

ŚWIĄTECZNE RYBY

ZE ZNAKIEM MSC



CERTYFIKAT
ZRÓWNOWAŻONEGO
RYBOŁÓWSTWA

MSC

www.msc.org/pl



PRZEPISY
NA DZIKIE RYBY
ZE ZRÓWNOWAŻONYCH
POŁOWÓW



ŚWIĄTECZNE RYBY ZE ZNAKIEM MSC





DZIĘKUJEMY WSZYSTKIM OSOBOM, KTÓRE PRZEKAZAŁY SWOJE PRZEPISY NA ŚWIĄTECZNE DANIA Z DZIKICH RYB

Katarzyna Bosacka
Tomek Czajkowski / Magiczny Składnik
Mateusz Damięcki
Dawid Gaboriaud
Magdalena Gendźwiłł / Crust and Dust
Martin Gimenez Castro
Daria Ładocha
Edyta Kusińska / Madame Edith
Kacper Kuszewski

Grzegorz Łapanowski / Fundacja Szkoła na Widelcu
Joanna Matyjek / Odczaruj Gary
Jagna Niedzielska
Jakub Porada
Łukasz i Magda Sawa / Ale Meksyk!
Julita Strzałkowska / Wrząca Kuchnia
Sebastian Wilczek
Mateusz Zielonka
Katarzyna Żak

DZIĘKUJEMY FIRMOM, KTÓRE WSPARŁY ŚWIĄTECZNE DZIAŁANIA MSC

ALDI
Biedronka
Carrefour
Lidl Polska
Mirko
Orkla (Möller's Tran)
SEKO
Thai Union (King Oscar)

SPIS TREŚCI



PRZEDMOWA	5
ZAGROŻONE MORZA I OCEANY	6
CO TY MOŻESZ ZROBIĆ?	7
ŚLEDŹ	9
Śledzie w jogurcie / Katarzyna Bosacka	10
Śledzik a'la Maciej / Mateusz Damięcki	12
Śledzie korzenne w sosie żurawinowym / Anna Dębicka / MSC Polska	14
Śledzie w pomarańczach / Edyta Kusińska / madameedith.com	16
Wigilijny śledzik z jabłkiem i śmietaną / Kacper Kuszewski	18
Śledzie po tajsku / Daria Ładocha	20
Śledzie z cebulą w oliwie / Jakub Porada	22
Tatar ze śledzia / Julita Strzałkowska / wrzacakuchnia.pl	24
Śledzie z jabłkiem i śmietaną / Katarzyna Żak	26
Masło śledziowe i masło ziołowe / Biedronka	28
Sałatka śledziowa z prażonymi ziarnami / Mirko	30
Tartaletki ze śledziem / SEKO	32
Tortillowe wrapy z musem z filetów śledziowych / Thai Union (King Oscar)	34
DORSZ	36
Krupnik rybny z dorszem / Grzegorz Łapanowski	38
Fishburgery z dorszem / Szkoła na Widelcu	40
Escabeche z dorsza, czyli ryba po meksykańsku w białej marynacie / Łukasz i Magda Sawa / alemeksyk.eu ...	42
Dorsz z warzywami / ALDI	44
Grzybowa zupa z dorszem / Lidl Polska	46
Sałatka z ziemniaków z tranem z dorsza / Orkla (Möller's Tran)	48
CZARNIAK	50
Ryba po grecku z caponatą z marchwii i bakłażana / Tomek Czajkowski / magicznyskladnik.pl	52
Wytrawne racuchy drożdżowe z cząstkami czarniaka w środku z zielonym, kremowym sosem ziołowym / Jagna Niedzielska	54
Czarniak z chipsami z tapinamburu / Mateusz Zielonka	56
TUŃCZYK	58
Empanadas z tuńczykiem / Martin Gimenez Castro	60
DZIKI ŁOSOŚ PACYFICZNY	62
Sałatka z wędzonego łososia z burakami / David Gaboriaud	64
Rybne klopsiki z karmelowanymi ziemniakami inspirowane duńskimi smakami / Magdalena Gadźwiłł / crustanddust.pl	66
MINTAJ	68
Ryba po grecku / Joanna Matyjek / odczarujgary.pl	70
Smażony mintaj z truflowym puree selerowym, czarną soczewicą, chipsami z pasternaku, sałwą z kiszanej cytryny i rukwią wodną / Sebastian Wilczek	72
KILKA SŁÓW O ORGANIZACJI MSC	74
JAKIE FIRMY WSPIERAJĄ ZRÓWNOWAŻONE POŁOWY?	76





PRZEDMOWA

Szanowni Państwo,

Z ogromną dumą oddajemy w Państwa ręce książkę kucharską z przepisami na świąteczne dania z dzikich ryb, pochodzących ze zrównoważonych połowów. Połowów, które pozwalają zagwarantować, że dzikich ryb nie zabraknie w oceanach także w przyszłości.

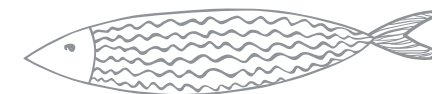
To od naszych codziennych wyborów zależy to, w jakim świecie przyjdzie nam żyć. Każdy z nas może stać się częścią ruchu na rzecz tętniących życiem mórz i oceanów, wybierając ze sklepowych półek ryby i owoce morza oznaczone niebieskim certyfikatem zrównoważonego rybołówstwa MSC. Jest to szczególnie ważne w okresie świątecznym, kiedy na naszych stołach niepodzielnie królują właśnie ryby. Dzięki naszym odpowiedzialnym decyzjom jako konsumentów, pysznymi rybami na świątecznym stole będziemy mogli cieszyć się nie tylko my, ale także nasze dzieci, wnuki i kolejne pokolenia.

