

DOBRA RYBA

Poradnik konsumenta



1.

Zanim kupisz,
dowiedz się więcej.



2.

Czerwona lista
– tych ryb nie należy
kupować.



3.

Ranking



Pytaj i oczekuj
odpowiedzi.

4.



Ciesz się znakomitą rybą!
Smacznego!

5.



Co możesz
zrobić dalej?

6.





Drodzy Konsumenci,

Dziś w wielu sklepach królują niezliczone gatunki świeżych ryb i owoców morza, zarówno poławianych lokalnie, jak i importowanych z najdalszych zakątków świata. Sklepowe półki uginają się pod ciężarem puszek, mrożonek, rybnych sosów i marynat.

Obecnie uważa się, że co najmniej 75% światowej populacji ryb jest wyczerpane, nadmiernie eksploatowane lub uszczuplone.

Można nawet powiedzieć: oto świadectwo nieprzebranego bogactwa naturalnych zasobów mórz i oceanów. Ale to złudne wrażenie. Oceany i morza pustoszeją praktycznie z dnia na dzień; obecnie jest w nich znacznie mniej ryb niż było jeszcze 50 lat temu. Wiele gatunków zostało przetrzebionych, innym grozi wręcz wyginięcie.

Ryba to ostatnie zwierzę, na które wciąż poluje się na tak wielką skalę. I to mimo stale zmniejszającej się ich liczebności, co spowodować może niemal całkowite wyginięcie tych zwierząt.

1.



Zanim kupisz...

Najważniejsze jest to, byśmy wszyscy zrozumieli, że jako konsumenci mamy realny wpływ na zmianę tej sytuacji. Nasze wybory dokonywane w trakcie zwykłych zakupów mogą wpłynąć na zmianę zachowania zarówno producentów, jak i detalistów. Jeśli nie zgadzamy się z prowadzeniem połowów, które skutkują załamaniem morskich ekosystemów – mamy możliwość głośnego wyrażenia sprzeciwu. W jaki sposób?

Kupując DOBRĄ RYBĘ.

DOBRA RYBA to taka, która jest świeża i ma odpowiednią wielkość. Co ważne, powinna być ona złowiona w sposób, który nie niszczy środowiska i sprzyja lokalnym społecznościom rybackim.

Decyzja o kupnie odpowiednich gatunków ryb i owoców morza może zmienić sposób ich pozyskiwania i zapobiec dramatycznej degradacji delikatnych ekosystemów morskich. Jak to możliwe? Po prostu: życie tysięcy wodnych zwierząt zależy od tego, jak chronimy ryby i inne morskie stworzenia.

Dla wszystkich odpowiedzialnych konsumentów przygotowaliśmy szereg podpowiedzi, które pomogą w wyborze DOBREJ RYBY.

Rezerwy morskie stanowią obecnie zaledwie niecały **1%** obszaru mórz i oceanów

2.

Czerwona lista

Tych ryb nie należy kupować

Na Czerwoną Listę Greenpeace już kilka lat temu zostały wpisane gatunki ryb zagrożone wyginięciem oraz takie, których połowy albo hodowla są szkodliwe. Pomimo to nadal można je kupić w sklepach lub zamówić w lokalach gastronomicznych.

Jeśli jednak kupujemy ryby i chcemy jednocześnie dbać o środowisko, warto unikać kupowania gatunków ryb znajdujących się na Czerwonej Liście Greenpeace.

Dane gatunki znalazły się na wspomnianej liście, ponieważ ich połowy lub hodowla wiążą się co najmniej z jednym z poniższych elementów:



Destrukcyjna technika połowowa

metoda poławiania organizmów morskich, która niszczy środowisko naturalne;



Gatunki zagrożone wyginięciem

gatunki o skrajnie niskiej liczebności w środowisku naturalnym, w związku z czym istnieje realna obawa, że mogą one w niedługim czasie wymrzeć. Gatunki te są klasyfikowane na Czerwonych Listach lub w Czerwonych Księgach. Międzynarodową listę gatunków zagrożonych prowadzi Międzynarodowa Unia Ochrony Przyrody;



Szkodliwy wpływ hodowli na środowisko naturalne

niektóre hodowle zanieczyszczają środowisko oraz niszczą obszary przyrodniczo cenne. Większość hodowanych gatunków nie rozmnaża się w niewoli (np. tuńczyki, węgorze, krewetki), dlatego narybek, młode osobniki lub larwy pozyskiwane są ze środowiska naturalnego.

