat najczęściej spotykanych w handlu ryb i owoców morza. Informacje te pomogą Państwu wybierać podczas zakupów te z nich, których przetrwanie nie jest zagrożone.



Spżycie ryb i owoców morza w Polsce stale wzrasta. W 2007 roku każdy z nas zjadł średnio 13kg ryb. Najczęściej wybieraliśmy mintaja, śledzia i pangę.

Spis treści:

Przewodnik WWF po rybach i owocach morza.....	5
--	---

To Ty jako konsument decydujesz	10
---------------------------------------	----

Ważne wskazówki	12
-----------------------	----

RYBY

Dorsz  	13
---	----

Flądra 	14
--	----

Gładzica 	15
--	----

Halibut  	16
---	----

Karmazyn 	17
--	----

Karp 	18
--	----

Łosoś   	19
---	----

Makrela 	20
--	----

Miętus 	21
--	----

Mintaj 	22
--	----

Okoń 	23
--	----

Panga 	24
---	----

Plamiak 	25
---	----

Pstrąg tęczowy 	26
--	----

Rekiny i płaszczyki		27
Sandacz		28
Sieja/Sielawa		29
Sola		30
Szczupak		31
Szprot		32
Śledź		33
Tuńczyki	 	34
Turbot		35
Węgorz		36

OWOCE MORZA

Krab		37
Krewetka północna		38
Krewetki tropikalne		39
Homar		40
Homar norweski		41
Omulek jadalny		42



Trałowanie to typowa metoda połowów na Morzu Północnym. Polega na przeciąganiu sieci przy dnie i ma bardzo negatywny wpływ na środowisko oraz żyjące na dnie organizmy.

Przewodnik WWF po rybach i owocach morza

Aby nadal cieszyć się potrawami z ryb i owoców morza, musimy nauczyć się korzystać z nich w taki sposób, żeby nie groziło im wyginięcie. Tylko dzięki temu zachowamy bogactwo naszych mórz i oceanów.

Długo żyliśmy w przekonaniu, że zasoby ryb i innych organizmów morskich są niewyczerpalne. Sytuacja ta uległa jednak zmianie – nowoczesne, intensywne metody połowów spowodowały, że zasoby ryb gwałtownie maleją. Sprawa wydaje się prosta – nie można łowić więcej niż pozwala na to natura. Tym niemniej nadmierne połowy to chleb powszedni rybołówstwa na całym świecie. Część winy za obecną sytuację ponosi utrzymywanie nadmiernej liczby statków rybackich przez stałe dofinansowanie branży rybackiej. A przecież środki te można spożytkować na przykład na rozwój przyjaznych środowisku metod połowów. Winni są także zarządzający zasobami, którzy, pomimo ostrzeżeń naukowców, wydają się nie dostrzegać problemu nadmiernych połowów.

CZY WIESZ, ŻE:

- Unia Europejska jest trzecim na świecie producentem ryb. Wyrzedzają ją tylko Chiny i Peru.
- W Polsce co roku wylawia się i hoduje około 159¹ tys. ton ryb.
- Polscy rybacy łowią przede wszystkim szprota, śledzia i dorsza.
- Polak zjada średnio 13 kg ryb w roku. Dla porównania, roczniejemy aż około 76 kg mięsa.
- Najpopularniejsze w handlu gatunki w Polsce to mintaj, śledź i panga.

¹ Na podstawie „Fakty i liczby dotyczące WPR” Urząd Publikacji Unii Europejskiej, 2008 r.

Jednym z głównych celów WWF jest ochrona różnorodności gatunków roślin i zwierząt naszej planety. Przetrawianie wszystkich roślin i zwierząt pozwala zachować równowagę w środowisku. Wyłowienie np. wszystkich łososi bałtyckich byłoby stratą nie tylko dla smakoszy tej ryby. Spowodowałoby także zachwianie całego łańcucha pokarmowego w morzu i zagrożenie dla wielu innych, które w nim żyją.

Wymieranie gatunków ryb jest faktem, jednak nasze działania mogą ocalić te, które ciągle istnieją. Należy zaprzestać połowów i spożywania tych gatunków, które są zagrożone. Tylko w ten sposób dajemy im czas, aby rozmnożyły się na tyle licznie, że przestanie im grozić wymarcie. Możemy zamiast nich jeść ryby, których zasoby są na stabilnym poziomie.

ZIELONE, ŻÓŁTE I CZERWONE ŚWIATŁA WSKAŻĄ CI DROGĘ

W przewodniku przedstawiliśmy najczęściej podawane na polskich stołach gatunki ryb i owoców morza. Oznaczyliśmy je tak, aby ułatwić odpowiedzialny wybór. Światło zielone oznacza „*Smaczne!*”, żółte – „*Uwaga!*”, a czerwone – „*Nie kupuj!*”.

Wybierając gatunki oznaczone światłem zielonym, mamy pewność, że pochodzą one z bezpiecznych połowów, które nie zagrażają przetrwaniu gatunków. Dzięki temu, że są dobrze zarządzane mamy pewność, że ryby będą w przyszłości nadal cieszyć nasze podniebienie. Gwarantuje to także bezpieczną przyszłość całej branży związanej z połowami i przetwórstwem ryb.

Ryby i owoce morza oznaczone kolorem żółtym nie są bezpośrednio zagrożone wyginieciem, ale ich połowy lub hodowla szkodzą środowisku. Dlatego też powinniśmy ograniczyć ich spożycie. Nie należy natomiast w ogóle kupować gatunków oznaczonych kolorem czerwonym. Grozi im całkowite wyginięcie, a ich połowy poważnie szkodzą środowisku.

SPRAWDŹ, SKĄD POCHODZI TWOJA RYBA

Przewodnik WWF opisuje nie tylko ryby i owoce morza łowione w Polsce. Zawiera również informacje na temat gatunków, które trafiają do naszego kraju z innych wód. Zarówno w przypadku gatunków krajowych, jak i tych sprowadzanych, niezwykle ważne jest, aby upewnić się, skąd dany gatunek pochodzi i czy jego

RYBOLÓWSTWO W POLSCE

Polska posiada jedną z największych flot poławiających na Morzu Bałtyckim.

Od momentu wejścia do Unii Europejskiej w 2004 roku flota ta systematycznie się zmniejsza. Wynika to z konieczności dostosowania liczby statków do liczebności ryb w naszym morzu. Obecnie połowy na Bałtyku prowadzi około 800 polskich jednostek.

Średnie połowy w Polsce wynoszą 123 tysięcy ton rocznie, najczęściej łowi się szpróta, śledzia i dorsza. Produkty rybne pochodzące z hodowli to około 36 tysięcy ton rocznie. Większość pochodzi z wód słodkich. Wśród gatunków hodowlanych przeważają: pstrąg tęczowy, karp oraz inne ryby karpioate.



Po wielu latach bardzo niskiej liczebności populacja dorsza w Bałtyku zaczyna się odbudowywać.

łowisko zarządzane jest w sposób zrównoważony. Dokonując odpowiednich wyborów, każdy z nas, jako konsument, wpływa pośrednio na stan zasobów ryb i owoców morza. Wybierając te łowione w sposób niezagrażający ich przetrwaniu, dajemy jasny sygnał producentom, że tylko takie metody połowów są właściwe. Dzięki temu wszyscy razem działamy na rzecz ochrony bogactwa mórz i oceanów.

WPŁYW RYBOŁÓWSTWA NA ŚRODOWISKO

Rybołówstwo zawsze oddziałuje na środowisko naturalne. Jeśli połowy są nadmierne lub prowadzone w sposób nieodpowiedzialny, wpływ ten jest negatywny i może nieść za sobą katastrofalne skutki. Przykładem takiej sytuacji były, nadmierne połowy dorsza w Bałtyku, które miały miejsce w przeszłości i spowodowały zachwianie równowagi ekologicznej morza.

Ogromnym problemem związanym bezpośrednio z rybołówstwem jest tak zwany przyłów, czyli łapanie w sieci przypadkowych gatunków zwierząt, takich jak morświny, delfiny, foki czy żółwie. Złapane w pułapkę, jaką są dla nich sieci, umierają. Zdarza się to na tyle często, że część z tych gatunków jest z tego powodu zagrożona wyginieciem.

Problemem jest także łapanie w sieci młodych ryb, które nie zdążyły jeszcze wydać na świat potomstwa oraz metody połowów niszczące środowisko życia morskich gatunków, takie jak np. trałowanie dennie. Metoda ta polega na przeciąganiu sieci przy dnie morskim i przypomina oranie pola. W tym wypadku pola będącego środowiskiem życia tysięcy organizmów.