Dziękujemy wszystkim Osobom i Firmom, które wsparły nasze działania, przekazując przepisy na pyszne świąteczne dania z dzikich ryb ze zrównoważonych połowów. Mamy nadzieję, że nasza publikacja stanie się nie tylko inspiracją do kulinarnych wyzwań, ale także motywacją do odpowiedzialnych zakupów. Niech będzie to prezent, jaki w te Święta podarujemy naszym morzom, oceanom i całej Planecie!

Z życzeniami pięknych Świąt,



Zespół MSC w Polsce



ZAGROŻONE MORZA I OCEANY

Morza i oceany zajmują 71% powierzchni naszej planety i pełnią kluczową rolę dla życia na Ziemi. Wytwarzają tlen, są domem dla tysięcy różnych gatunków zwierząt morskich, karmią nas oraz zapewniają byt. Morza i oceany to nasze wspólne dobro, dlatego wszyscy musimy się starać, aby pozostały zdrowe i tętniące życiem, a dzikie ryby i owoce morza były dostępne dla nas i dla przyszłych pokoleń.

GLOBALNE PRZEŁOWIENIE

Niestety, najnowsze badania i raporty o stanie zasobów mórz i oceanów nie napawają optymizmem. Obecnie już ponad 33% stad ryb jest przetłowionych, a odsetek ten jest trzykrotnie wyższy niż w połowie lat 70-tych. Globalne przetłowienie to, obok zanieczyszczenia plastikiem, jeden z największych problemów z jakimi borykają się oceany świata. Jeśli nie zaczniemy korzystać z zasobów mórz i oceanów w sposób odpowiedzialny, to za kilkadziesiąt lat ryb może zabraknąć.

WPŁYW NA ŻYCIE LUDZI

Utrata ryb, stanowiących źródło pracy i pożywienia, spowodowałaby katastrofę na całym świecie. Puste morza to puste brzuchy i puste kieszenie! Ryby stanowią ważne źródło białka dla ponad 3 miliardów ludzi¹. Szacuje się, że byt co dziesiątej osoby na świecie zależy od zasobów mórz i oceanów², a w rybołówstwie i akwakulturze zatrudnienie znajduje blisko 60 milionów kobiet i mężczyzn³. Kolejne miliony pracują w przetwórstwie i handlu. Praca tych ludzi może zniknąć z dnia na dzień, a pustoszenie oceanów zagraża przybrzeżnym rybackim społecznościom, turystyce i gospodarce w wielu regionach na świecie.

¹ Raport FAO „The State of World Fisheries and Aquaculture 2018”, str. 80: www.fao.org/3/i9540en/i9540en.pdf

² Raport FAO „The State of World Fisheries and Aquaculture 2014”, str. 6: www.fao.org/3/a-i3720e.pdf

³ Raport FAO „The State of World Fisheries and Aquaculture 2018”, str. 5: www.fao.org/3/i9540en/i9540en.pdf

10 POWODÓW, DLA KTÓRYCH WARTO WYBIERAĆ

- 1. Chronisz zasoby mórz i oceanów.** Na świecie prawie 1/3 zasobów ryb jest przetłowiona. Jest to obecnie jedno z największych wyzwań ekologicznych na świecie!
- 2. Chronisz ekosystemy mórz i oceanów.** Ekosystemy morskie są niezwykle złożonymi systemami, w których wszystkie elementy współzależą od siebie. Wyobraźmy sobie, co by się stało, gdyby np. wyłowić wszystkie ryby?
- 3. Chronisz wiele gatunków zwierząt** zamieszkujących morza i oceany. Zrównoważone połowy minimalizując przyłów, sprzyjają nie tylko populacjom dziko żyjących ryb, ale także ochronie ptaków i ssaków morskich oraz innych zagrożonych gatunków, np. żółwi morskich, delfinów czy morświnów.
- 4. Masz gwarancję, że ryby te pochodzą tylko z legalnych i pewnych źródeł.** Około 25% wszystkich ryb trafiających na nasze talerze pochodzi z nielegalnych źródeł. Identyfikowalność jest jedną z głównych zasad standardów certyfikacji MSC.
- 5. Dajemy Ci gotowe rozwiązanie.** Nie musisz być ekspertem, żeby wiedzieć, które ryby i owoce morza wybierać. Wystarczy wybierać te z niebieskim znakiem MSC.

CO TY MOŻESZ ZROBIĆ?

Każdy z nas w bardzo prosty sposób może przyczynić się do ochrony dzikich mórz i oceanów. Wystarczy wybierać produkty ze zrównoważonych połowów oznaczone niebieskim logo MSC.

ZRÓWNOWAŻONE POŁOWY

Zrównoważone połowy to takie, które w mniejszym stopniu wpływają na ekosystem morski, pozostawiają więcej ryb w morzach i oceanach oraz sprzyjają innym zwierzętom morskim.

To, czy dane rybołówstwo można uznać za zrównoważone, oceniane jest przez zespół niezależnych audytorów, którzy weryfikują je pod kątem zgodności z rygorystycznymi zasadami określonymi w Standardzie Zrównoważonego Rybołówstwa MSC. Raz przyznany certyfikat nie jest ważny bezterminowo. Certyfikat MSC dla rybołówstwa jest ważny 5 lat oraz podlega corocznym audytom. Dodatkowo, rybacy muszą stale usprawniać swoje działania, co gwarantuje coraz lepsze korzystanie z zasobów mórz i oceanów.

TWÓJ WYBÓR MA ZNACZENIE!