Pasze stosowane w hodowlach bazują na oleju i mączce rybnej. Natomiast pasze roślinne mogą zawierać organizmy modyfikowane genetycznie;



Przełowienie

zmniejszenie liczebności stada poniżej poziomu bezpiecznego dla jego przetrwania spowodowane zbyt intensywnymi połowami;



Gatunki wrażliwe na presję połowową

gatunki, które ze względu na swoją biologię (np. długowieczność, późno osiąganą dojrzałość) lub małą liczebność potomstwa mogą zostać łatwo przetrzebione na skutek zbyt intensywnych połowów;



Przyłów

wszystkie inne organizmy (ryby, ssaki, ptaki itp.) złapane przypadkowo w sieci z reguły wyrzucane jako odpad;



Dorsz

Gadus morhua

Ryba drapieżna o wysokiej wartości handlowej.

Uwaga: stado wschodnie w Bałtyku odbudowuje się.



Halibut atlantycki (biały)

Hippoglossus hippoglossus

Duży drapieżnik zamieszkujący strefy przydenne. Dojrzałość płciową osiąga w wieku 10-14 lat. Może mierzyć ponad 3m długości i ważyć 200kg.



Halibut grenlandzki (niebieski)

Reinhardtius hippoglossoides

Ryba głębinowa, długowieczna. Najczęściej przebywa na głębokości od 200-1000m. Może osiągnąć wagę kilkunastu kilogramów.



Karmazyn pospolity, Karmazyn montela

Sebastes marinus, Sebastes mentela

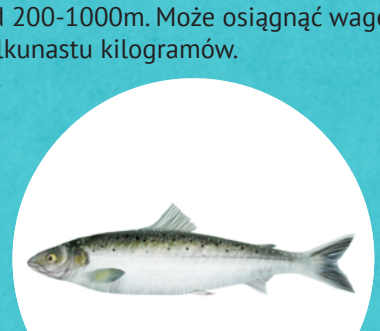
Ryba głębinowa, wolno rosnąca, długo żyjąca.



Krewetki tropikalne

różne gatunki

Krewetki tropikalne szybko dojrzewają, żyją krótko i mają liczne potomstwo. Są poławiane dziko lub hodowane.



Łosoś atlantycki

Salmo salar

Duża ryba drapieżna, która rozmnaża się w wodach słodkich, a większość życia spędza w morzu. Populacja bałtycka jest silnie przetrzebiona.



Miruna nowozelandzka

Macrurus novaezelandiae

Ryba głębinowa poławiana głównie w wodach Nowej Zelandii. Dojrzałość płciową osiąga w wieku 4-7 lat.



Rekin

wszystkie gatunki

Rekiny są poławiane głównie ze względu na ich płetwy grzbietowe, które są wykorzystywane w kuchni azjatyckiej; po odcięciu płetwy pozostałą część ryby wyrzuca się za burtę jako odpad.



Sola

Solea vulgaris

Ryba z grupy płastug. Dorasta do 70 cm długości i maksymalnie 3 kg wagi. Zamieszkuje strefy przydenne.



Morszczuk

Merluccius merluccius, Merluccius australis, Merluccius hubbsi

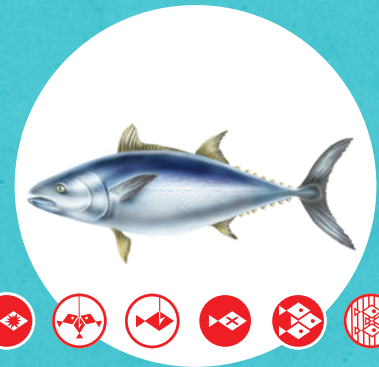
Ryba drapieżna cechująca się niską odpornością na presję połowową.