NIELEGALNE POŁOWY

Nielegalne, nieraportowane i nieuregulowane połowy (ang. illegal, unreported and unregulated fishing, IUU) są problemem zarówno na skalę regionalną, jak i globalną. Połowy nielegalne stanowią aż około 30% wszystkich światowych połowów. W przypadku połowów na pełnym morzu, regulacje prawne są mało precyzyjne, a same połowy trudno kontrolować. Dlatego też kwitnie proceder połowów nadmiernych, niezgodnych z prawem, które przyczyniają się do wymierania gatunków.

Aby je wyeliminować, należy objąć cały łańcuch dostaw – od statku rybackiego, przez port, przetwórcę, aż po lokalnego

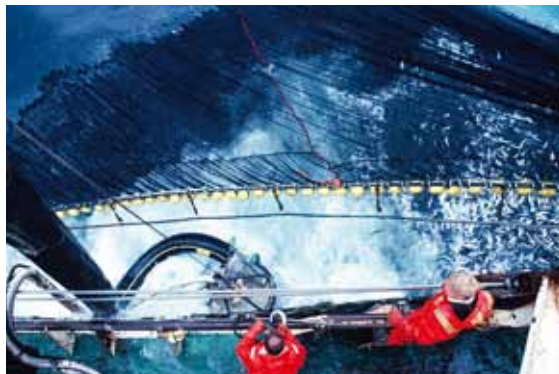


Coraz więcej ryb i produktów rybnych posiada certyfikat MSC.

CZY WIESZ, ŻE:

- Każdego roku na całym świecie marnowanych jest około 7,3 miliona ton ryb i owoców morza. Trafiają z powrotem do morza, w większości martwe, jako tzw. odrzut. Do Morza Północnego, z którego pochodzi wiele ryb na polskim rynku, każdego roku trafia w ten sposób 400 000 ton ryb, 100 000 ton owoców morza i 80 000 ton resztek.
- Niektóre obszary Morza Północnego są trałowane nawet 12 razy w roku. Ta polegająca na przeciąganiu sieci po dnie morskim metoda połowów niszczy środowisko życia tysięcy organizmów.
- Porzucone w morzu sieci są pułapką dla ryb oraz innych gatunków, takich jak morświny czy foka, które giną, kiedy się w nie zaplączą.

Chcesz wiedzieć więcej na temat rybołówstwa? Odwiedź stronę wwf.pl



Śledź jest jednym z najpopularniejszych gatunków w Polsce. Na zdjęciu połowy śledzia.

sprzedawcę, restauratora czy konsumenta – systemem monitorowania pochodzenia ryb i owoców morza, tak zwanym systemem identyfikowalności.

INFORMACJE O POCHODZENIU

Obowiązek informowania o produkcie leży po stronie dostawcy. Sprzedawca musi dostarczyć konsumentowi niezbędnych informacji, tak aby ten mógł dokonać świadomych decyzji. Zgodnie z prawem ustanowionym przez Unię Europejską od 1 stycznia 2002 roku wszystkie znajdujące się w obrocie na rynku wspólnotowym produkty rybne oraz owoce morza muszą być opatrzone etykietą z nazwą systematyczną (łacińską) i handlową sprzedawanego gatunku. Na etykiecie powinna także znaleźć się informacja, gdzie dany gatunek został złapany i czy pochodzi z hodowli. Dzięki tym informacjom możemy mieć pewność, że kupujemy produkty rybne pochodzące z populacji, którym nie zagraża wymarcie i których połowy i hodowla nie szkodzą środowisku. W wielu państwach Unii Europejskiej przepisy te niestety nadal nie są przestrzegane i egzekwowane. Możesz to zmienić – pytaj, skąd dany produkt pochodzi i jak został złowiony. Nie kupuj produktów, które nie zawierają takiej informacji.

Jeśli gatunek nie odpowiada nazwie, lub jeśli zauważyysz w sprzedaży gatunki zagrożone wyginięciem, zgłoś to do odpowiednich służb. W Polsce sprawami tego typu zajmuje się Inspektorat Rybołówstwa Morskiego – gdy sprzedaż odbywa się bezpośrednio z kutra oraz Inspekcja Sanitarna we wszystkich innych przypadkach.

CZY WIESZ, ŻE:

- Na świecie dotychczas poznało ponad 31 000 gatunków ryb. Około 200 gatunków powszechnie uznaje się za jadalne, w tym aż 120 jest zagrożonych wyginięciem. W Polsce występuje 14 zagrożonych gatunków ryb.
- Na świecie łowi się rocznie około 140 mln ton ryb i owoców morza. 3/4 z nich jest przeznaczanych na nasze stoły, a aż 1/4 – czyli około 35 mln ton, używana jest jako pokarm dla innych zwierząt oraz do produkcji olejów.



Tuńczyk błękitnoplewty ze względu na przelowienie jest na skraju wyginięcia. Przepisy dotyczące ochrony tego gatunku nie zostały jednak wprowadzone.



Powinniśmy kupować tylko tuńczyka białego z certyfikatem MSC.

To Ty, jako konsument, decydujesz o tym, jakie ryby i owoce morza łowi się na świecie!

Każdy z nas ma wpływ na stan zasobów ryb i owoców morza na świecie. Wybieramy te ryby, których liczebność jest na stabilnym poziomie i te, które posiadają certyfikaty gwarantujące, że ich produkcja nie szkodzi środowisku. Dzięki temu wpłyniemy na to, które gatunki będą łowione. Zwracamy także uwagę na wielkość ryb – nie kupujemy ryb mniejszych od podanych w poradniku wymiarów ochronnych – ryby te przed złowieniem nie zdążyły wydać na świat potomstwa.

PYTAJ O PRODUKTY RYBNE POSIADAJĄCE CERTYFIKATY EKOLOGICZNE

Certyfikaty ekologiczne ułatwiają konsumentom wybór tych produktów, których połowy i hodowla nie szkodzą środowisku. Wiele produktów rybnych, także na polskim rynku, posiada certyfikat MSC (Marine Stewardship Council – MCS). MSC jest niezależną organizacją, która nadaje ekologiczne oznakowania produktom z ryb. Produkty te muszą spełniać określone standardy. Przede wszystkim muszą pochodzić z łowisk dobrze zarządzanych, z których ryby wylawia się z poszanowaniem przyrody (zrównoważone rybołówstwo). Ten sposób prowadzenia połowów gwarantuje zachowanie bogactwa fauny i flory w morzu. WWF ma nadzieję, że liczba produktów z certyfikatem MSC w Polsce oraz popyt na nie będą ciągle wzrastać, podobnie jak w innych państwach europejskich.

Kupując produkty rybne, pytaj o te z certyfikatem MSC. Jeśli masz do wyboru produkt z certyfikatem i bez, zawsze wybieraj ten z certyfikatem.

Więcej informacji: www.msc.org.



WWF rekomenduje produkty rybne z certyfikatem MSC, takie jak np. łosoś pacyficzny.





WWF działa na rzecz wprowadzenia bardziej selektywnych narzędzi połowowych. Ograniczają one tzw. przyłów, czyli łapanie w sieci przypadkowych gatunków zwierząt, takich jak morświny, delfiny, foki czy żółwie. Na zdjęciu pułapka selektywna używana przez rybaków do połowów homara.

Ważne wskazówki

- Nie kupuj ryb młodocianych, które nie miały jeszcze szansy wydać na świat potomstwa. Jak je poznać? Przejrzyj poradnik WWF, przy opisach poszczególnych gatunków znajdziesz wskazówkę, jaka powinna być wielkość dorosłej ryby. Jeżeli sprzedawane okazy są mniejsze, znaczy to, że masz do czynienia z osobnikami zbyt młodymi. Trafiają one do sklepu wbrew prawu.
- Zwracaj uwagę na to, skąd pochodzi ryba, którą chcesz kupić. Zasoby danego gatunku w jednym akwenu mogą być stabilne, a w innym akwenu bardzo niskie.
- Kupuj produkty rybne z ekologicznym certyfikatem. W polskich sklepach znajdziesz już produkty z certyfikatem MSC.
- Pytaj o ryby i skorupiaki, które złapane zostały za pomocą selektywnych narzędzi połowowych. Ograniczają one tzw. przyłów, czyli łapanie w sieci przypadkowych gatunków zwierząt, takich jak morswiny, delfiny, foki czy żółwie.
- Wybieraj ryby z lokalnych połowów. Pomoże to lokalnym społecznościom, przyczyni się do rozwijania prowadzonego na mniejszą skalę rybołówstwa przybrzeżnego i zmniejszy potrzeby transportu ryb. Co istotne, ryby z takiego źródła będą świeże.
- Eksperymentuj! Kupując różne ryby i owoce morza wymuszasz na producentach większą różnorodność. Ta z kolei sprawi, że rybacy ograniczą nadmierne połowy najpopularniejszych ryb.
- Nie wahaj się pytać sprzedawców o to, skąd pochodzi oferowany przez nich produkt rybny – nawet jeśli nie uzyskujesz odpowiedzi! Wielu z nich nie ma odpowiedniej wiedzy na temat produktów rybnych i wpływu rybołówstwa na środowisko. Pytając ich, masz szansę wpłynąć na ich postawę i zachęcić do pogłębienia wiedzy.



