



WWF

BROSZURA

Jaka ryba na obiad?



*Poradnik konsumenta
o rybach i owocach morza*

- **Jak kupować ryby i owoce morza?** 4
- **Jak podjąć właściwą decyzję?** 6
- **Certyfikaty** 7
- **Odpowiedzialna konsumpcja ryb i owoców morza** 8
- **Obszary połowowe FAO** 12

Wykaz gatunków

- Czarniak / Dorsz czarny 14
- Dorada 14
- Dorsz atlantycki 14
- Flądra / Stornia 15
- Gładzica 15
- Halibut niebieski 16
- Homar 16
- Homarzec / langustynki 17
- Kalmar 17
- Karp 17
- Karmazyn 18
- Krab kieszeniec 18
- Krewetka północna 19
- Krewetka tygrysia 19
- Łosoś atlantycki 19
- Łosoś pacyficzny 20
- Makreła atlantycka 20
- Mintaj 20
- Miruna 21

- Morszczuk europejski 21
- Okoń europejski 22
- Okoń morski / Labraks 22
- Ośmiornica zwyczajna 22
- Panga 23
- Plamiak 23
- Przegrzebek zwyczajny 24
- Pstrąg tęczy 24
- Rak szlachetny 24
- Sandacz 25
- Sardela europejska 25
- Sardynka 25
- Sola 26
- Sum afrykański, Sum pospolity 26
- Szprot 26
- Śledź atlantycki 27
- Tilapia nilowa 27
- Troć wędrowna 27
- Tuńczyk biały 28
- Tuńczyk Bonito 28
- Tuńczyk błękitnopłetwy 29
- Tuńczyk żółtopłetwy 29
- Turbot 30
- Węgorz europejski 30
- Włócznik / Miecznik 30
- Złocica 31
- Żabnica 31

- **Dodatkowe wskazówki** 32





Czy wiesz, że aż **90% światowych zasobów ryb jest przelowionych lub poławianych na najwyższym możliwym poziomie?**

Jeśli nie podejmiemy żadnych działań **za 40 lat ryb** w morzach i oceanach **może całkowicie zabraknąć!**

Pomóż chronić przyrodę
mórz i oceanów!

Wybieraj ryby i owoce morza
zgodnie z **poradnikiem**
Fundacji WWF Polska.

**Twój wybór
ma znaczenie!**



Jak kupować ryby i owoce morza?



Poradnik konsumenta „Jaka ryba na obiad?” to przewodnik po wybranych gatunkach ryb i owocach morza. Został on stworzony z myślą o tym, aby pomóc Ci w podejmowaniu świadomych wyborów podczas zakupów.





Ten sam gatunek ryby (lub innych organizmów morskich) może znajdować się w więcej niż jednej kategorii naszego poradnika, czyli na różnych świątlach – w zależności od jego miejsca pochodzenia oraz sposobu, w jaki został złowiony. W związku z tym, aby móc skutecznie skorzystać z poradnika WWF, musisz zdobyć trzy podstawowe informacje o kupowanym gatunku:

- 1. Jaki to gatunek?** (pomocna jest nazwa łacińska)
- 2. Skąd pochodzi?** (w jakim obszarze połowowym został złapany lub w jakim kraju został wyhodowany)
- 3. Przy pomocy jakich narzędzi połowowych został złowiony?**

Pamiętaj, że wszystkie te informacje powinny zostać Ci udostępnione! Znajdziesz je bezpośrednio na opakowaniu lub u sprzedawcy.



Zgodnie z przepisami unijnymi* zarówno produkty opakowane jak i nieopakowane powinny być oznakowane poprzez podanie następujących informacji:

-  **nazwy handlowej i systematycznej** (nazwy łacińskiej danego gatunku)
-  **metody produkcji** (złowione lub wyhodowane)
-  **obszaru połowu lub kraju produkcji** (w przypadku ryb hodowlanych)
-  **kategorii narzędzi połowowych**

* Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1379/2013 z dnia 11 grudnia 2013 r. w sprawie wspólnej organizacji rynków produktów rybołówstwa i akwakultury.

W celu ułatwienia wyboru, te same informacje umieściliśmy przy odpowiednich gatunkach w naszym poradniku.
Zwróć na nie szczególną uwagę!



Jak podjąć właściwą decyzję?

Gatunki ryb i innych organizmów morskich w poradniku podzielone są na trzy światła:



Światło ZIELONE – najlepszy wybór!