Ryby płaskie

gładzica, stornia (flądra), turbot

Płastugi mają bocznie spłaszczone ciało, asymetryczne. Prowadzą przydenny tryb życia. Wymiar ochronny storni i gładzicy w Polsce to 25cm.



Tuńczyk długopłetwy, Tuńczyk wielkooki, Tuńczyk błękitnopłetwy, Tuńczyk żółtopłetwy

Thunnus alalunga, Thunnus obesus, Thunnus thynnus, Thunnus albacares

Duże drapieżne ryby morskie o wysokiej wartości handlowej.



Węgorz europejski

Anguilla anguilla

Ryba długo żyjąca. Tarło odbywa tylko raz w życiu w Morzu Sargassowym.

Zagrożony wyginięciem węgorz europejski pokonuje 7000 km od miejsca swoich narodzin do Morza Sargassowego, gdzie odbywa tarło raz w życiu

300 000 wielorybów, delfinów i morświnów ginie rocznie zaplątane w rybackie sieci

Populacja tuńczyka żółtopłetwego zmniejszyła się o **45%** na przestrzeni ostatnich 10 lat



Ranking

Jeśli wybieracie się po DOBRĄ RYBĘ, warto wiedzieć, do jakich sklepów się udać, a które lepiej omijać.

Aby ułatwić wybór miejsca zakupu ryb i przetworów rybnych, przygotowaliśmy ranking największych sieci detalistów w Polsce ustalony na podstawie liczby uzyskanych punktów w badaniu zrealizowanym przez Greenpeace.

Poprosiliśmy największe sieci detaliczne o wypełnienie specjalnie przygotowanego kwestionariusza i na tej podstawie ustaliliśmy właściwą punktację. W rankingu zostały wzięte pod uwagę następujące kryteria:

- odpowiedzialna polityka zakupu – określająca, czy dany sklep kierował się w wyborze ryb, produktów rybnych i owoców morza sposobem, w jaki zostały złowione lub wyhodowane. Mówiąc wprost: dzięki temu kryterium badamy, czy sklep wybiera ryby i owoce morza, które zostały złowione i wyhodowane zgodnie z przepisami prawa i regułami zrównoważonej polityki rybackiej;
- praktyka – czyli kryterium sprawdzające, w jakim zakresie i w jaki sposób detalista stosuje się do zasad odpowiedzialnej polityki zakupu ryb, produktów rybnych i owoców morza;
- identyfikacja – czyli zasób informacji danego sklepu na temat złowionych ryb i owoców morza. Dokumentacja prowadzona przez sklep powinna umożliwić prześledzenie całego łańcucha produkcyjnego, tj. od momentu połowu ryby aż do jej umieszczenia na sklepowej półce;
- dostęp do informacji – kryterium odpowiadające na pytanie, czy sklep jasno i wyczerpująco informuje klientów o świeżych rybach i produktach rybnych (Każdy sklep powinien informować klientów o gatunku ryby, łącznie z podaniem nazwy łacińskiej, a także o miejscu, w którym została ona złowiona lub wyhodowana).

	Punkty	Odpowiedzialna polityka zakupu	Praktyka	Identyfikowalność	Dostęp do informacji
Kaufland	80				
Lidl	74				
REAL	67				
Auchan	56				
Carrefour *	62				
Tesco*	39				
Piotr i Paweł*	36				
Biedronka*	20				
Alma*	15				

* Ci detalisci nie odpowiedzieli na kwestionariusz Greenpeace. Punkty zostały przyznane na podstawie informacji uzyskanych w samych placówkach oraz na stronach internetowych.

Punktacja

70–100

Wynik dobry. Detalista kieruje się zasadami odpowiedzialnej polityki zakupu ryb, produktów rybnych i owoców morza. Niezbędny jest jednak ciągły monitoring, by utrzymać wysoki poziom.

40–69

Wynik zadowalający. Detalista ma opracowane zasady odpowiedzialnej polityki zakupu ryb, produktów rybnych i owoców morza; stosuje je także w praktyce. Istnieją jednak pewne braki w tej dziedzinie. Jak najszybciej należy wprowadzić odpowiednie zmiany.

0–39

Wynik negatywny. Detalista nie opracował zasad odpowiedzialnej polityki zakupu ryb, produktów rybnych i owoców morza. Powinien wprowadzić je jak najszybciej.