Owoce morza zyskują coraz więcej zwolenników. Musimy jednak wybierać odpowiednie gatunki! Na stronach 37-42 znajdziesz informację na temat różnych skorupiaków i małży.

DORSZ

Gadus morhua



Dorsze żyją w zimnych wodach, często na głębokości 500-600 metrów. Ogromne stada migrują setki kilometrów pomiędzy miejscem rozmnażania a miejscem żerowania. Dojrzała samica dorsza potrafi złożyć nawet kilka milionów ziaren ikry. Niestety tylko z nielicznych wyrosną dorosłe osobniki.

WYSTĘPOWANIE

Bałtyk, Morze Północne i północny Atlantyk od Morza Barentsa, aż po zachodnie wybrzeże Francji. W Bałtyku występują dwa stada dorszy – wschodnie i zachodnie, które odbywają tarło w różnym czasie.

STAN

Bałtyckie stado wschodnie dorsza odbudowuje się, po wielu latach niskiej liczebności. Według najnowszych danych, dorsza z tego stada jest obecnie trzy razy więcej niż w roku 2006. Stado zachodnie utrzymuje się na stabilnym, ale nadal niskim poziomie. Stan populacji dorsza poprawił się dzięki mądrym, perspektywicznemu zarządzaniu zasobami tego gatunku, działaniom na rzecz dostosowania skali połowów do wielkości zasobów, skutecznemu systemowi kontroli, który wyeliminował w dużej mierze nielegalne połowy oraz sprzyjającym warunkom środowiskowym.



ZALECENIA: ZIELONE ŚWIATŁO

Kupuj dorsza ze stada wschodniego w Bałtyku. To głównie tego dorsza poławiają polscy rybacy. Śmiało sięgaj także po dorsza z Morza Barentsa oraz tego z certyfikatem MSC. Nie kupuj dorsza mniejszego niż 38 cm, dopiero przy tej długości osiąga on dojrzałość płciową. Nie kupuj także filetów mniejszych niż 30 cm.



ZALECENIA: ŻÓŁTE ŚWIATŁO

Unikaj dorsza ze stada zachodniego na Bałtyku – populacja ta, mimo stabilnej liczebności, jest nadal na niskim poziomie. Zamiast niego wybieraj dorsza ze stada wschodniego, Morza Barentsa lub z certyfikatem MSC.

FLĄDRA (STORNIA)

Platichthys flesus



Flądra, zwana również stornią, najczęściej żyje w wodach słonawych i ujściach rzek.

Flądra zamieszkuje muliste i piaszczyste, miękkie dna. Spotkać ją można zarówno w wodach przybrzeżnych, jak i stumetrowych głębinach. Flądra aktywna jest w nocy, a w dzień leży zakopana w dnie. Żywi się małymi skorupiakami, wieloszczetami i mięczakami. Zimą prawie całkowicie przestaje się odżywiać i migruje do głębszych, bardziej słonych wód.

WYSTĘPOWANIE

Wzdłuż wybrzeży całej Europy aż do Morza Barentsa i Morza Białego, w całym Bałtyku, szczególnie często w okolicach ujść rzek.

STAN

Flądra w Morzu Bałtyckim nie jest zagrożona.

CZY WIESZ, ŻE:

- Większość fląder jest prawostronna – w momencie przeobrażenia większość fląder kładzie się na lewym boku, a ich lewe oko wędruje na prawą stronę. Tylko 30% osobników jest lewostronna.
- W miejscach, gdzie flądra i gładzica odbywają tarło wspólnie, gatunki te często krzyżują się tworząc hybrydy.



ZALECENIA: ZIELONE ŚWIATŁO

Kupuj duże flądry bez obaw! Mięso tej ryby jest doskonałe! Uważaj jednak na wymiar ochronny – nie kupuj ryb mniejszych niż 25cm.

GŁADZICA

Pleuronectes platessa



Gładzica jest charakterystyczną rybą przybrzeżną, która preferuje przede wszystkim otwarte piaszczyste i gliniaste dno, od brzegu aż do około 200 m głębokości.

Gładzica jest drapieżnikiem. Jej dietę stanowią małże, wieloszczety oraz różne skorupiaki. Jest aktywna rano i w nocy, większość dnia spędza natomiast zakołana w dnie. Gładzica może żyć 50 lat, większość osobników jest jednak wyławiana o wiele wcześniej. Zanieczyszczenia wód i obszarów przybrzeżnych spowodowały zniszczenie wielu siedlisk tej ryby.

WYSTĘPOWANIE

Wzdłuż całego zachodniego wybrzeża Europy, także w części Morza Śródziemnego, u wybrzeży Islandii i w Bałtyku. Najważniejsze miejsce rozmnażania się gładzicy znajduje się u wybrzeży Belgii i Holandii.

STAN

Zasoby gładzicy w Morzu Północnym odbudowują się. Liczebność populacji gładzicy w Bałtyku zależy od napływu tych ryb z cieśnin duńskich.



ZALECENIA: ŻÓŁTE ŚWIATŁO

Populacja gładzicy zwiększa się, ale powinniśmy dać jej czas na pełną odbudowę stad. Przede wszystkim unikajmy kupowania osobników mniejszych niż 25 cm i filetów mniejszych niż 20 cm. Młode ryby nie zdążyły jeszcze wydać na świat potomstwa. Pytaj o to, czy gładzice zostały złapane metodą trawienia dennego i nie kupuj ich. Metoda ta niszczy dno i powoduje ogromny przyłów, czyli łapanie w sieci przypadkowych gatunków zwierząt, takich jak morświny, delfiny, foki czy żółwie.

HALIBUT

Hippoglossus spp.



Halibut jest żarłoczną rybą drapieżną, która poluje na dorsze, płamiaki i inne ryby dennie. Zapuszcza się także w wyższe warstwy wody. Halibut atlantycki może osiągać wielkość 3-4 metrów i ważyć ponad 300 kg.

WYSTĘPOWANIE

Wybrzeże Norwegii, Szkocja, Grenlandia, Nowa Funlandia, Irlandia i Morze Barentsa. W Norwegii jest także hodowany.

STAN

Powolny wzrost i późne dojrzewanie płciowe sprawiają, że halibut jest bardzo wrażliwy na nadmierne połowy. Prawie wszędzie populacje tego gatunku są zagrożone. W dobrym stanie jest populacja grenlandzka. Halibuty z tej populacji często możemy spotkać w naszych sklepach. Jest to tzw. halibut niebieski lub halibut mniejszy (*Reinhardtius hippoglossoides*). Gatunek ten jest dużo mniejszy – osiąga maksymalnie do 120 cm długości i wagę 45 kilogramów.



ZALECENIA: ZIELONE ŚWIATŁO

W naszych sklepach sprzedawany jest głównie halibut mniejszy pochodzący z wód otaczających Grenlandię, którego populacja jest stabilna. Kupuj go śmiało.



ZALECENIA: CZERWONE ŚWIATŁO

Jeżeli w sklepie lub restauracji spotkasz halibuta atlantyckiego, w żadnym wypadku go nie kupuj. Jest on zagrożony wyginięciem.

KARMAZYN

Sebastes marinus i S. mentella



Karmazyn nazywany jest często okoniem morskim, ze względu na podobieństwo do tego gatunku. Należy on jednak do zupełnie innej rodziny ryb. Karmazyn żyje w głębokich wodach – nawet 1000 metrów pod powierzchnią wody, gdzie często tworzy ogromne ławice.

Ciało karmazyna jest silnie spłaszczone i osiągać może 55 cm długości i 15 kg wagi. Dojrzałość płciową osiąga w wieku 10-12 lat, przy długości ciała 30-40 cm.

WYSTĘPOWANIE

Północny Atlantyk, od Spitsbergenu po wybrzeża Ameryki, a także u wybrzeży Szwecji – w cieśninie Skagerrak.

STAN

Populacje karmazyna są przełowione.



ZALECENIA: CZERWONE ŚWIATŁO

Nie kupuj tej głębinyowej ryby. Powolny wzrost oraz późne dojrzewanie sprawiają, że jej populacja jest szczególnie zagrożona przez nadmierne połowy.

KARP

Cyprinus carpio



Karp jest jedną z najważniejszych ryb hodowlanych w Polsce.

Karp występuje w polskich jeziorach i rzekach, nie jest to jednak jego naturalne środowisko – został tam wprowadzony sztucznie lub uciekł z hodowli. W środowisku naturalnym w Polsce karp nie rozmnaża się. Spowodowane jest to zbyt niską temperaturą wody. Przez wędkarzy karp jest uważany za rybę waleczną i przebiegłą. Według szacunków na świecie odławia się ok. 200 tys. ton karpia rocznie.