Wybierając produkty z certyfikatem MSC wspierasz rybaków, którzy połowią w sposób odpowiedzialny, z poszanowaniem naszego środowiska. Zachęcasz również kolejnych sprzedawców, by zaopatrywali się u certyfikowanych dostawców, a to z kolei skłania do wprowadzania ulepszeń i przystąpienia do Programu MSC te rybołówstwa, które dotąd w nim nie uczestniczyły.



NIEBIESKI CERTYFIKAT MSC

- 6. Wybierając ryby i owoce morza z niebieskim znakiem MSC wspierasz również ludzi,** których byt bezpośrednio lub pośrednio zależy od przemysłu rybnego. Oceany zapewniają środki utrzymania dla 1/10 ludzi na świecie.
- 7. Możesz kupować z pełnym przekonaniem.** Przetwórcy, sklepy i restauracje, którzy współpracują z MSC muszą zagwarantować, że ryby i owoce morza posiadające nasz certyfikat, pochodzą ze zrównoważonych połowów.
- 8. Jest z czego wybierać!** Certyfikowane ryby i owoce morza są dostępne na całym świecie, niebieski znak MSC jest obecny na tysiącach produktów w ponad stu krajach.
- 9. Mamy propozycje na każdą kieszeń.** Niebieski certyfikat MSC znajdziesz na bardzo różnych produktach: od śledzi w puszcze, aż po certyfikowany kawior czy homary.
- 10. Pomogasz wprowadzać zmiany.** Wybierając produkty z niebieskim znakiem MSC na opakowaniu wspierasz rybaków, którzy zarządzają łowiskami w sposób zrównoważony.



ŚLEDŹ ATLANTYCKI

(CLUPEA HARENGUS)

ŚLEDZIE NALEŻĄ DO RYB TŁUSTYCH. DZIĘKI WYSOKIEJ ZAWARTOŚCI NIENASYCONYCH KWASÓW TŁUSZCZOWYCH, ŁATWO PRZYSWAJALNEGO BIAŁKA ORAZ CENNYCH SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH JAK POTAS, JOD CZY SELEN, ODDZIAŁUJĄ BARDZO KORZYSTNIE NA NASZ ORGANIZM, WPŁYWAJĄC DOSKONAŁE NA PAMIĘĆ ORAZ SAMOPOCZUCIE.



CO WIESZ O ŚLEDZIU?

Śledź atlantycki należy do ryb pelagicznych, czyli pływających w toni wodnej, do głębokości 350 m. Jest to ryba dorastająca do 40 cm długości i może żyć do 20 lat. Śledzie bałtyckie, ze względu na niższe zasolenie naszego morza, dorastają do mniejszych rozmiarów (25-30 cm). Jest to chyba najbardziej znana ryba morska kojarzona z polską kulturą kulinarną. Okres bożonarodzeniowy, karnawał, Ostatki, Wielki Post – to właśnie czas, w którym ryba ta króluje na naszych stołach.

CZY ŚLEDŹ POCHODZI ZE ZRÓWNOWAŻONYCH POŁOWÓW?

W przeszłości śledzia w morzach było pod dostatkiem – Północny Atlantyk od wód islandzkich, grenlandzkich, Zatoki Biskajskiej, przez Bałtyk, aż po Nową Ziemię i Spitsbergen. Jego zasoby były bardzo eksploatowane, aż w latach 70-tych ubiegłego wieku zauważono pierwsze objawy przełowienia. Ponieważ jest to ryba o bardzo dużym znaczeniu gospodarczym, śledzie zaczęto poławiać zgodnie z zasadami zrównoważonych połowów, a jego populacje zaczęły się powoli odradzać. Wiele łowisk śledzia atlantyckiego, w tym także łowiska na Morzu Bałtyckim, posiada certyfikat MSC, dzięki czemu możemy być pewni, że śledzie pochodzą z dobrze zarządzanych łowisk, a ich połowy w minimalny sposób wpływają na środowisko morskie.

CIĘKAWOSTKA

Śledzie znane są w Europie od ponad 1 000 lat! Już w czasach średniowiecznych, bardzo religijnej wówczas Europie post obejmował ponad 200 dni w roku, a przejadanie się było ciężkim grzechem, jednym z niewielu dozwolonych pokarmów był właśnie śledź. Z tego też powodu wszyscy, od królów po najbiedniejszą część społeczeństwa, żywili się tymi rybami, które na dodatek można było długo przechowywać w soli.

Śledzie odgrywały bardzo ważną rolę w życiu ówczesnych ludzi. To dzięki m.in. połowom śledzi możliwy był tak szybki rozwój państw hanzeatyckich. Powszechne jest stwierdzenie, że „Amsterdam zbudowano na ościach śledziowych”, a jego mieszkańcy zamieniali niezbyt przyjemny zapach zleżałych ryb na złoto. Śledź stał się jednym z ważniejszych produktów handlowych i żywnościowych w naszej części świata. Zdarzało się, że używano go również jako waluty, czy też np. modlono się do „Saint Harenz” (Świętego Śledzia).



15 MINUT



3-5 OSÓB



EATWE

SKŁADNIKI

- śledzie w oleju (ok. 0,5 kg) z certyfikatem MSC
- cztery czubate łyżki jogurtu naturalnego
- 2 łyżki majonezu
- 0,5 łyżeczki cukru
- pół pęczka posiekanego koperku

KATARZYNA BOSACKA

DZIENNIKARKA PRASOWA I TELEWIZYJNA, PROMOTORKA ZDROWEGO JEDZENIA

ŚWIĄTECZNE ŚLEDZIE W JOGURCIE

PRZYGOTOWANIE

Śledzie płuczemy w wodzie i kroimy w romby (do przełknięcia na raz). Jogurt mieszamy z majonezem, bilansujemy kwaśny smak cukrem, dodajemy koper.