4.



Pytaj i oczekuj odpowiedzi.

Wiadomo już, które gatunki ryb są zagrożone wyginięciem i które sklepy prowadzą odpowiedzialną politykę zakupu. Ale czego klienci mogą oczekiwać w konkretnym sklepie?

Najwięcej trudności sprawia zwykle uzyskanie informacji dotyczących świeżych ryb i owoców morza. Niekiedy dotyczy to także mrożonek. Aż 1/5 producentów lub sprzedawców nie przestrzega przepisów dotyczących sprzedaży ryb i owoców morza.

Przez wymaganie odpowiedniego oznakowania ryb i produktów rybnych konsumenci mogą zmienić tę sytuację i mieć pewność, że kupują DOBRĄ RYBĘ. Zwłaszcza, że we wszystkich sklepach, na stoiskach rybnych, w restauracjach i smażalniach mamy prawo żądać następujących informacji o oferowanych świeżych rybach:

Nazwa gatunkowa

Wiele gatunków ryb jest często sprzedawanych pod tą samą nazwą handlową. Dopiero jednak podanie pełnej nazwy łacińskiej pozwala na ich dokładniejsze rozróżnienie. Jest to szczególnie ważne, jeżeli nie chcemy kupić gatunku zagrożonego wyginięciem.

Obszar połowu

Im dalej złowiono daną rybę, tym jest mniej świeża, kiedy do nas trafia. Jej transport jest dłuższy i bardziej obciąża środowisko naturalne. Dlatego ważne jest, by wybierać przede wszystkim ryby łowione lokalnie, np. w Bałtyku. W ten sposób wspieramy też lokalne rybołówstwo.

Pochodzenie ryby

Pochodzenie ryby wskazuje klientom, czy została ona złowiona na wolności, czy pochodzi z hodowli. Hodowle mogą być takim samym zagrożeniem dla środowiska jak nadmierne połowy – m.in. dlatego, że paszą dla morskich ryb hodowlanych są w często ryby wolnożyjące, poławiane na masową skalę. Dodatkowo odchody ryb hodowanych na farmach zwiększają zanieczyszczenie wód mórz i oceanów. Prowadzenie farm w niektórych regionach świata przynosi także ujemne skutki społeczne. Rozległa infrastruktura hodowlana (szczególnie hodowla krewetek) niszczy przybrzeżne ekosystemy i blokuje dostęp do nich lokalnym społecznościom rybackim. Może to wręcz uniemożliwiać ich rozwój i zmusza ludzi do szukania nowych miejsc zamieszkania. Jeśli kupujemy ryby hodowlane, u sprzedawcy możemy otrzymać wyczerpujące informacje, z jakiej hodowli one pochodzą.

Data i metoda połowu

Znaczenia daty połowu tłumaczyć nie trzeba. Z kolei metoda połowu ryb bezpośrednio wpływa na stan morskich zasobów. Największe szkody w tym zakresie wywołuje tzw. trałowanie denne. Polega ono na ciągnięciu za kutrem rybackim ogromnych sieci niszczących dno morza. Trafiają do nich nie tylko gatunki, które mają wartość handlową, lecz także inne organizmy morskie, zwane przyłowem. Niepotrzebny, często martwy przyłów zostaje ponownie wrzucony do morza. Kolejną metodą połowów, która przyczynia się do niszczenia środowiska, jest stosowanie sieci o niskiej selektywności. Takie sieci ze względu na swoją budowę również mogą powodować znaczny przyłów innych gatunków morskich lub ryb o zbyt małych rozmiarach. Kiedy więc kupujemy DOBRĄ RYBĘ, kierujmy się zasadą: „im mniejszy przyłów i zniszczenie środowiska, tym lepsza metoda połowowa”.

Wymiary

Warto zwrócić uwagę nawet na same wymiary ryby. Minimalne wymiary połowowe niektórych gatunków są określone przepisami, np. długość dorsza (z głową i ogonem) powinna wynosić co najmniej 38 cm.

Takie same informacje powinny znaleźć się na przetworzonych produktach rybnych.