WYSTĘPOWANIE

W naturze w zlewiskach Morza Czarnego, Kaspijskiego i Aralskiego. Liczne odmiany hodowlane rozpowszechnione są zarówno w hodowli, jak i w naturze niemal na całym świecie.



ZALECENIA: ZIELONE ŚWIATŁO

Kupuj karpia bez obaw. W polskich sklepach znajdziesz tylko karpie hodowlane.

ŁOSOŚ

Salmo salar



Łosoś może osiągać 150 cm długości i ważyć do 45 kg. Rzadko spotyka się jednak ryby większe niż 20 kg. W polskich sklepach spotkać możemy trzy odmiany tej ryby – łososia bałtyckiego, łososia norweskiego pochodzącego z hodowli oraz łososia pacyficznego.

Przed wojną łosoś bałtycki w Polsce występował od Bałtyku do Dunajca i od Niemna po Drawę. Po wojnie zaczęło go ubywać i dziś doszło do tego, że praktycznie wyginął, przede wszystkim w efekcie budowy zapór na rzekach i zanieczyszczenia wód. Śmierć tego gatunku to prawdziwy dramat dla przyrody, oznacza bowiem negatywne skutki dla pozostałych organizmów żyjących w danym środowisku. WWF podjął działania zmierzające do ponownego wprowadzenia łososia bałtyckiego do polskich rzek, przede wszystkim do Wisły.

WYSTĘPOWANIE

Północny Atlantyk, Bałtyk, niektóre rzeki w północnej Europie i Ameryce Północnej.

STAN

Populacje dzikiego łososia bałtyckiego są nieliczne, ale dzięki zastosowanym środkom ochronnym i próbom restytucji jest nadzieja, że dzikich łososi w Bałtyku będzie przybywać. Populacja łososia pacyficznego poławianego u wybrzeży Alaski jest stabilna – poławiane tam ryby posiadają certyfikat MSC.



ZALECENIA: ZIELONE ŚWIATŁO

W polskich sklepach jest już dostępny łosoś pacyficzny, poławiany u wybrzeży Alaski, posiadający certyfikat MSC – można go spożywać bez obaw. Kupujmy także łososie hodowlane z certyfikatem MSC.



ZALECENIA: ŻÓŁTE ŚWIATŁO

Unikaj łososi pochodzących z hodowli bez certyfikatu MSC. Ich produkcja wymaga ogromnej ilości pokarmu w postaci innych ryb, co przyczynia się do ich nadmiernych połowów. Zamiast łososia hodowlanego wybieraj łososia pacyficznego z certyfikatem MSC.



ZALECENIA: CZERWONE ŚWIATŁO

Nie kupuj łososi pochodzących z naturalnie rozmnażających się populacji bałtyckich, ponieważ są one poważnie zagrożone.

MAKRELA

Scomber scombrus



Makrele to wytrwały i szybki pływak. Żyje w otwartych wodach, gdzie poszukuje pokarmu pływając blisko powierzchni. Żywi się skorupiakami i drobnymi rybami, np. śledziami.

Makrele żyją w ławicach. Podczas polowań wszystkie osobniki w ławicy poruszają się synchronicznie w tym samym kierunku. Ze względu na brak pęcherza pławnego gatunek ten jest znakomitym nurkiem – z łatwością przemieszcza się pomiędzy powierzchnią i dnem. Zimą makrele spędzają przy dnie na głębokości 150 – 200 metrów. Dojrzewają płciowo w wieku 3 – 4 lat i osiągają wtedy długość około 30 cm. Żyją do 20 lat.

WYSTĘPOWANIE

Od Morza Północnego aż do Morza Śródziemnego, Morze Czarne, południowo – zachodni Bałtyk, okolice Islandii i Nowej Finlandii.

STAN

Stada w północno – wschodnim Atlantyku poławiane są obecnie w sposób zrównoważony przy użyciu selektywnych metod połowowych. Wiele z nich posiada już certyfikat MSC.

CZY WIESZ, ŻE:

Makrele potrafią przemieszczać się w ogromnych ławicach dochodzących do 100 metrów wysokości i 100 metrów szerokości.

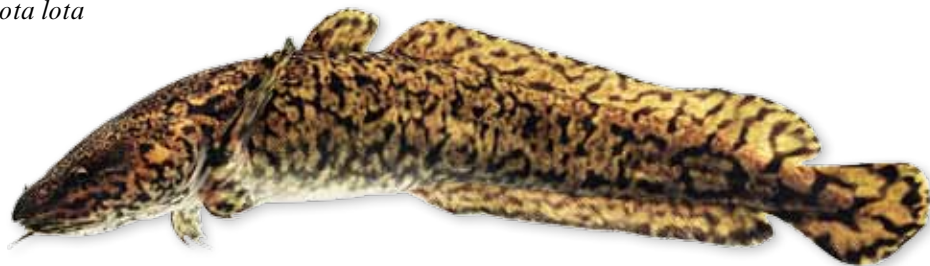


ZALECENIA: ZIELONE ŚWIATŁO

Większość makrel posiada certyfikat MSC. Kupuj je śmiało.

MIĘTUS

Lota lota



Miętus występuje głównie w głębokich jeziorach i wolno płynących rzekach, gdzie woda jest silnie natleniona i zimna. Największe okazy można znaleźć w głębinach, ale nawet one w nocy przemieszczają się ku powierzchni.

Małe miętusy można często znaleźć blisko brzegu, gdzie polują na inne ryby, larwy insektów, ślimaki, omułki i małe raki. Miętus ma podłużne ciało, płaską zakończoną wąsem głowę oraz długą drugą płetwę grzbietową. Całe ciało pokryte ma żółtymi, brązowymi i czarnymi plamkami. Dorosła ryba waży zazwyczaj od 2 do 5 kg, ale zdarzają się także dużo większe osobniki. Rozród odbywa się zimą na pokrytych piaskiem lub żwirem płyciznach. Miętus wytwarza ogromne ilości ikry, z której większość niestety ginie.

WYSTĘPOWANIE

Półkula północna, bardzo wiele miejsc, nawet jeśli jego populacja nie jest zbyt liczna. Także w Bałtyku – u wybrzeży Szwecji. Jest to jedyna ryba dorszowata występująca w wodach słodkich.

STAN

Miętus poławiany jest na małą skalę. Zdarza się także, iż pada ofiarą przyłowów.

CZY WIESZ, ŻE:

Wątroba i ikra miętusa przez długi czas uchodziły za przysmak. Nomadzi w Turcji używali niegdyś skóry miętusa do wyrobu ubrań przeciwdeszczowych, a na Syberii ze skóry miętusa robiono zasłony do okien.



ZALECENIA: ZIELONE ŚWIATŁO

Miętus dorasta późno, ale wytwarza ogromne ilości ikry. Ponadto jego połowy są znikome i nie stanowią zagrożenia dla jego przetrwania.

MINTAJ

Theragra chalcogramma



Mintaj należy do rodziny ryb dorszowatych i podobnie jak dorsz posiada trzy płetwy grzbietowe i wąsy.

Mintaj zamieszkuje zarówno wody płytkie, jak i 200 metrowe głębiny. W ciągu dnia przemieszcza się pomiędzy dnem morza a powierzchnią wody. Stosunkowo szybko rośnie, żyje nawet 17 lat, żywi się głównie krylem, skorupiakami i innymi rybami. Mintaj jest jedną z najważniejszych ryb dla światowego rybołówstwa. Łowiony jest głównie przez Japończyków, Koreańczyków, Amerykanów i Rosjan. Samice często są chwywane podczas okresu godowego dla ikry, a mięso mintaja wykorzystywane jest do produkcji paluszków rybnych, filetów, a także jako surimi – imitacja mięsa z kraba.

WYSTĘPOWANIE

Zimne wody wzdłuż zachodniego wybrzeża Ameryki i wschodniego wybrzeża Azji.

STAN

Większość stad mintaja w północnym Pacyfiku jest stabilna. Niektóre z nich uzyskały certyfikat MSC.



ZALECENIA: ŻÓŁTE ŚWIATŁO

Pytaj o mintaja posiadającego certyfikat MSC – pochodzącego z północnego Pacyfiku. Unikaj kupowania mintaja ze wszystkich stad spoza północnego Pacyfiku.

OKOŃ

Perca fluviatilis



Okon jest smaczną rybą, której mięso cenione jest już od tysięcy lat. W przeszłości ości i łuski wykorzystywane były do wyrobu klejów i ozdób.

Okon zazwyczaj osiąga 2 kg wagi, największe osobniki mogą jednak dorastać nawet do 4 kg. Mówi się, że okon „bierze na wszystko”, dlatego też od dawna jest popularną rybą wśród wędkarzy.

WYSTĘPOWANIE

Rzeki i jeziora w całym kraju, a także słonawe wody zatok Bałtyku.