Tak przygotowaną zalewę jogurtową zalewamy śledzie i odstawiam na kilka godzin do lodówki, by smaki się przegryzły.



Do wykonania tej i innych rybnych potraw WYBIERAJ ryby z certyfikatem zrównoważonego rybołówstwa MSC. W ten sposób pomogasz CHRONIĆ zasoby mórz i oceanów!





20 MINUT
+ DODATKOWY CZAS



3-5 OSÓB



EATWE

SKŁADNIKI

- śledzie a'la matias z certyfikatem MSC
- cebula czerwona
- cebula biała
- olej słonecznikowy

MATEUSZ DAMIĘCKI
AKTOR, HONOROWY AMBASADOR ONŻ, PODRÓŻNIK

ŚWIĄTECZNY ŚLEDŹ A'LA MACIEJ

PRZYGOTOWANIE

Śledzie a'la matias w zalewie olejowej odsączamy, myjemy, osuszamy papierem, kroimy na niewielkie porcje, ok. 3-4 cm. Całą cebulę kroimy na bardzo cienkie plastry, tak żeby plastry były okrągłe. W pojemniku układamy na dnie warstwę cebuli białej, przekładamy jedną warstwą pokrojonych śledzi, na śledzie kładziemy warstwę cebuli czerwonej, na cebulę znów śledzie, na śledzie cebulę białą i tak dalej. Kończymy warstwą cebuli. Dolewamy oleju słonecznikowego. Śledzie muszą być zalane olejem bardzo dokładnie, bez powietrza między warstwami. Pozostawiamy w pojemniku miejsce, żeby wlany olej nie wylewał się po zamknięciu.

Odstawiamy do lodówki na 2-3 dni, potrawa „przeżyra się” śledzie stają się bardzo słone, delikatne i „cebulowe”.

Podajemy z pieczywem z masłem i odrobiną ulubionego majonezu.



Do wykonania tej i innych rybnych potraw WYBIERAJ ryby z certyfikatem zrównoważonego rybołówstwa MSC. W ten sposób pomagasz CHRONIĆ zasoby mórz i oceanów!





25 MINUT



3-5 OSÓB



ŚREDNIO TRUDNE

SKŁADNIKI

- 1 opakowanie śledzi korzennych z certyfikatem MSC
- 10 dkg świeżej żurawiny
- 1 jabłko
- 1 mała cebulka czerwona
- 1 ogórek kiszony
- 1 łyżka jogurtu naturalnego
- 1 łyżka majonezu
- 1 łyżka śmietany
- 1 łyżeczka cukru pudru
- szczypta soli

ANNA DĘBICKA

DYREKTOR PROGRAMU MSC W POLSCE I EUROPIE CENTRALNEJ

ŚLEDZIE KORZENNE W SOSIE ŻURAWINOWYM

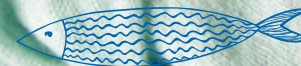
PRZYGOTOWANIE

Sos żurawinowy: Obieramy i ścieramy jabłko. Umytą żurawinę rozgniatamy widelcem (kilka owoców można zostawić do ozdobienia). Cebulę, ogórka i zewnętrzną warstwę porów obieramy i dokładnie myjemy. Jogurt, śmietanę i majonez dokładnie mieszamy, dodajemy cukier puder, sól, żurawinę, jabłko i ogórka. Przygotowany sos odstawiamy na kilka godzin do lodówki.

Wycinamy śledzie z opakowania. Każdy filet kroimy na ok. 2 cm kawałki. Układamy na półmisku i polewamy wcześniej przygotowanym i wymieszanym sosem. Na wierzchu posypujemy całymi owocami żurawiny.



Do wykonania tej i innych rybnych potraw WYBIERAJ ryby z certyfikatem zrównoważonego rybołówstwa MSC. W ten sposób pomagasz CHRONIĆ zasoby mórz i oceanów!





30 MINUT
+ DODATKOWY CZAS



8-10 OSÓB



ŚREDNIO TRUDNE

SKŁADNIKI

- 1 kg filetów śledziowych z certyfikatem MSC
- 2 pomarańcze (można użyć np. 1 pomarańczę i 2 duże mandarynki lub grejfruta)
- 2 cebule
- 10-12 goździków
- olej rzepakowy



EDYTA KUSIŃSKA
BLOGERKA WWW.MADAMEEDITH.COM

ŚLEDZIE W POMARAŃCZACH

PRZYGOTOWANIE

Flety śledziowe wkładamy do garnka. Zalewamy je trzykrotnie zimną wodą. Następnie zalewamy je po raz czwarty i zostawiamy na 3-4 godz. (minimum 2), by wypłukać z nich sól. Dokładny czas trudno jest określić, gdyż zależy od zasolenia ryby – najlepiej po ok. 2 h sprawdzić próbując kawałek.

Wymoczone filety kroimy na ukośne kawałki.

Cebulę kroimy w pióra lub półksiężycy. Zalewamy ją wrzątkiem i zostawiamy na 1 minutę. Następnie wrzucamy do lodowatej wody z kostkami lodu, by ją szybko schłodzić.

Do większego stoika / pojemnika lub kilku mniejszych wkładamy po kilka kawałków śledzi. Wrzucamy po 1 goździku. Następnie układamy pokrojone w ćwiartki kawałki pomarańczy, a na wierzch wrzucamy cebulę.

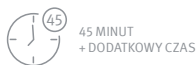
Powtarzamy czynność układając najpierw śledzie, goździki, pomarańcze i cebulę. Po ułożeniu każdej warstwy dobrze jest lekko docisnąć zawartość, by w naczyniu było jak najmniej niezagospodarowanej przestrzeni. Śledzie zalewamy olejem. Zakręcamy stoik(i) i wstawiamy do lodówki na min. 24 h, a najlepiej na 2 dni.