Ryby i owoce morza oznaczone tym światłem pochodzą z bezpiecznych połowów, które nie zagrażają przetrwaniu gatunków. Dzięki temu, że są dobrze zarządzane mamy pewność, że nie znikną one ze sklepów, a ich połowy lub hodowle mają ograniczony negatywny wpływ na środowisko oraz różnorodność biologiczną mórz i oceanów. Te gatunki to najlepszy wybór pod względem środowiskowym.



Światło ŻÓŁTE – zastanów się!

Istnieją powody do obaw o te gatunki. Są to ryby i owoce morza, które w wyniku obecnej presji połowowej pochodzą z połowów narażających daną populację na przełowienie lub których metoda połowu/hodowli jest szkodliwa dla środowiska. Zalecamy ograniczenie spożycia tych gatunków i sięganie po nie tylko w wypadku, kiedy gatunki z zielonej listy nie są dostępne.



Światło CZERWONE – NIE KUPUJ!

Gatunki oznaczone tym światłem pochodzą z nie zrównoważonych połowów zagrażających środowisku! Na skutek nadmiernych połowów wiele z tych stad jest zagrożonych wyginięciem. Pamiętaj o tym robiąc zakupy i nie kupuj tych gatunków ryb i owoców morza.

Robiąc zakupy
w sklepie pytaj o ryby
certyfikowane!

Certyfikaty

Certyfikat MSC (w przypadku ryb dziko żyjących) oraz **certyfikat ASC** (w przypadku ryb hodowlanych) gwarantują, że kupowana przez nas ryba została złowiona lub wyhodowana w sposób możliwie najbardziej przyjazny dla środowiska.

Ryby certyfikowane mają zielone światło WWF!



Tym logiem oznaczone są produkty certyfikowane przez MSC (*Marine Stewardship Council*). Certyfikat ten gwarantuje, że dana ryba pochodzi ze zrównoważonych połowów, które spełniają surowe normy środowiskowe ustalone przez MSC. Jeśli to możliwe, wybieraj ryby z tym certyfikatem. Po więcej informacji wejdź na:

www.msc.org/pl



Tym logiem oznaczone są produkty pochodzące z hodowli ryb, które otrzymały niezależny certyfikat ASC (*Aquaculture Stewardship Council*), przyznawany hodowcom prowadzonym w sposób odpowiedzialny. Jeśli to możliwe, wybieraj ryby hodowlane z tym certyfikatem. Po więcej informacji wejdź na:

www.asc-aqua.org

Odpowiedzialna konsumpcja ryb i owoców morza dla dobra ludzi, oceanów i klimatu

Ludzie

Nasze morza są przełowione. Ryby jednak stanowią główne źródło pożywienia i utrzymania dla ponad 800 milionów ludzi¹ – głównie żyjących w krajach rozwijających się. UE jest największym rynkiem i importerem ryb i owoców morza na świecie², przy czym większa część konsumowanych przez Europejczyków ryb i owoców morza pochodzi z połowów z krajów spoza UE³.

Negatywne skutki przełowienia, nielegalnych połowów i zmian klimatycznych dotyczą głównie kobiety, mężczyzn i dzieci żyjących w krajach rozwijających się, skąd pochodzi większość ryb, które jemy. W związku z tym spoczywa na nas ogromna odpowiedzialność – europejscy konsumenci, producenci, politycy i decydenci mogą dokonać globalnej zmiany w stronę odpowiedzialnej

1 HLPE, 2014. Sustainable fisheries and aquaculture for food security and nutrition. A report by the High Level Panel of Experts on Food Security and Nutrition of the Committee on World Food Security, Rzym 2014, s.34; <http://www.fao.org/3/a-i3844e.pdf>

2 Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). The State of World Fisheries and Aquaculture 2016. Rzym, s.3; <http://www.fao.org/fishery/sofia/en>

3 UMOFA (European Market Observatory for Fisheries and Aquaculture Products). The EU Fish Market. 2017 Edition, s.5; <http://www.eumofa.eu/documents/20178/108446/The+EU+ fish+market+2017.pdf>





© Zeb Hogan/WWF-Canon

konsumpcji ryb i owoców morza poprzez wspieranie zrównoważonych połowów. Taki wybór przyniesie korzyści zarówno ludziom, jak i przyrodzie na całym świecie. Wybierając ryby i owoce morza pochodzące ze zrównoważonych połowów przyczyniamy się do realizacji Celów Zrównoważonego Rozwoju ONZ⁴.

⁴ Szczególnie celów: 12 – Zapewnić wzorce zrównoważonej konsumpcji i produkcji i 14 – Chronić oceany, morza i zasoby morskie oraz wykorzystywać je w sposób zrównoważony.