STAN

Populacje okonia na terenie Polski są w dobrym stanie. Jedynie liczebność populacji zamieszkujących północną część Bałtyku wykazuje tendencję spadkową.

CZY WIESZ, ŻE:

- W mało żyznych wodach, zawierających znaczne ilości azotanów, występują bardzo liczne populacje skąłowaciąg okoni.
- Połowy rekreacyjne okonia są dziewięciokrotnie większe niż te wykonywane przez zawodowych rybaków.



ZALECENIA: ZIELONE ŚWIATŁO

Kupuj bez obaw okonie pochodzące z wód słodkich i od lokalnych rybaków przybrzeżnych. Unikaj kupowania ryb mniejszych niż 15 cm.

PANGA

Pangasius hypophthalmus



Panga jest słodkowodnym, tropikalnym gatunkiem ryby. Jej dużym walorem jest łatwość hodowli. W Polsce jest niezwykle popularna, zarówno w sklepach, jak i w restauracjach. Ze względów marketingowych, pangą nazywa się także wiele innych azjatyckich gatunków ryb.

W handlu nazwą tą określa się np. morski gatunek *Megalaspis cordyla* i sprowadzanego z wietnamskich hodowli suma cekinowego (*Pangasius hypophthalmus*). Do grupy tych ryb należy także tilapia – hodowana od ponad 3000 lat na terenie Afryki.

WYSTĘPOWANIE

W naturze w delcie Mekongu w południowo – wschodniej Azji. Hodowana w stawach lub w specjalnych klatkach umieszczonych w nurcie rzek w wielu rejonach Azji.

STAN

Nie ma dokładnych danych naukowych na temat stanu zasobów pangi w naturze. Przyjmuje się

jednak, że są one niskie. Złe zarządzanie hodowlą oraz sposób jej prowadzenia powoduje ogromne straty dla środowiska. Dodatkowo, poławianie innych gatunków ryb na paszę dla pangi przyczynia się do spadku ich liczebności.



ZALECENIA: ŻÓŁTE ŚWIATŁO

Nie kupuj pangi pochodzącej z hodowli w Wietnamie, gdyż szkodzą one środowisku. Zastanów się zanim zjesz bliską kuzynkę pangi – tilapię. Wiele farm, na których jest hodowana, nie spełnia odpowiednich standardów środowiskowych.

PLAMIAK

Melanogrammus aeglefinus



Plamiak należy do ryb dorszowatych. Żywi się zwierzętami z dna, takimi jak węzowidła, omułki czy wieloszczety. Dorosłe plamiaki żywią się także innymi rybami.

Plamiak może osiągać metr długości i ważyć do 14 kg. Tempo wzrostu różni się w zależności od miejsca występowania – np. plamiak z Morza Północnego osiąga dojrzałość w wieku 3-4 lat, przy długości ciała około 30-40 cm.

WYSTĘPOWANIE

Największe populacje występują w Morzu Północnym, Morzu Barentsa i wokół Islandii.

STAN

Populacje plamiaka, po wielu latach nadmiernych połowów, odbudowują się. Stabilne stada występują obecnie w Morzu Północnym oraz cieśninach Kattegat i Skagerrak.



ZALECENIA: ŻÓŁTE ŚWIATŁO

Unikaj kupowania ryb mniejszych niż 35 cm, ponieważ nie miały one jeszcze szansy wydać na świat potomstwa. Filety powinny być dłuższe niż 25 cm. Pytaj także o sposób połowu plamiaków i unikaj kupowania ryb łowionych metodą trałowania dennego, która powoduje ogromny przyłów innych zagrożonych gatunków. Kupuj śmiało plamiaka z certyfikatem MSC.

PSTRĄG TĘCZOWY

Oncorhynchus mykiss



Pstrąg tęczowy pochodzi z wód Pacyfiku Ameryki Północnej i z Azji Północno – Wschodniej. Został sprowadzony do Europy już w latach osiemdziesiątych XIX wieku.

Pstrąg tęczowy zaliczany jest do łososi pacyficznych. Zwany jest popularnie tęczakiem. Pstrąg tęczowy jest w Polsce wyłącznie rybą hodowlaną, a zarybianie nim wód publicznych jest nielegalne. Jego rozród w naszych warunkach klimatycznych w środowisku naturalnym jest praktycznie niemożliwy. Hodowany jest najczęściej w stawach.



ZALECENIA: ŻÓŁTE ŚWIATŁO

Hodowle ryb takich jak pstrąg tęczowy często zanieczyszczają środowisko. Ich produkcja wymaga znacznej ilości pokarmu w postaci innych ryb, co przyczynia się do nadmiernych połowów.

REKINY I PŁASZCZKI



Największym zagrożeniem dla rekinów i płaszczyk są nadmierne połowy i polowania. Na rekinów poluje się w celu pozyskania ich płetw. Osobniki tych gatunków cierpią także z powodu przyłówów - miliony rekinów i płaszczyk ginie co roku w sieciach przeznaczonych do połowu innych gatunków ryb.

Zarówno rekiny, jak i płaszczyki rozmnażają się bardzo powoli i co roku mają tylko kilka młodych. Oznacza to, że nawet ograniczony połów może mieć negatywne skutki dla ich populacji. Wiele gatunków w efekcie przełowienia jest dzisiaj zagrożonych wyginięciem.

WYSTĘPOWANIE

Wszystkie oceany świata, niektóre gatunki także w wodach słodkich.

STAN

Wiemy zdecydowanie za mało o większości rekinów i płaszczyk. Statystyki połowów dla niektórych gatunków, w tym dla żarłacza śledziowego wskazują jednak, że w ciągu ostatnich lat ich liczba dramatycznie zmalała.

CZY WIESZ, ŻE:

- Tylko „skrzydła” oraz część ogona płaszczyki nadaje się do bezpośredniego spożycia. Reszta ich ciała poddawana jest przeróbce na paluszki rybne oraz oleje.
- W niektórych częściach Azji płetwy rekina uważane są za rarytas. 100 milionów rekinów ginie każdego roku w celu pozyskania płetw. Prowadzone na tak ogromną skalę połowy zaburzają stabilność populacji tych ryb, a porzucone, pozbawione płetw rekiny giną.
- Połowy rekinów i płaszczyk powodują ogromny przyłów innych gatunków – w tym ptaków morskich, delfinów i żółwi.



ZALECENIA: CZERWONE ŚWIATŁO

Nie kupuj rekinów i płaszczyk, ponieważ większość gatunków jest przełowiona. Wiele z nich już dziś jest zagrożona wyginięciem i może całkowicie zniknąć z mórz i oceanów.

SANDACZ

Sander lucioperca



Sandacz jest cenionym przez konsumentów gatunkiem ryb. Preferuje mętne, żyzne zbiorniki, ale można go też spotkać w głębokich wodach.

Sandacz to drapieżnik o bardzo dobrym wzroku, dostosowanym do słabej widoczności w mętnych wodach, w których żyje. Ryby te mogą osiągać bardzo duże wymiary – ponad metr długości i 15 kg wagi, choć takie sztuki to rzadkość. Sandacz ważący 4-5 kg uznawany jest za dobrą zdobycz.

WYSTĘPOWANIE

Słodkie wody śródlądowe i słone zalewy wybrzeży Morza Bałtyckiego, Czarnego, Kaspijskiego i Azowskiego. Zachodnią granicę jego występowania stanowi rzeka Łaba. W Polsce środkowe i dolne brzegi rzek, słone zatoki i zalewy przybrzeżne

oraz jeziora położone na północy kraju. Sandacze są także hodowane w sztucznych stawach.

STAN

Populacje sandacza są w dobrym stanie.



ZALECENIA: ZIELONE ŚWIATŁO

Kupuj bez obaw sandacza pochodzącego z wód słodkich. Zwróć jednak uwagę, aby ryba była większa niż 45 cm.

SIEJA/SIELAWA

Coregonus spp



Sieja i sielawa stanowią grupę niemal identycznych podgatunków ryb. Należą do rodziny łososiowatych.

W Europie występuje wiele podgatunków i form siei. Obok siei żyjącej w rzekach i jeziorach, występuje także podgatunek migrujący, tak zwana sieja rzeczna, którą spotykamy wzdłuż wybrzeża Bałtyku. W okresie tarła, podobnie jak inne łososiowate, wędruje ona do zalewów i dolnego biegu rzeki. Pora tarła jest bardzo różna zależnie od typu wód, najczęściej jednak jest to okres od września do grudnia. Również populacje zamieszkujące jeziora podejmować mogą wędrówki tarłowe do wpadających do nich rzek.

Sielawa jest rybą, która żyje w ławicach w dużych jeziorach i Morzu Bałtyckim. Populacje z północnego Bałtyku wpływają do rzek na rozród. Białe mięso sielawy jest smaczne i wysoko cenione. W sklepach można kupić sielawę świeżą, wędzoną i konserwowaną.