Kawałki ryby układamy na półmiskę wraz z cząstkami pomarańczy i cebuli.



Do wykonania tej i innych rybnych potraw WYBIERAJ ryby z certyfikatem zrównoważonego rybołówstwa MSC. W ten sposób pomagasz CHRONIĆ zasoby mórz i oceanów!



45 MINUT
+ DODATKOWY CZAS

8-10 OSÓB



ŚREDNIO TRUDNE

SKŁADNIKI

- 1 kg (lub więcej) solonych filetów ze śledzia z certyfikatem MSC
- 2 jabłka, najlepiej Jonagold
- kwaśna, gęsta śmietana 18%
- odrobina cynamonu
- ew. zielona pietruszka lub kolendra do przybrania

Marynata:

- woda
- 2-3 marchewki
- kilka główek cebuli
- kilka liści laurowych
- ziele angielskie
- cukier
- ocet
- trochę oleju

KACPER KUSZEWSKI
AKTOR TEATRALNY, TELEWIZYJNY I FILMOWY, WOKALISTA

WIGILIJNY ŚLEDZIK Z JABŁKIEM I ŚMIETANA

PRZYGOTOWANIE

Śledzie marynujemy na kilka dni przed Wigilią.

Gotujemy wodę z pokrojoną marchwią, liśćmi laurowymi i ziele angielskim. Po 15 minutach zdejmujemy z ognia, wrzucamy kilka pokrojonych w talarki cebul (cebula ma się zaparzyć, ale nie gotować), po chwili doprawiamy smakiem cukrem i octem. Robimy to „na oko”, kierując się własnym smakiem. Marynata ma być aromatyczna, słodka i dość kwaśna. Na koniec dodajemy 2-3 łyżki oleju.

Śledzie płuczemy (jeśli są bardzo słone, zostawiamy na kilka minut w wodzie, osączamy) i zalewamy zimną marynatą. Szczelnie przykrywamy i zostawiamy w chłodnym miejscu (lub w lodówce) na minimum 3 dni.

Tuż przed podaniem wyjmujemy kilka płatów śledziowych z marynaty, osączamy, kroimy na kawałki, układamy na półmisku. Śledzia delikatnie oprószamy cynamonem, przykrywamy warstwą jabłek, obranych i utartych na tarce o dużych oczkach, a następnie warstwą śmietany. Wierzch można posypać posiekaną natką pietruszki lub kolendrą. Podajemy z białym pieczywem.



Do wykonania tej i innych rybnych potraw WYBIERAJ ryby z certyfikatem zrównoważonego rybołówstwa MSC. W ten sposób pomagasz CHRONIĆ zasoby mórz i oceanów!





SKŁADNIKI

- 0,5 kg śledzi w solance z certyfikatem MSC
- 1 szklanka mleka
- sok z jednej pomarańczy
- 1 łyżka cukru palmowego
- 2 łyżki sosu rybnego
- 1-2 łyżki sosu sojowego
- sok z 1 lub 2 limonek (zależy od ilości soku w limonce)
- 2 szalotki drobno posiekane
- duży pęczek kolendry
- jedna łyżka oleju np. ryżowego
- 2 papryczki chilli

DARIA ŁADOCHA

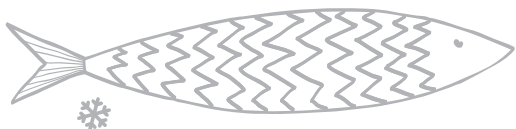
DZIENNIKARKA, COACH ZDROWIA, PREZENTERKA KULINARNA

ŚLEDŹ PO TAJSKU

PRZYGOTOWANIE

Śledzie moczymy przez noc w mleku z sokiem z pomarańczy. Następnie wylewamy mleko, płuczemy śledzia w wodzie i kroimy na mniejsze kawałki. Wrzucamy do miski. Dodajemy drobno posiekane szalotki.

W osobnej miseczce mieszamy składniki sosu: sos sojowy, sos rybny, cukier palmowy, sok z limonki i drobno posiekaną kolendrę i olej. Mieszamy całość i wlewamy do śledzi. Dodajemy papryczkę chilli drobno posiekaną i odstawiamy do lodówki na około 2 godziny, by całość się przegryzła.



Do wykonania tej i innych rybnych potraw WYBIERAJ ryby z certyfikatem zrównoważonego rybołówstwa MSC. W ten sposób pomagasz CHRONIĆ zasoby mórz i oceanów!





20 MINUT



2-5 OSÓB



ŁATWE

SKŁADNIKI

- 0,5 kg filetów śledziowych a'la matias z certyfikatem MSC
- cebula
- oliwa z oliwek lub z dyni

JAKUB PORADA
DZIENNIKARZ I PODRÓŻNIK

ŚLEDŹ Z CEBULĄ W OLIWIE

PRZYGOTOWANIE

Po wymoczeniu plátów w wodzie i mleku, suszymy je na papierowych ręcznikach, a potem przekładamy w słoiku na zmianę z plastrami wcześniej pokrojonej cebuli. Warstwa śledzi, warstwa cebuli, aż po sam czubek. Następnie lejemy z góry odrobinę oliwy dobrej jakości.

Całość wstawiamy do lodówki na dobę, po czym zjadamy ze świeżym pieczywem z masłem.



Do wykonania tej i innych rybnych potraw WYBIERAJ ryby z certyfikatem zrównoważonego rybołówstwa MSC. W ten sposób pomagasz CHRONIĆ zasoby mórz i oceanów!