Środowisko

Nie zrównoważone rybołówstwo zagraża morskim gatunkom i ich siedliskom. Blisko 30% zbadanych światowych zasobów ryb jest przełowionych, a około 60% poławianych na najwyższym możliwym poziomie⁵. Między innymi w wyniku takiej gospodarki gatunki, takie jak tuńczyk błękitnoplełty czy węgorz europejski są zagrożone wyginieciem.

Ponadto, inne gatunki morskie, w tym ryby niepoławiane komercyjnie, ptaki, gady (np. żółwie morskie) i ssaki (np. delfiny, foki i morświny) są zabijane w wyniku przyłowu (przypadkowe gołowo) – niezamierzonego efektu rybołówstwa.

Klimat

Zmiana klimatu niekorzystnie wpływa na życie w oceanach, w tym na kondycję populacji gatunków ryb poławianych komercyjnie. Podnoszenie się temperatury wody dramatycznie zmienia warunki życia organizmów morskich, co odbija się również na sektorze rybołówstwa. Mniej stabilne i mało liczne populacje stad ryb sprawiają, że rybacy wypływają coraz dalej w poszukiwaniu połowu lub zmuszeni są pozostać na morzu dłużej. W efekcie ich kutry emitują więcej gazów przyczyniających się do zmiany klimatu. Zmiany klimatyczne wpływają więc na stan żywych zasobów morskich, a jednocześnie rybołówstwo jest jedną z gałęzi przemysłu oddziałujących na klimat.

⁵ Raport FAO (Food and Agriculture Organisation of the United Nations) "State of World Fisheries and Aquaculture 2016"; <http://www.fao.org/3/a-i5555e.pdf>



Zrównoważone połowy

Zrównoważone połowy nie zawsze oznaczają, że niezbędne jest łowienie mniejszej ilości ryb. Chodzi tu o połowy odpowiednich ryb na dopuszczalnym poziomie, przy respektowaniu doradztwa naukowego oraz jednoczesnym oszczędzaniu stad znajdujących się w gorszej kondycji. Istotne jest również stosowanie zrównoważonych technik połowowych, które nie tylko mają na celu maksymalizację krótkoterminowych zysków, ale także zapewnienie długoterminowej ochrony naszych cennych zasobów ryb oraz innych elementów morskiego ekosystemu. Zrównoważone zarządzanie zasobami rybnymi oceanów może znacznie zwiększyć zyski z sektora rybołówstwa.

Projekt Fish Forward

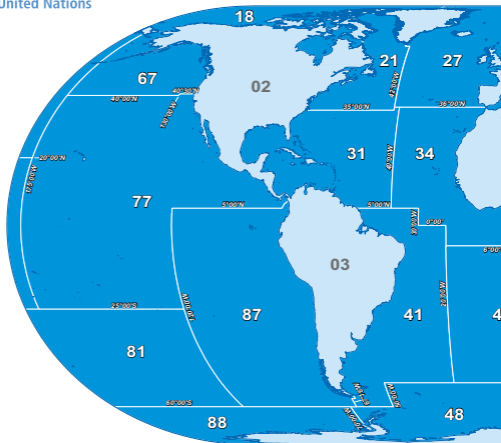
WWF wspólnie z Environmental Justice Foundation prowadzi działania na rzecz odpowiedzialnej konsumpcji ryb i owoców morza dla dobra ludzi, oceanów i klimatu w ramach projektu **Fish Forward (*Responsible seafood consumption for the benefit of people, oceans and climate*)**. Projekt realizowany jest przez 17 partnerów w 17 krajach, w tym przez Fundację WWF Polska, w latach 2018–2020.

Projekt ma na celu zmianę zachowań konsumentów i producentów w Europie w oparciu o zwiększoną świadomość i wiedzę na temat konsumpcji i pozyskiwania ryb i owoców morza oraz skutków, jakie nasze decyzje przynoszą dla ludzi i środowiska morskiego – zarówno w krajach rozwijających się jak i w samej Europie. Więcej informacji na temat projektu i realizowanych działań dostępne jest na stronie: **fishforward.eu**.

OBSZARY POŁOWOWE FAO

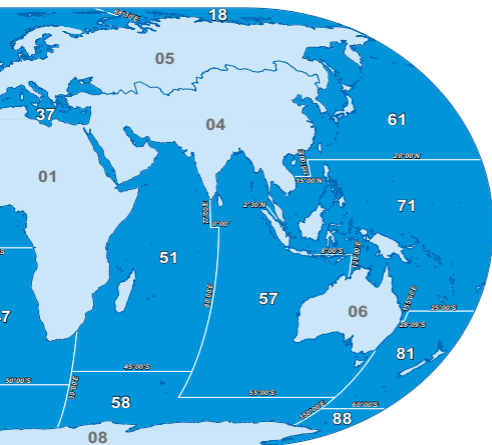


Food and Agriculture
Organization of the
United Nations



FAO 01	Afryka – wody śródlądowe
FAO 02	Ameryka Północna – wody śródlądowe
FAO 03	Ameryka Południowa – wody śródlądowe
FAO 04	Azja – wody śródlądowe
FAO 05	Europa – wody śródlądowe
FAO 06	Australia i Oceania – wody śródlądowe
FAO 08	Antarktyda – wody śródlądowe
FAO 21	Północno-Zachodni Atlantyk
FAO 27	Północno-Wschodni Atlantyk
FAO 27 III d	Morze Bałtyckie