WYSTĘPOWANIE

Zarówno sieja, jak i sielawa występują w jeziorach oraz Morzu Bałtyckim. W czasie tarła wędrują do rzek.

STAN

Populacje siei i sielawy wzdłuż wybrzeża Bałtyku uległy ostatnio zmniejszeniu. Występują jednak lokalne odmiany, których populacje odbudowują się.



ZALECENIA: ŻÓŁTE ŚWIATŁO

Wybieraj sieje i sielawy pochodzące z jezior i rzek lub rybołówstwa przybrzeżnego prowadzonego na małą skalę. Nie kupuj ryb mniejszych niż 35 cm (sieja) i 18 cm (sielawa).

SOLA

Solea solea



Sola jest niezwykle popularną rybą o ogromnym znaczeniu w handlu w całej Europie.

Ryba ta może mierzyć nawet 70 cm, ważyć 4 kg i żyć ponad 20 lat. W ciągu dnia leży zakopana w piaszczystym dnie, a w nocy poluje. Sola używa węchu oraz wąsów do wyczuwania ofiary nawet z dużej odległości. Bardzo rzadko zdarza się złowić solę starszą niż 10 lat.

WYSTĘPOWANIE

W Europie wzdłuż wybrzeża Atlantyku i w Morzu Śródziemnym, a także wzdłuż zachodnich wybrzeży Afryki.

STAN

Pomimo powolnej poprawy stanu zasobów soli w Morzu Północnym, gatunek ten w większości łowisk nadal jest silnie przeławiany. Ponadto metody połowów są szkodliwe dla środowiska.



ZALECENIA: CZEROWNE ŚWIATŁO

Tego gatunku nie powinniśmy kupować. W większości łowisk w Europie łowi się zbyt dużo soli. Ponadto, jest ona łowiona w sposób szkodliwy dla środowiska – metodą trałowania. Taki sposób połowów jest mało selektywny i w sieć wpada ogromna liczba młodych, niewymiarowych ryb, które są następnie wyrzucane za burtę.

SZCZUPAK

Esox lucius



Szczupak jest rybą drapieżną i jego pożywienie stanowią właściwie wyłącznie inne ryby, często inne szczupaki. Jego ofiary osiągają nawet dwie trzecie jego własnej wagi.

Szczupak może osiągać wielkość ponad 1,5 metra i ważyć ponad 25 kg! Rozmnaża się w marcu i kwietniu. Mięso szczupaka jest bardzo cenione, szczególnie w Europie Środkowej i Południowej.

WYSTĘPOWANIE

W jeziorach, rzekach i słonawej wodzie. Chętnie przebywa w zaroślach trzcinowych i w płytkich wodach przy plażach.

STAN

W jeziorach i rzekach stan populacji jest względnie stabilny.



ZALECENIA: ZIELONE ŚWIATŁO

Kupuj szczupaka pochodzącego z jezior i rzek oraz z zarządzanych w sposób zrównoważony stad bałtyckich. Nie kupuj ryb mniejszych niż 45 cm lub dłuższych niż 75 cm.

SZPROT

Sprattus sprattus



Szprot przypomina śledzia, ale osiąga mniejsze wymiary. Podobnie jak w przypadku śledzi, wymiary poszczególnych podgatunków mogą się bardzo od siebie różnić.

Szprot bałtycki ma mniejszą zawartość tłuszczu i inny smak niż szprot pochodzący z Oceanu Atlantyckiego. Ryby z Bałtyku odławiane są głównie w celu produkcji konserw oraz na mączkę rybną i olej rybny.

WYSTĘPOWANIE

Szprot występuje w Bałtyku, Morzu Północnym i Morzu Śródziemnym.

STAN

Szprot w Bałtyku nie jest obecnie zagrożony.



ZALECENIE: ZIELONE ŚWIATŁO

Kupuj szprota bez obaw. Stanowi niższe ogniwo łańcucha pokarmowego. Z punktu widzenia zarządzania zasobami spożywanie takich ryb jest korzystniejsze.

ŚLEDŹ

Clupea harengus



Śledź występuje w bardzo wielu osobnych populacjach, które różnią się między sobą osiąganymi wymiarami, obszarem występowania oraz czasem przystąpienia do rozrodu.

Ławice śledzia osiągają największe na świecie rozmiary. W ciągu dnia występuje przy dnie, a nocą przebywa w pośrednich lub górnych warstwach wody. Śledź zamieszkujący środkową część Bałtyku to sałaka (*Clupea harengus membran*), czyli śledź bałtycki (odmiana śledzia oceanicznego). Sałaka jest zdecydowanie mniejsza, mniej tłusta i dojrzewa wcześniej od innych odmian śledzia oceanicznego.

WYSTĘPOWANIE

Śledź występuje w wodach oceanicznych i słonych. Jest rybą często spotykaną w Bałtyku.

STAN

Stan populacji śledzia bałtyckiego w centralnej części Bałtyku, w Zatoce Fińskiej i Botnickiej jest stabilny. Przełowione są stada śledzia w zachodniej Szkocji i Irlandii.

CZY WIESZ, ŻE:

- Połowy śledzia w Norwegii w latach 60. i 70. były prowadzone tak intensywnie, że populacja uległa załamaniu. Powrót do stabilnej liczebności zajął 20 lat. Populacja ta otrzymała certyfikat MSC.
- Śledź z Morza Północnego także był przełowiony. W 1977 roku jego połowy zostały zakończone. Odbudowa zasobów zajęła 10 lat.



ZALECENIA: ZIELONE ŚWIATŁO

Kupuj śledzia bez obaw! Staraj się wybierać produkty z certyfikatem MSC.

TUŃCZYKI

Thunnini



Wszystkie gatunki tuńczyków są popularne w handlu, a wiele populacji jest przełowiona. Podczas połowów tuńczyków często ma miejsce przyłów innych organizmów – w tym delfinów i żółwi morskich.

Największy złapany dotychczas osobnik tuńczyka miał 5 metrów długości i 900 kg wagi. Obecnie tak duże osobniki to rzadkość – głównie za sprawą intensywnych połowów. Za „okaz” uważa się obecnie tuńczyki mierzące „zaledwie” ok. 3 metrów i ważące ok. 300 kg.

WYSTĘPOWANIE

Głównie tropikalne akweny Atlantyku, Pacyfiku i mórz przyległych (np. Morza Śródziemnego), ale czasem też Morze Północne i Morze Barentsa.

STAN

Wiele gatunków tuńczyka znajduje się pod ogromną presją połowową i jest na skraju wyginięcia.

CZY WIESZ, ŻE:

Tuńczyk błękitnopłetwy jest gatunkiem ciepłokrwistym. Dzięki bardzo szybkiemu metabolizmowi i niezwykle wydajnemu systemowi wymiany ciepła jego ciało ma wyższą temperaturę niż otaczająca je woda. Tuńczyk błękitnopłetwy jest jedną z najszybszych ryb – może rozpędzić się do 80 km/h.



ZALECENIA: ŻÓŁTE ŚWIATŁO

Jeśli już zdecydujesz się na zakup tuńczyka wybieraj wszystkie gatunki poza tuńczykiem błękitnopłetwym i żółtopłetwym. Szukaj w sklepach tuńczyków z certyfikatem MSC – oznacza on, że ryby te zostały złowione w sposób przyjazny środowisku, a ich populacje nie są zagrożone. W ostateczności pytaj o tuńczyka bonito (*Katsuwonus pelamis*).



ZALECENIA: CZERWONE ŚWIATŁO

Nie kupuj tuńczyka błękitnopłetwego oraz tuńczyka żółtopłetwego. Unikaj także innych tuńczykopodobnych gatunków, takich jak miecznik (*Xiphias gladius*), czy merlin (*Makaira indica*), ponieważ są one przełowione, a część z nich wpisana jest na listę gatunków zagrożonych wyginięciem.

TURBOT

Psetta maximus



Turbot żyje na kamienistym i piaszczystym dnie na głębokości 20-70 metrów. Dojrzały płciowo turbot może osiągać metr długości i 25 kg wagi.

Turbot jest drogą rybą jadalną, a ponieważ nigdzie nie występuje w dużych ilościach, stanowi cenny połów uboczny przy okazji połowu innych ryb. Często pada także ofiarą przyłowu podczas trałowania i połowów linami. Łowiony jest głównie podczas okresu rozrodczego. Samce rzadko osiągają 30 cm długości. Ponieważ to właśnie ta długość określona jest jako minimalna długość pozwalająca na połów, 9 na 10 łowionych turbotów to samice.

WYSTĘPOWANIE

Od północno – wschodniego Atlantyku aż po koło podbiegunowe, a także Bałtyk i Morze Północne. W Hiszpanii turbot jest rybą hodowaną.