SKŁADNIKI

- 1 kg matiasów z certyfikatem MSC
- 2 jajka, ugotowane na twardo
- 1 kajzerka, najlepiej czerstwa
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 1 szklanka mleka
- pieprz do smaku
- 1 średnia cebula
- 2 ogórki kiszzone

JULITA STRZAŁKOWSKA
BLOGERKA WWW.WRZACAKUCHNIA.PL

TATAR ZE ŚLEDZIA

PRZYGOTOWANIE

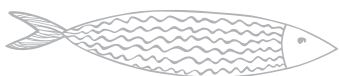
Matiasy namaczamy w wodzie, zazwyczaj wystarczy ok. 3 godz. (warto zmieniać wodę kilkukrotnie). Przez ostatnią godzinę śledzie moczymy w wodzie i mleku (ok. ½ szklanki mleka plus woda wedle uznania).

W maszynce mielimy: odmoczone śledzie, jedno jajko na twardo, odcisniętą kajzerkę (wcześniej namoczoną w mleku, ok. ½ szklanki). Zmielone składniki mieszamy, dodajemy łyżkę oliwy i doprawiamy pieprzem (sól zazwyczaj jest niepotrzebna).

Cebulę, ogórki kiszzone oraz jedno jajko na twardo drobno siekamy.

Jeśli chcemy serwować pojedyncze porcje: układamy pojedynczą porcję tataru (możemy użyć jako foremki filiżanki) polewamy małą ilością oliwy. Wierzch posypujemy posiekanym jajkiem, po bokach układamy posiekaną cebulę i ogórka (ilość zależna od upodobań).

Jeśli chcemy serwować w salaterce: całość tataru układamy w naczyniu, wyrównujemy górę. Polewamy oliwą z oliwek 1-2 łyżki. Na środku układamy posiekane jajko, później krąg z ogórka na końcu krąg z cebuli. Smacznego :)



Do wykonania tej i innych rybnych potraw WYBIERAJ ryby z certyfikatem zrównoważonego rybołówstwa MSC. W ten sposób pomagasz CHRONIĆ zasoby mórz i oceanów!





20 MINUT



3-5 OSÓB



ŁATWE

SKŁADNIKI

- śledzie w oleju (ok. 0,5 kg) z certyfikatem MSC
- cebula
- ziele angielskie
- liść laurowy
- łyżeczka cukru
- 3-4 łyżki stołowe octu
- 1 jabłko
- 4-5 łyżek ulubionej śmietany
- pieprz mielony do smaku

KATARZYNA ŻAK
AKTORKA TEATRALNA, FILMOWA I TELEWIZYJNA

ŚLEDŹ Z JABŁKIEM I ŚMIETANĄ

PRZYGOTOWANIE

Wieczorem wyjmujemy śledzie z opakowania, płuczemy, a jeśli są bardzo słone to moczymy jedną godzinę.

Przygotowujemy zalewę: 1 litr wody gotujemy z ziele angielskim, liściem laurowym, octem, łyżeczką cukru i do zagotowanej zalewy wrzucamy jedną obraną i pokrojoną w pióra cebulę. Odstawiamy do wystudzenia. Zimną zalewą zalewamy w słoiku lub misce śledzie pokrojone w 4 cm kawałki i odstawiamy na kilka godzin pod przykryciem.

Po tym czasie pokrojone śledzie i cebulę wyjmujemy z octowej zalewy, odsączamy i układamy na półmisku ze startym na grubej tarce jabłkiem. Przykrywamy to śmietaną i posypujemy świeżo zmielonym pieprzem!

Podajemy z gorącymi ziemniakami! Pycha!



Do wykonania tej i innych rybnych potraw WYBIERAJ ryby z certyfikatem zrównoważonego rybołówstwa MSC. W ten sposób pomagasz CHRONIĆ zasoby mórz i oceanów!





10 MINUT



4-6 OSÓB



ŁATWE

SKŁADNIKI

Masło śledziowe:

- 200 g masła
- 2 płaty śledziowe z certyfikatem MSC

Masło ziołowe:

- 200 g masła
- 1 pęczek koperku
- 1 pęczek natki
- 6 gałązek tymianku
- 1 cytryna
- 1 ząbek czosnku
- 1 szczypta pieprzu
- sól do smaku

PARTNER ŚWIĄTECZNEJ
KAMPAII MSC

MASŁO ZIOŁOWE I ŚLEDZIOWE

PRZYGOTOWANIE

Masło śledziowe:

Masło i śledzie miksujemy na drobną masę. Można podawać od razu, ale lepsze będzie, jeśli „przegryzie się” w lodówce zawinięte folią spożywczą lub pergaminem.

Masło ziołowe:

Odrywamy listki tymianku, a czosnek obieramy ze skóry. Cytrynę sparzamy i ścieramy z niej skórkę. Miksujemy masło ze wszystkimi składnikami na gładką masę.



Do wykonania tej i innych rybnych potraw WYBIERAJ ryby z certyfikatem zrównoważonego rybołówstwa MSC. W ten sposób pomagasz CHRONIĆ zasoby mórz i oceanów!





20 MINUT



2 OSOBY



ŁATWE

SKŁADNIKI

- filety śledziowe z prażonymi ziarnami z certyfikatem MSC
- czerwone jabłko
- pieczone buraki
- seler naciowy
- sok z limonki
- melisa
- jogurt grecki

PARTNER ŚWIĄTECZNEJ
KAMPANII MSC

SAŁATKA ŚLEDZIOWA Z PRAŻONYMI ZIARNAMI

PRZYGOTOWANIE

Filety śledziowe kroimy skośnie na plastry o szerokości 1 cm. Upieczone w 200°C buraki kroimy wraz z jabłkiem i selerem na drobną kostkę.