Co robić, gdy brak informacji?

Odpowiedzialni konsumenci powinni wybierać produkty takie, o których mają wyczerpujące i przejrzyste podane informacje. Praktyka sprzedaży nieraz znacznie odbiega od tych oczekiwań. Jeżeli więc nie możemy w sklepie znaleźć interesujących nas informacji o rybach i owocach morza, kierujmy pytania do sprzedawców – niezależnie od tego, czy są to małe sklepiki, czy wielkie super- czy hipermarkety. Każdy detalista ma obowiązek informowania konsumentów o łacińskiej i handlowej nazwie ryby oraz o miejscu jej połowu lub hodowli.

Jeśli oczekujemy uzupełnienia tych informacji, dajemy wyraźny sygnał sprzedawcom, że są one dla nas ważne i pomogą nam w wyborze konkretnej ryby zgodnie z zasadami zrównoważonego korzystania z zasobów morskich. Każdy detalista powinien wziąć pod uwagę sugestie klientów i umieścić na stoiskach ze świeżymi rybami i owocami morza wszystkie niezbędne oznaczenia – tak by konsument mógł nabyć DOBRĄ RYBĘ. Chcemy, by dzięki temu z półek zaczęły znikać gatunki, których zasoby są niemal wyczerpane lub takie, których połowy czy hodowla niszczą środowisko naturalne.

Reakcje sprzedawców mogą być oczywiście różne. Mogą oni nie być zainteresowani podawaniem pełnych danych handlowych na temat ryb i owoców morza. Ale możemy to razem zmienić.

Poinformuj!

Jeśli w punkcie sprzedaży brakuje opisanych wyżej informacji, możemy zawiadomić odpowiedni Wojewódzki Inspektorat Inspekcji Handlowej. Takie zawiadomienie inspektorzy traktują jako zgłoszenie nieprawidłowości. I chociaż kontrole w naszym kraju są prowadzone jedynie z urzędu, będzie to ważny sygnał do podjęcia działań przez odpowiednie organy. Na detalistę, u którego inspektor stwierdzi nieprawidłowości, zostanie nałożona kara administracyjna. Musi on wycofać produkty z rynku, i oczywiście dopełnić obowiązku pełnego informowania konsumentów o sprzedawanych rybach i owocach morza.

Konsument w swoim zawiadomieniu powinien podać adres miejsca sprzedaży, datę zakupu lub dostrzeżenia nieprawidłowości, jej opis, a także – jeśli jest znana – nazwę przedsiębiorcy, w tym jego NIP. Tego typu dane znaleźć można zwykle na paragonie fiskalnym.



Ciesz się znakomitą rybą! Smacznego!

Na koniec szczypta informacji kulinarnych, jak z DOBREJ RYBY zrobić wspaniałe danie.

Przede wszystkim ryba musi być świeża. Przed zakupem należy sprawdzić, czy jej skóra lśni, a oczy są wypukłe i błyszczące. Skrzela powinny mieć czerwony kolor – im dłużej ryby leżą na stoisku, tym stają się bledsze. Mięso musi być sprężyste i szybko wracać po dotknięciu do swojego naturalnego kształtu.

Istnieje przyprawa, która niezawodnie podnosi smak rybnych potraw. Jest nią świadomość, że kupujemy ryby rozważnie, z myślą o ochronie wspaniałego świata mórz i oceanów. Na potwierdzenie tych słów podajemy przepis Agnieszki Kręglickiej na szprotkę, sardynkę lub sardelę na kremie dyniowym.



“Dlaczego wybieram ryby z zielonej listy i uważam, że warto chronić zasoby oceanów? Odpowiedź jest prosta: bo lubię ryby i jeśli nic nie zrobimy, wiele z nich może wkrótce zabraknąć. Wspieram Greenpeace w tej kampanii od lat i namawiam do korzystania z poradnika. Ja osobście też postanowiłam działać, razem z bratem stworzyliśmy w warszawskiej Fortecy targ jakościowego jedzenia. Co środę można tam kupić ryby i owoce morza z certyfikatem MSC.