STAN

Populacja turbota w Morzu Północnym i cieśninach duńskich gwałtownie się zmniejsza. Widoczne są oznaki odbudowy zasobów turbota w Bałtyku, jednak połowy nadal prowadzone są na zbyt wysoką skalę.



ZALECENIA: ŻÓŁTE ŚWIATŁO

Nie kupuj turbota pochodzącego z dziko żyjących populacji. Dwa razy zastanów się też, czy musisz jeść turbota hodowanego. Jego hodowla, ze względu na konieczność pozyskania znacznej ilości ryb na paszę, przyczynia się do przełowienia innych gatunków.

WĘGORZ

Anguilla anguilla



Węgorz ma fascynujący cykl życiowy, o którym do dziś mamy ograniczoną wiedzę. Żyje bardzo długo – najstarszy węgorz, którego napotkano, miał 88 lat.

Wszystkie węgorze odbywają tarło w Morzu Sargassowym. Młode larwy węgorza powracają do Europy niesione przez prądy Golsztromu. Docierają do wybrzeży starego kontynentu po 3 latach. Samice wpływają wtedy do wód słodkich, podczas gdy samce często pozostają w wodach przybrzeżnych. Po 6-12 latach samce rozpoczynają wędrówkę na miejsca tarła w Morzu Sargassowym, podczas gdy samice czekają jeszcze wiele lat aż dojrzeją płciowo i będą mogły wyruszyć w tę samą podróż. Dlatego też to samice osiągają największe rozmiary (do 70 cm), podczas gdy samce dorastają jedynie do 40 cm. Co roku odbywa się też zarybianie węgorzem.

WYSTĘPOWANIE

Północny Atlantyk, Bałtyk i Morze Śródziemne, skąd wyruszają w górę rzek, żeby dorosnąć.

STAN

Populacje węgorza są bardzo zagrożone, a liczba młodych węgorzy docierających do wybrzeży Europy stale spada. Zdaniem naukowców, populacja

tych ryb jest prawdopodobnie bliska załamania. W czerwcu 2007 roku węgorz europejski został objęty ochroną w ramach Załącznika II Konwencji o Międzynarodowym Handlu Zagrożonymi Gatunkami Roślin i Zwierząt (CITES). Oznacza to, że międzynarodowy handel tymi rybami wymaga posiadania odpowiednich zezwoleń.

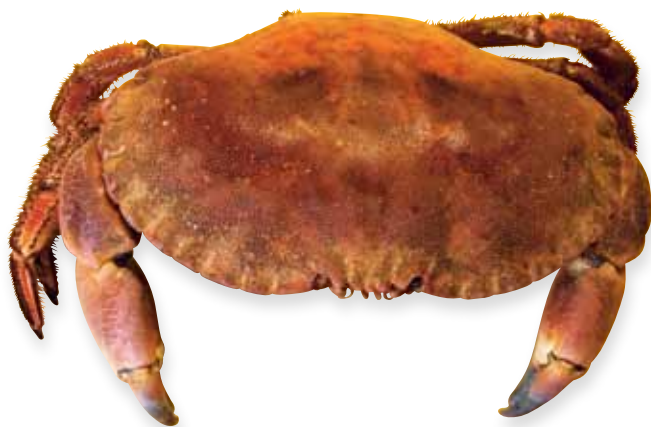


ZALECENIA: CZERWONE ŚWIATŁO

Nie kupuj żadnego węgorza – ani hodowlanego, ani dzikiego. W obu przypadkach pochodzą one z dzikich populacji. Hodowla węgorza polega na wyłapywaniu dzikiego narybku i hodowaniu młodych w sztucznych zbiornikach.

KRAB

Cancer pagurus



Kraby żyją na skalistych dnach blisko brzegu, na głębokości do 30 m.

Liczba łowionych na terenie Wielkiej Brytanii krabów wzrosła od roku 1960 pięciokrotnie. Dlatego też naukowcy ostrzegają przed nadmierną presją rybołówstwa na ten gatunek. Aby przeciwdziałać przełowieniu stosuje się różne ograniczenia, m.in. zwiększa się wymiar ochronny dla tego gatunku.

WYSTĘPOWANIE

Wybrzeże Norwegii, cieśniny duńskie, wybrzeża Morza Północnego, Morze Śródziemne.

STAN

Brak danych na temat stanu zasobów.



ZALECENIA: ŻÓŁTE ŚWIATŁO

Ze względu na brak danych naukowych dotyczących liczebności populacji, zastanów się dwa razy zanim zjesz kraba.

KREWETKA PÓŁNOCNA

Pandalus borealis



Krewetka północna żyje na dnach utworzonych z miękkich osadów, na głębokości 50-500 metrów. Krewetki te rozmnażają się jesienią, a samice przechowują zapłodnioną ikrę przez całą zimę.

Krewetki te często występują jako „owoce morza” w restauracjach. Choć dorosłe krewetki północne mogą osiągać 16 – 17 cm długości, zazwyczaj są mniejsze niż krewetki tropikalne.

WYSTĘPOWANIE

Morze Północne, Morze Barentsa, Islandia, Grenlandia, Nowa Funlandia oraz północny Ocean Spokojny.

STAN

Populacje krewetki północnej uznawane są za stabilne. Tym niemniej połowy tego gatunku, wykony-

wane metodą trawienia dennego, wiążą się z dużą liczbą przypadkowo złapanych ryb i innych morskich organizmów i mogą powodować uszkodzenia dna.



ZALECENIA: ŻÓŁTE ŚWIATŁO

Nie powinniśmy kupować krewetek, gdyż ich połowy poważnie szkodzą środowisku.

Kupuj tylko norweskie i grenlandzkie krewetki północne. Mają one certyfikat MSC, co oznacza, że zostały złowione w przyjazny dla środowiska sposób.

KREWETKI TROPIKALNE



Jest wiele gatunków krewetek tropikalnych, które spotyka się na naszym rynku. Niektóre z nich są odławiane ze środowiska naturalnego, inne pochodzą z hodowli. Jednak obie metody ich pozyskiwania są niebezpieczne dla środowiska.

Dziki krewetki ławiane są często metodą trałowania, która uszkadza dno, koralowce i inne organizmy denne. Wysokie są też połowy uboczne żółwi i innych zwierząt. Hodowle krewetek są uznawane za jedno z największych zagrożeń dla wrażliwych środowisk przybrzeżnych, takich jak lasy namorzynowe. Są one ostoją wielu różnych form życia, a tymczasem wycina się je w celu uzyskania miejsca na hodowlę krewetek.

Zarówno oznakowanie, jak też informacje o tym, jak pozyskano krewetki tropikalne, są bardzo mało precyzyjne lub w ogóle ich brak.

WYSTĘPOWANIE

Atlantyk, Wybrzeża Ameryki Południowej, Pacyfik, Wybrzeża Afryki.



ZALECENIA: CZERWONE ŚWIATŁO

Nie kupuj krewetek tropikalnych należących do rodziny Penaeidae: *Penaeus monodon*, *P. vannamei*, *P. chinensis*, *P. merguensis*, *Metapenaeus spp* czy *Macrobrachium rosenbergi*. Zamiast nich można spożywać "amaebi", duże, słodkie krewetki, których nazwa wywodzi się z języka japońskiego.

HOMAR

Homarus gammarus



Homar jest niezwykle silnym skorupakiem. Każde z jego dwojga szczypiec ma inne zastosowanie – jedno służy do kruszenia muszli, drugie – bardziej precyzyjne – jest swego rodzaju szczorykiem. Ciało homara przybiera podczas gotowania czerwony kolor.

Homar może być zarówno prawo-, jak i lewo-„ręczny”. Żyje na kamienistym dnie w płytkich wodach, gdzie w ciągu dnia może znaleźć kryjówkę. Żeruje głównie nocą. Żywi się wszystkimi występującymi na dnie organizmami: małżami, ślimakami, jeżowcami. W ciągu lata objęty jest ochroną, ponieważ odbywa wtedy tarło.

WYSTĘPOWANIE

Wybrzeża całej Europy, z wyjątkiem Bałtyku i wybrzeża Islandii.

STAN

Dane na temat zasobów są ubogie. Tym niemniej wprowadzone metody ochrony homara – czasowe zakazy połowów oraz wymiar ochronny, wynoszący 22 cm, zapobiegają przełowieniu tego gatunku.