Informacje na temat obszaru połowowego zgodnego z wykazem Organizacji Narodów Zjednoczonych do spraw Wyżywienia i Rolnictwa (FAO) znajdziesz bezpośrednio na opakowaniu kupowanej ryby lub owoców morza. Zapoznaj się z mapą poniżej, aby wiedzieć skąd dokładnie pochodzą produkty, które kupujesz.



FAO 31	Środkowo-Zachodni Atlantyk
FAO 34	Środkowo-Wschodni Atlantyk
FAO 37	Morze Śródziemne
FAO 37.4	Morze Czarne
FAO 41	Południowo-Zachodni Atlantyk
FAO 47	Południowo-Wschodni Atlantyk
FAO 48, 58, 88	Antarktyda
FAO 51, 57	Ocean Indyjski
FAO 61, 67, 71, 77, 81, 87	Ocean Spokojny

Czarniak / Dorsz czarny*Pollachius virens*





		Produkty z certyfikatem MSC	
		Morze Barentsa, Morze Norweskie	okrężnice
		Islandia	sieci stawne skrzelowe, sznury haczykowe
		Islandia, Wyspy Owcze, Morze Barentsa, Morze Norweskie	włoki

Dorada*Sparus aurata*

		FAO 27: Zatoka Biskajska	wędy i liny
		Morze Śródziemne (FAO 37)	wędy, pułapki
		FAO 05: Francja	
		Morze Śródziemne (FAO 37)	
		FAO 27	włoki denne
		Morze Śródziemne (FAO 37)	sieci trójścienne, włoki denne

Dorsz atlantycki*Gadus morhua*







		Produkty z certyfikatem MSC	
		Skagerrak, Kattegat, Morze Północne: Dania, Norwegia, Francja, Niemcy	sieci stawne skrzelowe
		Morze Barentsa, Morze Norweskie	włoki denne

Metoda produkcji*	Obszar połowu** / miejsce hodowli	Narzędzia połowowe***
 	Morze Bałtyckie (stado wschodnie i zachodnie)	sieci skrzelowe, włoki
 	FAO 21, FAO 27 (w tym Morze Irlandzkie, Morze Północne, Morze Celtałckie)	wszystkie narzędzia połowowe

Fładra / Stornia

Platichthys flesus



 	Skagerrak, Kattegat, Morze Bałtyckie (z wyłączeniem podobszarów 26, 28)	sieci skrzelowe, włoki denne
 	Morze Bałtyckie, podobszary 26, 28	sieci skrzelowe, włoki denne
 	Morze Północne	połowy elektryczne za pomocą włoków

Gładzica

Pleuronectes platessa



 	Produkty z certyfikatem MSC	
 	Skagerrak, Morze Północne	niewody duńskie, sieci stawne skrzelowe
 	Morze Norweskie	włoki denne
 	Skagerrak, Morze Północne	włoki
 	Bałtyk Zachodni	sieci stawne skrzelowe
 	pozostałe obszary FAO 27	włoki







Halibut niebieski*Reinhardtius hippoglossoides*

		FAO 67: Morze Beringa	włoki denne
		FAO 27: Morze Barentsa, Morze Norweskie	sieci stawne skrzelowe, takle
		FAO 27: Islandia	niewody duńskie, takle
		FAO 27: Grenlandia	sieci stawne skrzelowe, takle
		pozostałe obszary: FAO 27, 21	włoki
		FAO 21: Labrador, Nowa Fundlandia	sieci skrzelowe

Homar*Homarus spp.***Homar amerykański** *Homarus americanus*









		Produkty z certyfikatem MSC	
		FAO 21: USA, Kanada	pułapki

Homar europejski *Homarus gammarus*

		Produkty z certyfikatem MSC	
		FAO 27: Szkocja	pułapki
		FAO 27: wszystkie podobszary	wszystkie narzędzia połowowe





