



Opracowano w Departamencie Rybołówstwa
w Ministerstwie Rolnictwa i Rozwoju Wsi
ul. Wspólna 30; 00-930 Warszawa
tel. 22 623 24 04, fax: 22 623 22 04,
e-mail: sekretariatryb@minrol.gov.pl

**Praktyczne wskazówki
dla konsumentów RYB**



Czy wiesz, że...

Przyrządzając potrawy sięgaj po różne gatunki ryb }

- ✓ spożywając ryby wspomagasz funkcjonowanie swojego organizmu? Wprowadź już dziś ryby do swojego jadłospisu i zadbaj o zdrowie!
- ✓ ryby, szczególnie dorsz, śledź, łosoś, karp i pstrąg stanowią doskonałe źródło wartościowego i dobrze przyswajalnego białka.
- ✓ spożywając ryby dostarczasz organizmowi wielu cennych składników odżywczych, takich jak: witaminy z grupy B, a także składniki mineralne – fosfor, potas, magnez, selen oraz wapń.
- ✓ mięso ryb morskich, w tym dorsza – jest naturalnie bogate w cenny jod.
- ✓ niektóre ryby, np. łosoś, makrela, pstrąg, szprot, sardynka oraz śledź są dobrym źródłem kwasów tłuszczowych omega-3 oraz witamin A i D.

Pozostaje tylko czerpać z tego bogactwa, wprowadzając różne smaczne potrawy z ryb do swojej diety!

RYBY są najlepszym naturalnym źródłem kwasów tłuszczowych omega-3

{ Dla zdrowia, pamiętaj o jedzeniu ryb 2-3 razy w tygodniu

Ryby są naturalnym, bogatym źródłem kwasów tłuszczowych omega-3, takich jak: kwas eikozapentaenowy (EPA) i kwas dokozaheksaenowy (DHA). Te dwa niezbędne dla organizmu nienasycone kwasy tłuszczowe, powinny być dostarczone z pożywieniem, aby zapewnić organizmowi prawidłowe funkcjonowanie. Dlatego pamiętaj, aby gatunki takie jak np. łosoś, makrela, pstrąg, szprot, sardynka oraz śledź znalazły stałe miejsce w Twoim jadłospisie!

PYSZNE POMYSŁY NA DANIA Z RYB • PYSZNE POMYSŁY NA DANIA Z RYB • PYSZNE POMYSŁY NA DANIA Z RYB • PYSZNE POMYSŁY NA DANIA Z RYB • PYSZNE POMYSŁY NA DANIA Z RYB • PYSZNE POMYSŁY NA DANIA Z RYB • PYSZNE POMYSŁY NA DANIA Z RYB •

Pstrąg na dwa sposoby

Składniki: pstrąg świeży, zioła do wyboru: kolendra, lubczyk, natka pietruszki, koperek, tymianek, sok z cytryny, sól, pieprz.

Świeżego pstrąga (patroszonego z głową lub filety) umyj i osusz. Posiekane zioła (najlepiej świeże), przyprawy i sok z cytryny postaraj się wetrzeć nieco w mięso. W przypadku pstrąga patroszonego z głową pozostaw zioła i przyprawy wewnątrz ryby. Wstaw do lodówki na ok. 30 minut, aby mięso przeszło aromatem ziół i przypraw. Tak przygotowanego pstrąga można poddać obróbce termicznej na dwa sposoby:

- ugotować na parze – ok. 20 minut na małym ogniu;
- upiec w piekarniku w temperaturze 200°C przez ok. 20-30 minut.

Naczynie żaroodporne oraz rybę skropić olejem rzepakowym lub oliwą z oliwek.

Ryba jest upieczona, gdy mięso zbieleje. Pozostawiona zbyt długo w piekarniku może stać się zbyt wysuszona. Pstrąga ugotowanego na parze lub upieczonego w piekarniku można podać z gotowanymi ziemniakami i surówkami. Pamiętaj, że dzięki aromatycznym przyprawom możesz ograniczyć dodatek soli w potrawie.



Salatka warstwowa ze śledzikiem i buraczkami

Składniki: filety śledziowe typu matias, cebula, olej lub oliwa, gotowane ziemniaki, gotowane buraczki, majonez, gotowane jajka, sól i pieprz.