Łączymy śledzia z pokrojonymi warzywami w misce, delikatnie skrapiając sokiem z limonki. Na końcu mieszamy z jogurtem greckim do otrzymania jednolitego koloru.

Całość podajemy w przezroczystej miseczce, dekorujemy liśćmi melisy. Można także spróbować podać jako sałatkę warstwową :)



Do wykonania tej i innych rybnych potraw WYBIERAJ ryby z certyfikatem zrównoważonego rybołówstwa MSC. W ten sposób pomagasz CHRONIĆ zasoby mórz i oceanów!





60 MINUT



3-5 OSÓB



ŚREDNIO TRUDNE

SKŁADNIKI

Ciasto:

- 300 g mąki
- 150 g zimnego masła
- 1 jajko
- ok. 2 łyżek ciepłego mleka
- szczypta soli

Nadzienie:

- 1 opakowanie – Śledzik na okrągło solony z kolorowym pieprzem SEKO z certyfikatem MSC
- 3 małe ugotowane wcześniej buraki
- kremowy ser kozi
- 1 mały ziemniak ugotowany w łupinie
- 1 mała cebula
- sól
- pieprz
- olej do smażenia
- 1 jajko

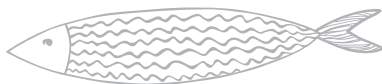
PARTNER ŚWIĄTECZNEJ
KAMPANII MSCTARTALETKI
ZE ŚLEDZIEM

PRZYGOTOWANIE

Składniki na ciasto energicznie zagniatamy i wkładamy na ok. pół godziny do lodówki. Cebulę kroimy w drobną kostkę i rumienimy na oleju. Ziemniaka, buraczki, śledzie kroimy w drobną kostkę. Do warzyw i śledzia dodajemy zrumienioną cebulkę i kozi ser, całość mieszamy.

Rozgrzewamy piekarnik do 180°C. Schłodzone ciasto wałkujemy, wykładamy do foremek, nakłuwamy widelcem lub obciążamy (np. fasolą), podpiekamy w piekarniku ok. 10 minut.

Wycinamy foremki z ciastem, wypełniamy farszem, przykrywamy, wierzch dekorujemy ciastem i smarujemy roztrzepanym jajkiem – pieczemy do zrumienienia ok. 15-20 minut. Brzegi można przykryć folią aluminiową, żeby zanadto się nie spiekły.



Do wykonania tej i innych rybnych potraw WYBIERAJ ryby z certyfikatem zrównoważonego rybołówstwa MSC. W ten sposób pomagasz CHRONIĆ zasoby mórz i oceanów!





20 MINUT



2 OSOBY



ŁATWE

SKŁADNIKI

- 1 puszka śledzi King Oscar z certyfikatem MSC
- 1 łydża selera naciowego
- 100 ml twarogu
- ¼ łyżeczki soli
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1 tortilla pełnoziarnista
- zioła

PARTNER ŚWIĄTECZNEJ
KAMPANII MSC

TORTILLOWE WRAPY Z MUSEM Z FILETÓW ŚLEDZIOWYCH

PRZYGOTOWANIE

Seler drobno siekamy. Filety śledziowe, twaróg i seler łączymy i przy użyciu malaksera roztrzepujemy na jednolitą masę. Doprawiamy solą i sokiem z cytryny.

Powstałą masę rozsmarowujemy na tortilli, posypujemy ziołami do smaku.

Tortillę zwijamy, tak jak naleśnik i tnjemy na kawałki.



Do wykonania tej i innych rybnych potraw WYBIERAJ ryby z certyfikatem zrównoważonego rybołówstwa MSC. W ten sposób pomagasz CHRONIĆ zasoby mórz i oceanów!





DORSZ ATLANTYCKI

(GADUS MORHUA)

DORSZ JEST ZALICZANY DO RYB LEKKOSTRAWNYCH I DIETETYCZNYCH. WARTOŚĆ ENERGETYCZNA 100 GRAM TO ZALEDWIE 78 KCAL, A PRZY TYM JEST BOGATY W BIAŁKO I NAJWAŻNIEJSZE MIKRO I MAKROELEMENTY, M.IN. FOSFOR, WAPŃ, MAGNEZ, POTAS, WITAMINY Z GRUPY B, D CZY A. MIĘSO DORSZA JEST BARDZO DELIKATNE I SOCZYSTE.

CO WIESZ O DORSZU?

Dorsz jest rybą eurohylinową – może żyć w szerokim spektrum zasolenia wody, dzięki czemu występuje także w Bałtyku, który jest znacznie mniej zasolony niż Atlantyk. Preferuje wody zimne, od 2 do 7°C, przeważnie do głębokości 200 m.

Dorsz atlantycki dorasta nawet do 2 m długości, a bałtycki do 1,3 m. Przeciętna masa ciała to 0,8-2 kg, ale łowiono też osobniki ważące prawie 40 kg. Szybkość wzrostu dorsza zależy od dostępności pożywienia oraz temperatury wody. Ryby te rosną przez całe życie, więc ich rozmiary uzależnione są od wieku. Dorsze mogą żyć nawet 20 lat!

Dorsz to jedna z najbardziej znanych i lubianych ryb w Europie, jego białe mięso i niezwykle walory smakowe powodują, że jest bardzo często wybierany przez najwyższej klasy kucharzy.

CZY DORSZ POCHODZI ZE ZRÓWNOWAŻONYCH POŁOWÓW?