Szprotka, sardynka lub sardela na kremie dyniowym

Krem:

1/8 dyni piżmowej
3 ząbki czosnku
2 łyżki oliwy
szklanka bulionu,
chilli
otarta skórka cytrynowa
pieprz
proszek curry
sól
opcjonalnie: ser mascarpone

12-16 szt. małych rybek (szprotki, sardynki, sardele)
1/2 szklanki mleka
1/2 szklanki panierki panko lub bułki tartej
olej do głębokiego smażenia
sól
cytryna

Przygotowanie kremu:

Dynię obrać, pokroić w kostkę, wymieszać z posiekanym czosnkiem i oliwą, posolić. Wstawić do piekarnika rozgrzanego do 180 °C i upiec do miękkości.

Dynię przełożyć do garnka, wlać bulion i zmiksować, doprawić chilli, curry, skórką cytrynową i solą. Odparować, aż sos będzie gęsty. Można go wzbogacić łyżką mascarpone.

Ryby wypatroszyć, usunąć głowy i kręgosłupy, rozplaszczyc i skropić sokiem z cytryny, odstawić. Tuż przed smażeniem osuszyć, maczać w mleku i w panko, i smażyć w rozgrzanym głębokim oleju na złoto. Usmażone, chrupiące rybki podawać na pikantnym kremie z dyni.

Są też pyszne same w sobie, gorące i chrupiące, mocno posolone - jako przekąska, do jedzenia palcami.



Dowiedz się więcej

www.greenpeace.org/poland/PageFiles/390457/Raport%20CFP%2016-03-2012.pdf – „Europejskie rybołówstwo na rozdrożu”

www.greenpeace.org/poland/PageFiles/390457/Raport%20CFP%2016-03-2012.pdf – „Adwokaci oceanów” – jaki wpływ mogą mieć konsumenci

www.greenpeace.org/international/en/publications/Campaign-reports/Oceans-Reports/Oceans-in-the-Balance/ - „Oceany w równowadze”

www.greenpeace.org/international/en/publications/Campaign-reports/Oceans-Reports/Changing-Tuna/ - zmiany w przemyśle tuńczykowym

www.minrol.gov.pl/pol/Rybactwo - rybołówstwo w Polsce

www.ec.europa.eu/fisheries/index_en.htm - rybołówstwo w Europie

www.fao.org/fishery/en - rybołówstwo na świecie

www.helcom.fi/ - ochrona Morza Bałtyckiego

www.federacja-konsumentow.org.pl/ - prawa konsumenta

www.uokik.gov.pl/wazne_adresy.php#faq595 – wojewódzkie inspektoraty inspekcji handlowej

www.rybynapolskimryнку.pl

www.e-ryby.eu - baza informacji o gatunkach ryb

www.fishbase.org - baza informacji o gatunkach ryb

www.iucnredlist.org/amazing-species - gatunki zagrożone

GREENPEACE

Greenpeace to niezależna, międzynarodowa organizacja pozarządowa działająca od 1971 r. na rzecz środowiska naturalnego i pokoju na świecie. Organizacja koncentruje swoje działania na najważniejszych zagrożeniach dla różnorodności biologicznej i ekosystemów. Kampanie prowadzone przez Greenpeace obejmują sześć głównych obszarów ochrony środowiska - ochronę lasów, ochronę oceanów i mórz, ochronę przed substancjami toksycznymi, działania na rzecz klimatu, promocję odnawialnych źródeł energii oraz przeciwdziałanie rozprzestrzenianiu w środowisku genetycznie modyfikowanych organizmów.

Biura Greenpeace znajdują się w ponad 40-stu krajach świata. Polskie biuro istnieje od 2004 r. W celu zachowania niezależności, Greenpeace nie przyjmuje pieniędzy ani dotacji od rządów, partii politycznych i biznesu. Działania Greenpeace finansowane są dzięki wsparciu indywidualnych darczyńców i starannie wyselekcjonowanych fundacji.

Fundacja Greenpeace Polska

ul. Lirowa 13
02-387 Warszawa
+48 22 659 84 99
info@greenpeace.pl

www.greenpeace.pl
www.facebook.com/GreenpeacePL
[Twitter.com/Greenpeace_PL](https://twitter.com/Greenpeace_PL)