Salatkę serwuje się w przezroczystej salaterce, tak aby były widoczne wszystkie warstwy. Namocz filety śledziowe w wodzie, jeśli są zbyt słone. Następnie pokrój w cząstki i umieść je na dnie salaterki. Będzie to pierwsza warstwa. Polej ją olejem lub oliwą i posyp posiekaną cebulką. Kolejna warstwa to gotowane ziemniaki starte na grubej tarce. Na ziemniaki nałóż buraczki – również starte na grubej tarce. Buraczki zakryj warstwą majonezu. Gotowane jajka rozdziel na żółtka i białka. Majonez posyp startymi białkami. Ostatnia warstwa salátky to pokruszone żółtka posypane pieprzem i ewentualnie solą.



{ Zgodnie z zaleceniami dietetyków, spożywanie ryb jest bardzo korzystne dla osób w każdym wieku.

Dlaczego kwasy tłuszczowe omega-3 są takie ważne?

Kwasy tłuszczowe omega-3 sprzyjają zachowaniu prawidłowego poziomu cholesterolu. W profilaktyce niedokrwiennej choroby serca zaleca się regularne spożywanie ryb 2-3 razy w tygodniu, z uwzględnieniem gatunków bogatych w te składniki odżywcze.

Pamiętaj, że kwasy omega-3 są wrażliwe na długotrwałe działanie wysokiej temperatury. W celu zminimalizowania strat tych cennych składników odżywczych, nie smaż ryb zbyt długo.

Kwas omega-3 DHA przyczynia się do utrzymania prawidłowego funkcjonowania mózgu oraz utrzymania prawidłowego widzenia.

Kwasy omega-3 EPA i DHA przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania serca oraz zachowania prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi.

Na co należy zwracać uwagę podczas zakupu RYB świeżych?

Ryby świeże charakteryzują się jaskrawym pigmentem skóry, przezroczystym śluzem naskórnym, mają wypukłe błyszczące oczy, skrzela w jaskrawym kolorze bez śluzu i jędrne mięso.

Skrzela ryb świeżych charakteryzują się zapachem wodorostów lub ostrym zapachem jodu. Niepożądany jest zapach fermentu, kwaśny, lekko siarkowy, zapach zjełczałego tłuszczu lub zgniłych owoców.

Pamiętaj, że gatunki ryb eskolar i kostropak sprzedawane jako „ryba maślana” zawierają woski, które mogą wywoływać biegunkę oraz inne dolegliwości żołądkowo-jelitowe.

Jak mogę odróżnić rybę dzikożyjącą od hodowlanej?

Zgodnie z obowiązującym prawem ryby sprzedawane jako żywe, świeże, mrożone, solone i wędzone muszą być odpowiednio oznakowane. Poza nazwą gatunkową ryby, etykieta lub wywieszka w miejscu sprzedaży powinna zawierać informacje o tym:

- ✓ czy ryba została złowiona w morzu, wodach śródlądowych lub pochodzi z hodowli,
- ✓ gdzie ryba została złowiona lub w jakim państwie została wyhodowana.

Powyższych informacji możesz nie znaleźć na konserwach i marynatach, ponieważ na tych przetworach producenci nadal nie mają obowiązku zamieszczania takiego oznakowania.

W przypadku ryb dzikożyjących, obszar połowu na etykiecie może być oznakowany kodem „FAO”.

Oto jak można go rozszyfrować:

FAO 21 – Północno-Zachodni Atlantyk
FAO 27 – Północno-Wschodni Atlantyk
FAO 27.III d – Morze Bałtyckie
FAO 31 – Środkowo-Zachodni Atlantyk
FAO 34 – Środkowo-Wschodni Atlantyk
FAO 41 – Południowo-Zachodni Atlantyk
FAO 47 – Południowo-Wschodni Atlantyk
FAO 37.1, 37.2 i 37.3 – Morze Śródziemne
FAO 37.4 – Morze Czarne
FAO 51 i 57 – Ocean Indyjski
FAO 61, 67, 71, 77, 81 i 87 – Ocean Spokojny
FAO 48, 58 i 88 – Antarktyda

Przykładowe oznakowanie ryby mrożonej: „Filety z morszczuka, FAO 27, złowione w morzu”. Oznacza to, że morszczuk został złowiony w wodach Północno-Wschodniego Atlantyku.

