

## Kokią žuvį valgyti ?

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

## Kokią žuvį valgyti ?

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

---

nors nauja. Pirkite įvairių žuvį ir taip leiskite atsikvėpti populiariausioms ir labiausiai išgaudytomis žuvis, pavyzdžiui, tunui.

- Venkite pirkti giliuose vandenyse gyvenančių žuvų. Jos auga lėtai, tad šių žuvų išteklių 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 unguorio, oto, atsisakykite daugumos mėgstamų jūros lydekų ir ešerių, nes jų išteklių 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, švariose ežeruose ar upėse.

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

## Kokią žuvį valgyti ?

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

---

- 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 nevirtoti plėšrių žuvų, nes jos sunkiųjų metalų ir kitų toksinų sukaupia daugiausia.
- Stenkitės vengti riebios žuvies, nes žuvies riebaliniame sluoksnyje kaupiasi daugiausia dioksinų, bifenių 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.