



Rybka tego Ci nie powie,
ale wzmacnia Twoje zdrowie.
przepisy kulinarne na potrawy z ryb



Promowanie konsumpcji zdrowej żywności na terenie Powiatu Lęborskiego.

*Projekt współfinansowany przez Unię Europejską ze środków finansowych
w ramach Instrumentu Finansowego Wspierania Rybołówstwa*

Sektorowy Program Operacyjny "Rybołówstwo i Przetwórstwo Ryb 2004 - 2006"



Powiat  Lęborski

Jak na nasz organizm wpływa spożywanie ryb.

Zdrowe serce.

Pozytywnie wpływa na układ krwionośny. Jest to zasługa nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3. Obniżają one poziom złego cholesterolu we krwi, przez co wspomagają profilaktykę i leczenie miażdżycy oraz zapobiegają udarom mózgu.

Profilaktyka nowotworowa.

Naturalne antyoksydanty zawarte w rybach, czyli witaminy A, D i E zapobiegają tworzeniu się wolnych rodników, które naukowcy wiążą z powstawaniem komórek nowotworowych. Także kwasy omega-3 mają swój udział w profilaktyce nowotworowej. Najprawdopodobniej powstrzymują rozwój komórek nowotworowych prostaty u mężczyzn i komórek nowotworowych piersi u kobiet.

Zapobieganie osteoporozie.

Spożywanie ryb dostarcza organizmowi odpowiednich dawek wapnia, fosforu i wit. D, które niezbędne są do budowania mocnych i zdrowych kości.

Zapobieganie anemii.

W procesie tworzenia się nowych czerwonych krwinek biorą udział wit. B12 i żelazo. Pierwszą znajdziemy we wszystkich rybach morskich i słodkowodnych, natomiast szczególnie bogate w żelazo są śledzie i sardynki. Dzięki temu zapewniamy sobie odpowiednie dotlenienie organizmu i zapobiegamy osłabieniom.

Astma.

Regularne spożywanie ryb najprawdopodobniej zmniejsza ryzyko wystąpienia i łagodzi objawy astmy.

Element młodości.

Chcesz wyglądać zmarszczki? Jedz ryby! Nie tylko zawierają sporo wit. A i E, wpływających na zdrowie skóry, ale na dodatek kwasy omega-3 najprawdopodobniej wygładzają zmarszczki. Tak więc jedząc ryby zachowamy młodość i vitalność.

Dla dziecka.

Dzieci kobiet, których jadłospis w ciąży był bogaty w ryby są ... mądrzejsze. Kwasy omega-3, wit. z grupy B oraz jod potrzebne są do rozwoju układu nerwowego dziecka, co więcej wpływają także na rozwój jego zmysłu wzroku. Maluchy jedzące sporo ryb są także spokojniejsze i nie mają problemów z koncentracją. Zwiększone spożycie ryb zaleca się również matkom karmiącym piersią.

Uspokój tarczycę.

Ryby morskie to skarbnica jodu - pierwiastka odpowiedzialnego za prawidłowe funkcjonowanie tarczycy. Konieczny jest on dla dzieci i młodzieży, ale i dorosłych. W późniejszym wieku jego niedobory mogą prowadzić do powstania wola i ogólnego zmęczenia, senności.

Nie pal! Jedz ryby!

Zawierają one taurynę, aminokwas przywracający elastyczność naczyń krwionośnych.



Dania z ryb powinno się jadać przynajmniej dwa razy w tygodniu (około 20 dkg podczas każdego posiłku), a przynajmniej jedna porcja powinna zawierać rybę tłustą (na przykład makrelę, sardynkę lub łososia).

Dorsz duszony z pieczarkami

- 80 dag filetów z dorsza,
- 4 łyżeczki soku cytrynowego,
- 2 duże pory,
- 2 szklanki wody,
- 20 dag pieczarek,
- 1 łyżeczka mieszanki suszonych ziół (np. zioła prowansalskie)
- sól i pieprz,



Filety z dorsza natrzeć solą i pieprzem. Do garnka wlać wodę, zagotować, dodać sok z cytryny. Dodać rybę. Pory umyć, odrzucić zielone części. Części białe pokroić w cienkie plasterki. Pieczarki oczyścić, umyć i pokroić w paseczki. Dodać wraz z porami do ryby. Dusić pod przykryciem na bardzo małym ogniu ok. 15 min. W połowie duszenia dodać zioła

Dorsz w cygańskiej panierce

- 400 g filetów z dorsza (ze skórą)
- po 1/2 łyżeczki ziaren kolendry, gorczycy i czarnego pieprzu
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1 łyżka oleju
- sól