Homarzec / langustyunki*Nephrops norvegicus*

		Produkty z certyfikatem MSC	
		Morze Północne, Kattegat i Skagerrak	kosze i klatki
		FAO 27: Szwecja	włoki denne
		wszystkie obszary	włoki denne

Kalmar*Loligo vulgaris*

		Ocean Atlantycki: FAO 27	liny
		Ocean Spokojny: 61, 71	włoki pelagiczne, liny
		Ocean Atlantycki: FAO 27	liny
		Morze Śródziemne (FAO 37)	liny
		FAO 27, Morze Śródziemne (FAO 37)	włoki denne
		Morze Śródziemne (FAO 37)	włoki pelagiczne

Karp*Cyprinus carpio*





		FAO 05: hodowle europejskie	
--	---	-----------------------------	--











Karmazyn*Sebastes spp.***Karmazyn atlantycki** *Sebastes norvegicus*

		Produkty z certyfikatem MSC	
		FAO 27	wszystkie narzędzia połowowe

Karmazyn mantela *Sebastes mentella*

		Morze Norweskie	włoki pelagiczne
		FAO 27	wszystkie narzędzia połowowe

Krab kieszeniec*Cancer pagurus*









		Produkty z certyfikatem MSC	
		Morze Śródziemne (FAO 37)	pułapki
		FAO 27	pułapki
		Morze Śródziemne (FAO 37)	włoki denne



Krewetka północna*Pandalus borealis*

		Produkty z certyfikatem MSC	
		FAO 21: Kanada	włoki denne
		FAO 27: Morze Barentsa, Skagerrak; FAO 21: Grenlandia	włoki denne
		FAO 27: pozostałe obszary	włoki denne

Krewetka tygrysia*Penaeus monodon*

		Produkty z certyfikatem ASC	
		FAO 04: Indie; FAO 01: Madagaskar	
		FAO 51: Madagaskar	włoki denne
		wszystkie rodzaje hodowli	







Łosoś atlantycki*Salmon salar*

		Produkty z certyfikatem MSC i ASC	
		hodowle europejskie (w tym łosoś norweski)	
		Morze Bałtyckie	pułapki
		FAO 27, Morze Bałtyckie	pozostałe narzędzia połowowe




Łosoś pacyficzny*Oncorhynchus spp.*

		Produkty z certyfikatem MSC	
		FAO 67: Alaska	wszystkie narzędzia połowowe
		FAO 67: Kanada	trolling, okrężnice
		FAO 61: Rosja	wszystkie narzędzia połowowe

Makrela atlantycka*Scomber scombrus*









		FAO 27	wędy ręczne
		FAO 21, 27	pozostałe narzędzia połowowe
		FAO 34, Morze Śródziemne (FAO 37)	wszystkie narzędzia połowowe

Mintaj*Gadus chalcogrammus*

		Produkty z certyfikatem MSC	
		FAO 61: Morze Ochockie i zachodnie Morze Beringa	niewody duńskie i włoki pelagiczne
		Morze Beringa	włoki denne



Miruna*Macrurus spp.***Miruna patagońska** *Macrurus magellanicus*

		produkty z certyfikatem MSC	
		FAO 41: Argentyna	włoki pelagiczne
		FAO 41: Argentyna	włoki denne
		FAO 87: Chile	włoki denne i pelagiczne









Miruna nowozelandzka *Macrurus novaezelandiae*

		produkty z certyfikatem MSC	
		FAO 81: Nowa Zelandia	włoki pelagiczne
		FAO 81: Nowa Zelandia	włoki denne









Morszczuk europejski*Merluccius merluccius*

		Produkty z certyfikatem MSC	
		FAO 27	wędy ręczne, sieci stawne skrzelowe
		FAO 37: Grecja	takle
		FAO 27	włoki denne
		Morze Śródziemne (FAO 37)	wszystkie narzędzia połowowe













Okoń europejski*Perca fluviatilis*

		produkty z certyfikatem MSC	
		FAO 05: szwajcarskie wody śródlądowe	sieci stawne skrzelowe
		FAO 05: polskie wody śródlądowe	wszystkie narzędzia połowowe
		FAO 27: Bałtyk Zachodni i Centralny	sieci stawne skrzelowe

Okoń morski / Labraks*Dicentrarchus labrax*

		Morze Północne, Morze Irlandzkie, Zatoka Biskajska, wody Portugalii	haki i liny, wędy ręczne
		FAO 05: Francja	
		FAO 27: wszystkie podobszary	sieci stawne skrzelowe, takle, włoki, niewody
		hodowle śródziemnomorskie	