Uwagi dla kobiet w ciąży i karmiących piersią

jedząc ryby w okresie ciąży i laktacji, sprzyjasz prawidłowemu rozwojowi dziecka

spożywanie kwasu dokosaheksaenowego (DHA) przez matkę wspomaga prawidłowy rozwój oczu i mózgu u płodu i niemowląt karmionych piersią, jak również prawidłowy rozwój wzroku u niemowląt do 12 miesiąca życia

spożywaj ryby bogate w kwasy omega-3 (EPA i DHA) oraz witaminę D, takie jak np. łosoś, makrela, pstrąg, szprot, sardynki i śledź



wybieraj również gatunki, które są źródłem jodu i selenu – dorsz, flądra, czarniak, mintaj, morszczuk, sola

dla urozmaicenia uwzględniaj inne gatunki pochodzące z hodowli, takie jak karp i sum

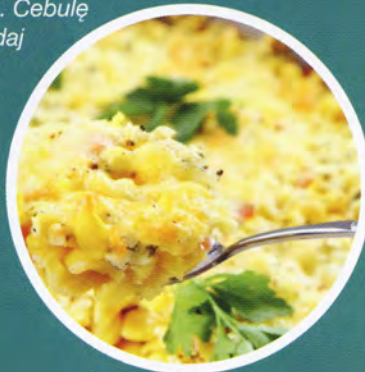
ze względu na możliwość kumulowania się niekorzystnych substancji spożywaj sporadycznie wątróbki dorszowe (mięso dorsza jest bezpieczne do spożycia)

ZNE POMYSŁY NA DANIA Z RYB • PYSZNE POMYSŁY NA DANIA Z RYB • PYSZNE POMYSŁY NA DANIA Z RYB • PYSZNE POMYSŁY NA DANIA Z RYB • PYSZNE POMYSŁY NA DANIA Z RYB • PYSZNE POMYSŁY NA DANIA Z RYB • PYSZNE POMYSŁY NA DANIA Z RYB

Karpiova zapiekanka

Składniki: 1 karp o masie ok. 1,5 kg, sok z limonki, pieprz, sól, mąka, olej, 4 ziemniaki, 2 cebule, marchewka, trzy łodygi selera naciowego, 100 ml śmietany, pół puszki pomidorów, pół lampki białego wina, ząbek czosnku, natka pietruszki.

Karpia odfiletuj, poprzecinaj ości międzymięśniowe co 4 mm uważając przy tym, żeby nie przeciąć skóry. Filety podziel na porcje i osusz ściereczką. Skrop sokiem z limonki, posyp solą i pieprzem, obtocz w mące i obsmaż z obu stron. Cebulę i ziemniaki pokrój w plastry, marchewkę zetrzyj na tarce. Dodaj pokrojony seler naciowy. Wszystkie warzywa podsmaż kilka minut na oleju, dopraw solą i pieprzem, wymieszaj i przelóż do żaroodpornego naczynia. Na warzywach ulóż obsmażone porcje ryby, zalej śmietaną zmieszaną z pomidorami, posiekany ząbek czosnku oraz winem. Całość wstaw do dobrze nagrzanego piekarnika ok. 200°C i zapiecz, aż ziemniaki będą miękkie, około 20-25 min. Przed podaniem posyp natką pietruszki. Podawaj na gorąco.



Smażony dorsz z duszonymi warzywami

Składniki: filety z dorsza, warzywa do wyboru: papryka, cukinia, bakłażan, pomidor, pieczarki, marchewka, bazylia, oregano, czosnek, ocet jabłkowy, sól, pieprz, sok z cytryny, olej rzepakowy lub oliwa z oliwek.

Warzywa pokrój na kawałki. Jeśli wybierzesz paprykę, cukinię, bakłażan i pieczarki pokrój je w plastry lub paski, pomidora w dużą kostkę, a marchewkę w małą kostkę. Na patelni rozgrzej ok. 4 łyżki oleju rzepakowego lub oliwę z oliwek. Podsmaż warzywa na patelni, a następnie przelóż do garnka. Wlej wodę, tak aby tylko dolne części warzyw były w niej zanurzone. Dodaj wyciśnięty czosnek oraz przyprawy wedle uznania. Możesz skropić octem jabłkowym. Całość wymieszaj i nakryj szczelną pokrywką. Duś ok. 20 minut, od czasu do czasu mieszając. W celu wzbogacenia możesz dodać łyżkę oleju lnianego. Kiedy warzywa zaczną się dusić w garnku, możesz rozpocząć smażenie dorsza. Umyte i osuszone filety posyp solą i pieprzem, oprósz równomiernie mąką. Na patelni rozgrzej olej rzepakowy lub oliwę z oliwek, tak aby ryba nie przywarła do patelni. Wystarczy ok. 4 łyżki tłuszczu na filet. Dorsza możesz alternatywnie usmażyć w panierce, obtaczając w roztrzepanych jajkach i otrębach. Usmażoną rybę serwuj ułożoną na duszonych warzywach. Smacznego!

