Parašė Daiva Ausėnaitė ir  Dalia Vencevičienė
Sekmadienis, 14 Balandis 2013 14:43

Kokią žuvį valgyti ?



Keli patarimai pirkėjui, saugančiam aplinką:

- Pasidomėkite, kur žuvis ar jūros gėrybės buvo sugautos ar užaugintos.

- Nepirkite mažų (jaunų) žuvų. Labai svarbu leisti žuviai bent kartą išneršti prieš ją sugaunant. Jei perkate jauną, mažo dydžio žuvį, tikėtina, kad ji nebus nei karto išneršusi. Pabandykite ką

nors nauja. Pirkite įvairią žuvį ir taip leiskite atsikvėpti populiariausioms ir labiausiai išgaudytoms žuvims, pavyzdžiui, tunui.

- Venkite pirkti giliuose vandenyse gyvenančių žuvų. Jos auga lėtai, tad šių žuvų ištekliai yra itin jautrūs pakartotiniam gaudymui, žvejyba labai silpnai reguliuojama.

- Nepirkite nykstančių žuvų. 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.

- Nepirkite lietuviško ungurio, oto, atsisakykite daugumos mėgstamų jūros lydekų ir ešerių, nes jų ištekliai yra pereikvoti.

- Vartokite mažiau krevečių, nes jų žvejyba visgi nusižengia tausojančios žvejybos principams.

- Baltijos lašiša įrašyta į Raudonąją knygą. Visai tikėtina, kad jos galite nusipirkti žvejų turguje ar parduotuvėje, bet geriau jos nesirinkti.

Keli patarimai pirkėjui, saugančiam sveikatą:

- Saugiausia sveikatai žuvis - pagauta vandenynuose, švariuose ežeruose ar upėse.

- Venkite vartoti žuvį, pagautą Baltijos jūroje. Ši jūra yra viena užterščiausių pasaulyje.

- Geriausia būtų rinktis žuvį sertifikuotą MSC sertifikatu.

- Niekada nepirkite gyvos žuvies, kuri būtų pažeista, jos šonuose matytųsi žaizdos.

- Neverta pirkti tilapijų ir pangasijų. Dirbtinai auginamos šios žuvys su maistu gauna nemažai medikamentų.

- Pirkdami lašišą, rinkitės tą, kuri pagauta prie Aliaskos krantų, arba - iš uždaro tipo ekologinio žuvų ūkio.

- Iš uždarose sistemose auginamų žuvų rekomenduojami šamai, erškėtai, plačiakakčiai karpiai.

- Stenkitės nevartoti plėšrių žuvų, nes jos sunkiųjų metalų ir kitų toksinų sukaupia daugiausia.

- Stenkitės vengti riebios žuvies, nes žuvies riebaliniame sluoksnyje kaupiasi daugiausia dioksinų, bifenilų bei persistentinių pesticidų, kurie yra kancerogenai ir mutagenai.

- Jei visgi ryžtatės valgyti Baltijos jūroje pagautą žuvį, darykite tai ne dažniau nei kartą per savaitę, o vaikams iki 14 metų, maitinančioms mamoms ir besilaukiančioms moterims šios žuvies visgi neduokite.

- Venkite išdarinėtos žuvies bei jos produktų. Tokios žuvies apdorojimo procese yra naudojami cheminiai junginiai (pvz., tirpdantys kaulus, suteikiantys norimą atspalvį ir pan.), kurie taip pat gali kenkti jūsų sveikatai.