Ośmiornica zwyczajna*Octopus vulgaris*





		Produkty z certyfikatem MSC	
		FAO 31: Meksyk FAO 34: Senegal, Gambia	liny, wędy ręczne
		FAO 34: Maroko	wędy ręczne
		Morze Śródziemne (FAO 37) FAO 27: Portugalia, Hiszpania	pułapki
		FAO 51, 57, 61, 71	pułapki, haki i liny
		wszystkie obszary połowowe	włoki denne

Metoda produkcji*	Obszar połowu** / miejsce hodowli	Narzędzia połowowe***
-------------------	-----------------------------------	-----------------------

Panga

Pangasianodon hypophthalmus / Pangasius bocourti



 	produkty z certyfikatem ASC	
 	hodowle azjatyckie: Wietnam	stawy
 	hodowle azjatyckie: Wietnam	pozostałe metody hodowli
 	pozostałe hodowle azjatyckie	

Plamiak








Melanogrammus aeglefinus



 	Produkty z certyfikatem MSC	
 	Kattegat i Skagerrak, Morze Północne	takle
 	Morze Barentsa, Morze Norweskie	takle, sieci stawne skrzelowe
 	Morze Barentsa, Morze Norweskie	włoki denne, sieci stawne skrzelowe
 	Kattegat i Skagerrak	sieci stawne, włoki denne
 	Islandia	takle, sieci stawne skrzelowe
 	Morze Irlandzkie, Wyspy Owcze	włoki denne, takle
 	FAO 21, pozostałe obszary FAO 27	wszystkie narzędzia połowowe





Przegrzebek zwyczajny*Pecten maximus*

		Produkty z certyfikatem MSC	
		FAO 27: Norwegia	ręcznie zbierany
		FAO 27: Irlandia, Wielka Brytania, Francja	ręcznie zbierany
		wszystkie obszary	drugi, tuki i włoki denne

Pstrąg tęczowy*Oncorhynchus mykiss*

		Produkty z certyfikatem ASC	
		FAO 05: Finlandia	klatki
		FAO 05: Dania, Polska	stawy, tory wodne
		FAO 05: Skandynawia, Wielka Brytania	klatki
		FAO 05: Hiszpania, Włochy	stawy, tory wodne

Rak szlachetny*Astacus astacus*




		FAO 05: europejskie wody śródlądowe	wszystkie narzędzia połowowe
--	---	-------------------------------------	------------------------------



Metoda produkcji*	Obszar połowu** / miejsce hodowli	Narzędzia połowowe***
-------------------	-----------------------------------	-----------------------

Sandacz
Sander lucioperca



 	Produkty z certyfikatem MSC	
 	hodowle europejskie: Niemcy, Dania, Holandia	
 	FAO 04: Kazachstan, Turcja FAO 05: Polska, Rosja FAO 27: Morze Bałtyckie	wszystkie narzędzia połowowe

Sardela europejska/ Anchois
Engraulis encrasicolus



 	FAO 27: Zatoka Biskajska	okrężnice, włoki pelagiczne
 	FAO 37: Morze Śródziemne	okrężnice
 	FAO 27: Portugalia	okrężnice, włoki pelagiczne
 	FAO 34: Maroko, Mauretania	okrężnice, włoki pelagiczne
 	FAO 37: Morze Śródziemne, Morze Czarne	włoki pelagiczne

Sardynka
Sardina pilchardus



 	FAO 37: Grecja	okrężnice
 	FAO 34: Maroko, Mauretania	okrężnice
 	Morze Śródziemne (FAO 37)	okrężnice
 	FAO 27: wody Portugalii, Zatoka Biskajska	okrężnice
 	FAO 34: Maroko, Mauretania FAO 37: Morze Adriatyckie	włoki pelagiczne











Metoda produkcji*	Obszar połowu** / miejsce hodowli	Narzędzia połowowe***
-------------------	-----------------------------------	-----------------------

Sola

Solea solea







 	Produkty z certyfikatem MSC	
 	Bałtyk Zachodni, Kattegat i Skagerrak, Morze Północne	sieci stawne skrzelowe
 	Bałtyk Zachodni	włoki denne
 	FAO 27: pozostałe obszary	włoki

Sum afrykański, Sum pospolity

Clarias gariepinus, Silurus glanis









 	hodowle europejskie: Niemcy, Holandia, Szwecja	
 	hodowle europejskie: Polska	

Szprot

Sprattus sprattus









 	Produkty z certyfikatem MSC	
 	Morze Północne i pozostałe obszary FAO 27	włoki pelagiczne
 	Kattegat i Skagerrak, Morze Irlandzkie, Morze Bałtyckie	włoki pelagiczne