Przygotować panierkę: ziarna utrzeć w moździerzu lub zemleć w młynku. Przesypać do miseczki, dodać olej i sok z cytryny, dokładnie wymieszać. Filety umyć, osuszyć, skórę delikatnie naciąć w kilku miejscach, oprószyć solą i pieprzem, posmarować panierką. Porcje ryby wstawić do lodówki na 15 min, aby przeszły smakiem i zapachem panierki. Zaroodporne naczynie wysmarować olejem. Filety ułożyć naczyniu, wstawić do piekarnika nagrzanego do temp. 150°C. Zapiekać 20 min. Filety podawać gorące, zaraz po wyjęciu z piekarnika, z groszkiem cukrowym i ćwiartkami cytryny. Przed podaniem przybrać natką.



Rybna dieta ma bardzo pozytywny wpływ na organizm człowieka, gwarantuje prawidłowy rozwój oraz funkcjonowanie przez całe życie.

Łosoś zapiekany z ziemniakami w sosie koperkowym

- 500 g ziemniaków
- 300 g filetów z łososia
- sok z jednej cytryny
- sol, pieprz
- 3 gałązki koperku
- 1 cebula
- 10 g masła
- 1 łyżka mąki
- 425 ml bulionu warzywnego
- 75 g smietany kremówki
- 1 łyżka chrzanu



Ziemniaki ugotować w mundurkach (ok. 20 minut). Następnie zalać zimną wodą, ostudzić i obrać ze skórek.

Łososia pokroić w nieduże kawałki. Pokropić sokiem z cytryny i posolic. Koperek drobno posiekać. Cebulę drobno pokroić i podsmażyć na masle. Posypać maki i zasmażać. Zalać bulionem i smietaną. Co jakiś czas mieszać zagotować. Doprawić solą, pieprzem i chrzanem. Na koncu dodać koperek i dobrze wymieszać. Ziemniaki i łososia ułożyć w formie do zapiekania, zalać sosem i piec w 225°C przez ok. 15 minut.

Łosoś

Łosoś to jedna z najszlachetniejszych ryb słodkowodno-morskich. Idealnie nadaje się do smażenia, pieczenia, gotowania. Bardzo popularny jest łosoś wędzony. Kiedyś był symbolem luksusu, dziś jest tak popularny jak karp. Istnieje wiele odmian tej ryby. Mięso łososia ma charakterystyczną pomarańczowo-różową barwę (kolor ten jest bardziej znany po prostu jako łososiowy ;-). Odmiana bałtycka i pod tym względem jest wyjątkowa, ponieważ jej mięso jest białe.

*Osoby, które jedzą dużo ryb są
sprawniejsze umysłowo w starszym wieku
i znacznie rzadziej zapadają na chorobę
Alzheimera. Dieta bogata w ryby ma
także działanie antydepresyjne.*



Śledzie korzenne pod cebulką

- 6 filetów śledziowych marynowanych w occie
- 3-4 cebule pokrojone w plasterki,
- olej do smażenia
- 2-4 łyżki koncentratu pomidorowego
- sól, pieprz, cukier do smaku
- pietruszka lub koperek do dekoracji

mieszanka korzenna:

- 2 łyżeczki cukru pudru
- mielony cynamon
- goździki
- ziele angielskie
- pieprz
- 4-5 sproszkowanych liści laurowych
- posiekany korzeń świeżego imbiru

Filety umyć, osączyć, włożyć do salaterki. Cukier puder dokładnie utrzeć ze wszystkimi przyprawami. Posypać filety korzenną mieszanką, przykryć folią kuchenną, wstawić na noc do lodówki. Następnego dnia cebule zeszklić na oleju, dodać koncentrat, sól, pieprz i cukier do smaku. Dokładnie wymieszać i przestudzić. Filety pokroić. ułożyć na półmisku i przykryć warstwą cebuli. Znów schłodzić w lodówce - tym razem na godzinę. Przed podaniem udekorować natką pietruszki lub koperkiem.

Śledzie w miodzie

- 5 płatów matiasów
- 2 łyżki miodu naturalnego
- 4 średnie cebule
- 2 łyżki octu winnego
- 2-3 łyżki koncentratu pomid.
- ½ szklanki oleju
- sól, pieprz

Cebulę pokroić w plastery, na rozgrzany olej wrzucić cebulę i dusić do miękkości, następnie dodać miód, ocet i koncentrat. Dokładnie wymieszać, przyprawić solą i pieprzem. Sos odstawić by wystygł. Płaty matiasów wymoczyć, pokroić na kawałki. Układać warstwami w salaterce; sos, śledzie, sos, śledzie, przykryć i dostawić do lodówki na 1-2 dni.