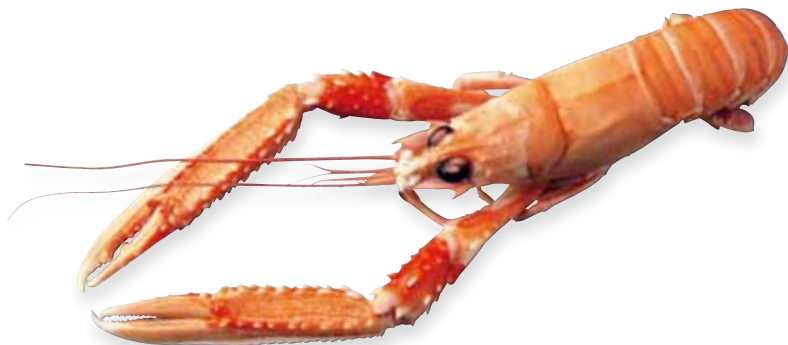


ZALECENIA: ZIELONE ŚWIATŁO

Kupuj swobodnie homary większe niż 22 cm.

HOMAR NORWESKI

Nephrops norvegicus



Homar norweski większość czasu spędza w tunelach i dziurach wydrążonych w miękkim dnie na głębokości od 30 do 250 metrów.

Gatunek ten żerować zaczyna w nocy. Swoje ofiary odnajduje za pomocą węchu, którego receptory umieszczone są na końcach czułków. Samice składają jaja co drugi rok. Dojrzałość płciową homar norweski osiąga dopiero w wieku 3-5 lat, mierząc zaledwie 10 cm. Dorosły samiec może mieć 24 cm długości od kolca czołowego po koniec ogona. Samice są nieco mniejsze.

WYSTĘPOWANIE

Cała europejska część wybrzeża Atlantyku, od Norwegii po Portugalię.

STAN

Populacje homara norweskiego występujące w Europie Północnej nie są dziś uznawane za przełowione, w przeciwieństwie do bardzo zmniejszających się zasobów w południowo – wschodnim Atlantyku, wzdłuż wybrzeży Hiszpanii i Portugalii.



ZALECENIA: ŻÓŁTE ŚWIATŁO

Liczba homarów norweskich zmniejszyła się w ostatnich latach i gatunek ten może być na granicy stabilności w niektórych regionach. Lepiej kupować homara z gatunku *Homarus gammarus*.

OMUŁEK JADALNY

Mytilus edulis



Omułki żyją na kamieniach, skalistym dnie i innych stałych podłożach na głębokości około 10 metrów, najchętniej w miejscach, gdzie woda jest w ruchu.

Omułki nie są duże – dorosły osobnik mierzy zazwyczaj do 10 cm. W Bałtyku gatunek ten występuje w ogromnych ilościach, osobniki są jednak zbyt małe, aby mogły być komercyjnie poławiane. Stanowią natomiast wymarzony pokarm dla innych organizmów morskich. Omułki są także hodowane. Nie trzeba ich karmić, ponieważ żywią się planktonem, który filtrują z wody. Dzięki temu sposobowi odżywiania są naturalnym filtrem wody.

WYSTĘPOWANIE

Wzdłuż wybrzeży Atlantyku i w Bałtyku.



ZALECENIA: ZIELONE ŚWIATŁO

Kupuj bez obaw zwłaszcza świeże omułki hodowlane, ich hodowla nie zagraża środowisku.

SMACZNEGO!	
Dorsz bałtycki (stado wschodnie)*	
Flądra	
Halibut mniejszy**	
Homar	
Karp	
Łosoś pacyficzny	
Makreła	
Miętus	
Okoń	
Omulek jadalny	
Sandacz	
Szczupak	
Szprot	
Śledź	
oraz wszystkie gatunki z certyfikatem MSC	

UWAGA!	
Dorsz bałtycki (stado zachodnie)	
Gładzica	
Homar norweski	
Krab	
Krewetka północna	
Łosoś hodowlany (norweski)	
Mintaj	
Panga	
Plamiak	
Pstrąg tęczowy	
Sieja	
Sielawa	
Tilapia	
Tuńczyki	
Turbot	

NIE KUPUJ!	
Halibut atlantycki	
Karmazyn	
Krewetki tropikalne	
Łosoś bałtycki	
Rekiny i płaszczyki	
Sola	
Tuńczyk błękitnoplekty	
Węgorz	
	
	
	

* Na polskim rynku spotkasz dorsza głównie z tego stada.

** Na polskim rynku spotkasz głównie ten gatunek halibuta.



Wiele gatunków ryb, także na polskim rynku, posiada certyfikat MSC (Marine Stewardship Council – MCS). MSC jest niezależną organizacją, która nadaje ekologiczne oznakowania produktom z ryb. Produkty te muszą spełniać określone standardy. Przede wszystkim muszą pochodzić z łowisk dobrze zarządzanych, z których ryby wyławia się z poszanowaniem przyrody (zrównoważone rybołówstwo). Ten sposób prowadzenia połowów gwarantuje zachowanie bogactwa fauny i flory w morzu.

Kupując produkty rybne, pytaj o te z certyfikatem MSC. Jeśli masz do wyboru produkt z certyfikatem i bez, zawsze wybieraj ten z certyfikatem – gwarantuje on, że ryba złowiona została w sposób przyjazny środowisku, a populacja, z której pochodzi jest stabilna.

Więcej na stronie: www.msc.org.

Dziękujemy WWF Szwecja oraz Agencji ODELIUS, dzięki którym powstała niniejsza publikacja. Dziękujemy WWF Szwecja za zgodę na nieodpłatne wykorzystanie zdjęć w niniejszej publikacji.

Sfinansowano ze środków projektu „Zrównoważone rybołówstwo”.

Redakcja: Ewa Milewska, Piotr Prędko

Skład: Przemek Miłosz (milodesign.pl)

Publikacja jest dostępna na stronie internetowej:

www.wwf.pl/jakarybanaobiad.pdf

Okladka, Strona 18: istockphoto; Strony 14, 17, 39: Håkan Flank; str. 2, 30: Christopher Wiken; str. 5, 8: WWF – Cannon/ Quentin BATES; str. 6 Åke Ericson/IBL Bidbyrå (torsk); str. 7 Findus; str. 9 Neil Lucas/naturepl.com, (Mikael Johansson Hjälmargörs); str. 10, 12 WWF Norwegia; str. 11 Friederike Ziegler; str. 7, 13, 23, 25, 28, 29, 31, 36, 40 Anneli Svanström; str. 22 Dan Lament. Courtesy of Geneuine Alaska Pollock Producers; str. 24 Jean – Francis Helias – Fishing Adventures Thailand; str. 14, 16, 19, 26, , 27, 37, 38; Peter Harms – Ringdahl; str. 21 Michel Roggo. naturpl.com; str. 15, 20, 33, 35, 41, 42 Germund Sellgren; str. 32 Magnus Glans.

Więcej informacji:

WWF Polska
wwf.pl

Informacje na temat
certyfikatów MSC
www.msc.org

Ministerstwo Rolnictwa
i Rozwoju Wsi
www.minrol.gov.pl

Główny Inspektorat Sanitarny
www.gis.gov.pl

Międzynarodowa Rada ds. Badań
Morza (ICES -International Council
for the Exploration of the Sea)
www.ices.dk

Regionalna Rada Doradcza
do spraw Morza Bałtyckiego
www.bsrac.org

O WWF

Chronimy przyrodę z ludźmi i dla ludzi. Misją WWF jest powstrzymanie degradacji środowiska i kształtowanie przyszłości, w której ludzie będą żyli w harmonii z przyrodą.

Przez prawie 50 lat swojego istnienia WWF wyrósł na jedną z największych organizacji ekologicznych na świecie. Przeprowadziliśmy lub pomogliśmy w realizacji 12,6 tys. projektów w ponad 150 krajach świata, współ-uczestniczyliśmy w powstaniu ponad 270 parków narodowych. Jesteśmy pierwszą organizacją, która zwróciła uwagę świata na problem ginącej przyrody w Afryce, byliśmy także prekursorami ochrony środowiska w Chinach. Przekonujemy rządy państw do działań proekologicznych, wpływamy na programy nauczania i prowadzimy dialog z przedstawicielami biznesu. Przekonujemy międzynarodową społeczność, że ochrona przyrody naszej planety to warunek przeżycia dla ludzkości.

W Polsce WWF już od prawie 10 lat chroni rzeki i lasy. Promujemy zrównoważone rybołówstwo i staramy się przeciwdziałać zmianom klimatu. Chronimy rzeki i lasy. Ratujemy zagrożone gatunki. Prowadzimy działania na rzecz ochrony największych polskich drapieżników – wilka, rysia i niedźwiedzia, oraz ssaków bałtyckich – foki i morswina. Walczymy z nielegalnym handlem ginącymi gatunkami roślin i zwierząt.

Tylko dzięki Waszej pomocy WWF może skutecznie chronić przyrodę.
Można nam pomóc zapisując się do Klubu WWF lub przekazując darowiznę
na konto: **36 1030 1999 7111 0001 9700 7168**.

WWF Polska
ul. Wiśniowa 38
02-520 Warszawa
tel.: 022 849 84 69
faks: 022 646 36 72

ISBN: 978-60757-19-2



WWF®

for a living planet®