Śledź atlantycki*Clupea harengus*

		Produkty z certyfikatem MSC	
		FAO 27, Morze Bałtyckie	wszystkie narzędzia połowowe
		Bałtyk Zachodni	sieci skrzelowe, włoki pelagiczne
		Morze Celtyckie, Morze Irlandzkie	włoki pelagiczne





















Tilapia nilowa*Oreochromis niloticus*

		produkty z certyfikatem ASC	
		FAO 05: hodowle europejskie	system RAS
		wszystkie obszary hodowlane	wszystkie pozostałe rodzaje hodowli











Troć wędrowna*Salmo trutta*











		produkty z certyfikatem ASC	
		FAO 05: hodowle w Austrii	
		FAO 05: północna Europa	
		wszystkie obszary połowowe	wszystkie narzędzia połowowe

Tuńczyk biały*Thunnus alalunga*

		Produkty z certyfikatem MSC	
		Ocean Spokojny: FAO 61, 67, 71, 77, 81, 87	haki ciągnięte (trolling)
		FAO 61, 67, 71, 77	liny i wędy ręczne
		Ocean Spokojny: FAO 81, 87	wędy i liny
		Ocean Indyjski: FAO 51, 57	wędy i liny
		Ocean Atlantycki: FAO 21, 27, 31, 34, 41, 47	wędy i liny
		FAO 47, 51: Południowa Afryka	wędy i liny
		FAO 71, 77, 81, 87	takle
		Morze Śródziemne (FAO 37)	takle
		Wszystkie obszary jeśli do połowów wykorzystano:	liny, takle, okrężnice, sieci skrzelowe

Tuńczyk Bonito*Katsuwonus pelamis* – najczęściej dostępny w puszkach

		Produkty z certyfikatem MSC	
		Ocean Indyjski: FAO 51, 57	wędy i liny
		Ocean Spokojny: FAO 61, 71, 77, 81	wędy i liny
		Ocean Spokojny: FAO 61, 71, 81	okrężnice, sieci skrzelowe
		Ocean Atlantycki: FAO 21, 27, 31, 34, 41, 47	okrężnice, wędy, liny

Metoda produkcji*	Obszar połowu** / miejsce hodowli	Narzędzia połowowe***
 	Ocean Indyjski: FAO 51, 57	okrężnice
 	Ocean Spokojny: FAO 77, 81, 87	okrężnice FAD Free
 	Ocean Indyjski: FAO 51, 57	sieci skrzelowe
 	Ocean Atlantycki: FAO 27, 34, 47	okrężnice FAD
 	Ocean Spokojny: FAO 77, 81, 87	okrężnice FAD, takle

Tuńczyk błękitnopłetwy

Thunnus thynnus


















 	Morze Śródziemne (FAO 37)	pułapki
 	Ocean Atlantycki: FAO 27, 34	okrężnice
 	Morze Śródziemne (FAO 37)	wędy ręczne, liny
 	Ocean Atlantycki: FAO 21, 27, 31, 34	takle
 	Morze Śródziemne (FAO 37)	takle, okrężnice

Tuńczyk żółtopłetwy

Thunnus albacares







 	Produkty z certyfikatem MSC	
 	FAO 61, 71, 77, 81	wędy, liny,
 	Ocean Indyjski: FAO 51, 57	wędy, liny
 	Ocean Atlantycki: FAO 21, 27, 31, 34, 41, 47	wędy i liny
 	Ocean Indyjski: FAO 51, 57	sieci skrzelowe, okrężnice
 	FAO 61, 71, 81	okrężnice FAD, takle

Metoda produkcji*	Obszar połowu** / miejsce hodowli	Narzędzia połowowe***
 	FAO 61, 71, 77, 81	okrężnice, takle
 	FAO 21, 27, 31, 34, 41, 47	okrężnice FAD

Turbot

Scophthalmus maximus



 	hodowle europejskie	
 	wszystkie obszary	wszystkie narzędzia połowowe

Węgorz europejski

Anguilla anguilla



 	wszystkie obszary	wszystkie narzędzia połowowe
--	-------------------	------------------------------

Włócznik / Miecznik

Xiphias gladius



 	produkty z certyfikatem MSC	
 	Ocean Indyjski: FAO 51, 57	wędy, liny
 	FAO 21: USA, Kanada	harpuny, wędy, liny
 	pozostałe obszary połowowe	pozostałe narzędzia połowowe







Metoda produkcji*	Obszar połowu** / miejsce hodowli	Narzędzia połowowe***
-------------------	-----------------------------------	-----------------------

Złocica

Microstomus kitt







 	Morze Północne, Islandia	niewody duńskie, sieci stawne skrzelowe
 	FAO 27: pozostałe obszary	włoki, sieci stawne skrzelowe