Najbardziej korzystne dla naszego organizmu jest jedzenie ryb świeżych, jednak po kupieniu można je przechowywać co najwyżej 24 godziny. Ryby mrożone mają taką przewagę, że dzięki mrożeniu zdecydowanie wydłuża się okres ich przydatności do spożycia, także ryby wymagają zdecydowanie mniej czasu i pracy przy przygotowywaniu.

Zraziki rybne

- 4 filety z dorsza (pangi, tilapii)
- 3 łyżki koncentratu pomidorowego
- 3 łyżki musztardy
- sok z cytryny
- cebule
- 2 ogórki konserwowe
- olej
- łyżka natki pietruszki
- pieprz, sól



Filety z dorsza przyprawić solą i pieprzem. Koncentrat wymieszać z musztardą i posmarować jedną stronę filetów. Ogórki i cebulę pokroić w cienkie plastry, ułożyć na posmarowanej powierzchni filetów i zrolować. Na głębokiej patelni rozgrzać olej i smażyć zrazy ok. 20 minut ze wszystkich stron. Roladki podawać z ziemniakami posypane pietruszką.

Błyskawiczna zupa rybna

- 500 g fileta rybnego
- 2 kostki bulionu warzywnego
- 2 cebule
- 2 łyżki masła
- 3/4 szklanki śmietany
- natka pietruszki

Obraną cebulę pokroić w krążki i podsmażyć na maśle. Umyte filety pokroić w paski. Bulion rozpuścić w 1 litrze wrzącej wody, dodać filety i cebulę. Gotować 10 minut, Doprawić śmietaną, posypać posiekaną natką.

Tłuszcz zawarty w rybach jest jedynym zdrowym tłuszczem zwierzęcym. W przeciwieństwie do innych tłuszczów zwierzęcych, które w swym składzie zawierają kwasy tłuszczowe nasycone, składa się w dużej mierze z kwasów tłuszczowych wielonienasyconych.



Sałatka rybna z rodzynkami

- 25 dag ugotowanego dorsza
- mały seler (15-20 dag)
- 10 dag rodzynków
- 3 pomidory świeże lub mrożone
- 3/4 szklanki ryżu
- sok z cytryny
- 3/4 szkl. oleju sojowego
- żółtko
- sól, pieprz
- cukier
- 1 1/2 łyżki musztardy

Pomidory obrać ze skórki i drobno pokrajać. Połączyć ryż z rybą, selerem, rodzynkami oraz pomidorami, wymieszać z sosem i ewentualnie przyprawić solą, cukrem i pieprzem. Gotową sałatkę wyłożyć na salaterkę i ozdobić takimi elementami dekoracyjnymi, jak listki porów, papryka, śliwki w occie i oliwki.

Sałatka rybna z ziołami

- 1/2 kg ryby
- cebula (biała lub czerwona)
- zioła (np. bazylia, szalwia)
- ogórek kiszony lub konserwowy
- oliwki z pastą paprykowa w środku
- sól
- pieprz
- oliwa

Ugotowaną rybę bez ości podzielić na małe kawałeczki (można całkiem rozgnieść) wymieszać z posiekaną drobno cebulą, ziołami, drobnutko pokrojonym ogórkiem, solą, pieprzem. Odstawić do lodówki na 2 godz. Wymieszać przed podaniem z oliwą, dodać przekrojone na pół oliwki. Można dodatkowo posypać startym jajkiem i obłożyć plasterkami pomidora.



Według danych Fundacji Programów Pomocy dla Rolnictwa, statystyczny Polak spożywa średnio o połowę mniej ryb rocznie niż mieszkańcy tzw. "starych" państw członkowskich Unii Europejskiej. Poprawmy tę statystykę!



Dlaczego powinniśmy jeść ryby.

Co znajdziesz w porcji
rybki na swoim talerzu?

Samo zdrowie.

Przede wszystkim
lekkostrawne białko,
które jest
najlepiej przyswajalne.

Nasz organizm przyswaja
aż 97 proc. białka
pochodzącego z ryb,
a jedynie 70-80 proc.
białka z innego mięsa.
Ryby nawet dość tłuste,
są dużo mniej
kaloryczne
od czerwonego mięsa.



Wydano na zlecenie:

Starostwo Powiatowe w Łęborku, 84-300 Łębork, ul.Czołgistów 5, tel.59 8632 810

e-mail: starostwo_lebork@poczta.onet.pl

www.powiat-lebork.com