Żabnica

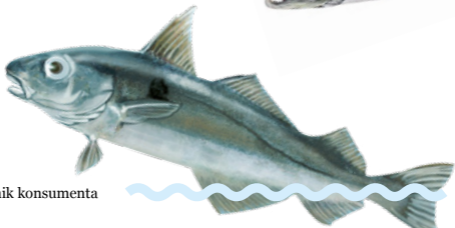
Lophius piscatorius



 	Islandia, Zatoka Biskajska, wody Półwyspu Iberyjskiego	wszystkie narzędzia połowowe
 	wszystkie pozostałe obszary połowowe	wszystkie narzędzia połowowe

- * złowione w morzu/oceanie lub wyhodowane
- ** o ile nie zaznaczono inaczej, obszar połowu dot. podobszarów FAO 27 (Północno-Wschodni Atlantyk)
- *** dotyczy ryb dziko żyjących poławianych w morzach i oceanach

 ryby dziko żyjące  ryby hodowlane





Dodatkowe wskazówki



Nie kupuj ryb młodocianych, które nie miały jeszcze szansy wydać na świat potomstwa. Jak je poznać? Przejrzyj rozbudowaną wersję poradnika WWF dostępną na **ryby.wwf.pl**. W opisach poszczególnych gatunków znajdziesz wskazówki, jaka powinna być wielkość dorosłej ryby. Jeżeli sprzedawane okazy są mniejsze, oznacza to, że masz do czynienia z osobnikami młodymi. Trafiają one do sklepu wbrew prawu.



Zwracaj uwagę, skąd pochodzi ryba, którą chcesz kupić. Zasoby tego samego gatunku w jednym akwenu mogą być stabilne, natomiast w innym bardzo niskie.



Pytaj o ryby i owoce morza, które złapane zostały za pomocą selektywnych narzędzi połowowych. Sелеktywność narzędzi połowowych oznacza zdolność narzędzi połowu do wylawiania ze stada ryb o określonych cechach. Sелеktywne narzędzia połowowe ograniczają tzw. przyłów, czyli łapanie w sieci przypadkowych gatunków zwierząt, takich jak: morświny, delfiny, foki, żółwie morskie, czy też inne gatunki ryb, które nie były celem połowu.



Wybieraj ryby z lokalnych połowów – oczywiście najlepiej te oznaczone zielonym światłem. Pomoże to lokalnym społecznościom, przyczyni się do rozwijania połowów na małą skalę i zmniejszy potrzeby transportu ryb. Dodatkowo masz pewność, że ryby z takiego źródła będą świeże.



Eksperymentuj! Kupując różne ryby i owoce morza wymuszasz na producentach większą różnorodność. To z kolei sprawi, że rybacy ograniczą nadmierne połowy najpopularniejszych ryb.



Nie wahaj się pytać skąd pochodzi produkt rybny. Wielu sprzedawców nie ma odpowiedniej wiedzy na temat produktów rybnych i wpływu rybołówstwa na środowisko. Pytając o to, masz szansę wpłynąć na ich postawę i zachęcić do pogłębienia wiedzy.



WWF Polska – Jesteśmy częścią międzynarodowej organizacji ekologicznej, która od 1961 roku chroni przyrodę na całym świecie, a od 2001 roku również w Polsce.

Ratujemy zagrożone gatunki, promujemy zrównoważone rybołówstwo i rolnictwo oraz działamy na rzecz ochrony klimatu. Walczymy z nielegalnym handlem ginącymi gatunkami roślin i zwierząt. Staramy się o to, aby morza i rzeki były pełne życia.

Więcej na **wwf.pl**



Pełną wersję poradnika znajdziesz na stronie
ryby.wwf.pl
fishforward.eu
facebook.com/wwf.pl

copyright: WWF Polska 2018



Wydrukowano na papierze ekologicznym

Grafiki ryb:

© Michał Kleczkowski / WWF Polska

© Scandinavian Fishing Yearbook / WWF



Niniejsza publikacja została przygotowana z udziałem finansowym Unii Europejskiej. Za treść tej publikacji odpowiada wyłącznie WWF i nie można jej w żaden sposób odbierać jako stanowiska Unii Europejskiej.





TEN PROJEKT JEST
WSPÓLFINANSOWANY
PRZEZ
UNIĘ EUROPEJSKĄ



100%
RECYCLED



JAKA RYBA NA OBIAD? PORADNIK KONSUMENTA



WWF chroni środowisko, w którym żyjesz.

Naszą misją jest powstrzymanie dalszej degradacji środowiska naturalnego Ziemi i kształtowanie przyszłości, w której ludzie będą żyli w harmonii z przyrodą.