Dorsz jest jedną z najliczniej poławianych ryb w Unii Europejskiej, w wyniku czego jego zasoby pod koniec XX wieku drastycznie się zmniejszyły. Rezultaty nadmiernej eksploatacji łowisk najlepiej pokazuje historia populacji dorsza u wybrzeży Nowej Fundlandii w Kanadzie. W 1992 roku, w wyniku wieloletnich niezrównoważonych połowów, w pozornie niewyczerpalnym łowisku dorsza zabrakło ryb. Niemalże z dnia na dzień pracę straciło 40 000 osób z ponad 400 przybrzeżnych społeczności.

Dlatego bardzo ważne jest, aby wybrany przez Ciebie dorsz posiadał certyfikat zrównoważonego rybołówstwa MSC. Nie znajdziemy go na dorszu bałtyckim, którego stan jest obecnie negatywnie oceniany przez naukowców i ekspertów. Zamiast tego warto szukać poławianego w zrównoważony sposób dorsza z wód Północnego Atlantyku.

CIEKAWOSTKA

Według niektórych historyków już w XIV w. angielscy rybacy, podróżując po wodach północnego Atlantyku w poszukiwaniu najbogatszych łowisk tej ryby, odkryli Nową Fundlandię. Oczywiście nie chcieli zdradzić swoich miejsc połowowych, dlatego też o tych terenach reszta Europy dowiedziała się dopiero po wyprawie Kolumba. Dorsz odegrał ważną rolę w czasach kolonizacji Ameryki jako dobre źródło białka. Wiele państw osiągnęło znaczący wzrost gospodarczy właśnie dzięki połowom tej bardzo popularnej ryby. W latach 70-tych XX w., kiedy zasoby dorsza zaczęły się zmniejszać, dochodziło do wielu konfliktów, tzw. „wojen dorszowych” pomiędzy łodźmi z Islandii i Wielkiej Brytanii, podczas których rybacy zrywali sobie nawzajem sieci czy taranowali kutry.



60 MINUT



2 OSOBY



ŁATWE

SKŁADNIKI

- 200 g filetu z dorsza z certyfikatem MSC
- 500 ml bulionu warzywnego lub rybnego
- 100 g ugotowanej kaszy gryczanej białej
- 1 ziemniak
- 1 pomidor lub 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 1 pieczarka
- 1 łyżka posiekanego koperku
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 ząbek czosnku
- 2 cm korzenia imbiru
- łyżka oliwy
- sól
- pieprz
- opcjonalnie 1 łyżka kwaśnej śmietany

GRZEGORZ ŁAPANOWSKI
KUCHARZ, ZAŁOZYCIEL I PREZES FUNDACJI SZKOŁA NA WIDELCU

KRUPNIK RYBNY

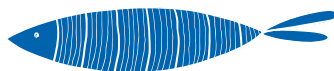
PRZYGOTOWANIE

Pomidora parzymy i obieramy ze skórki, po czym kroimy go w drobną kostkę. Imbir kroimy w cieką zapałkę, a czosnek drobno siekamy. Pieczarkę obieramy i kroimy w drobne półplasterki. Ziemniaka kroimy w kostkę (1 cm × 1 cm).

W garnku gotujemy bulion. Dodajemy ziemniaka i gotujemy aż będzie ugotowany (ok. 10-15 minut).

Filet ryby kroimy w duże kawałki. Dodajemy kaszę i resztę składników do garnka. Gotujemy 2-3 minuty. Doprawiamy solą i pieprzem.

Zupę wlewamy do talerza i dekorujemy świeżymi ziołami i ew. łyżką kwaśnej śmietany.



Do wykonania tej i innych rybnych potraw WYBIERAJ ryby z certyfikatem zrównoważonego rybołówstwa MSC. W ten sposób pomagasz CHRONIĆ zasoby mórz i oceanów!





60 MINUT



4 OSOBY



ŚREDNIO TRUDNE

SKŁADNIKI

- 200 g zamrożonego dorsza z certyfikatem MSC
- 1 jajo
- 200 g ziemniaków
- 30 g pora
- 50 g selera korzeniowego
- 10 g koperku
- 1 liść laurowy
- 2 ziela angielskie
- ½ łyżki oleju
- ½ płaskiej łyżeczki soli + sól do gotowania ziemniaków
- świeżo mielony pieprz
- ok. 50 g bułki tartej do panierowania
- 3 łyżki mąki pszennej

Kolorowy colesław:

- 200 g czerwonej kapusty
- 200 g marchwi
- ½ pora
- 1 jabłko
- ½ łyżeczka koperku

Wege majonez:

- ½ szklanki płynu po ciecierzy z puszki
- 2-3 łyżeczki soku z cytryny
- 1 łyżeczka musztardy dijon
- ½ łyżeczki soli
- szczypta czarnej soli
- ½ łyżeczki miodu
- 1 i ½ - 2 szklanki oleju rzepakowego
- 1 łyżka płatków drożdżowych

Tzatziki:

- 1 ogórek szklarniowy lub 3 gruntowe
- ¼ ząbka czosnku
- 150 g jogurtu greckiego
- ¼ cytryny
- ½ łyżeczki soli
- świeżo mielony pieprz

FUNDACJA SZKOŁA NA WIDELCU

FISHBURGERY

PRZYGOTOWANIE

Rybę rozmrażamy w lodówce przez około 8-12 godzin. Ziemniaki myjemy, obieramy, kroimy w plastry, podobnie postępujemy z selerem, aby szybciej się ugotowały. Zalewamy wodą, solimy i gotujemy do miękkości. Odcedzamy, odparowujemy i ugniatamy tłuczkiem. Pora przekrawamy na pół, dokładnie płuczemy poszczególne warstwy z resztek ziemi, kroimy w cienkie półplasterki. Doprowadzamy do wrzenia litr wody, parzymy w nim pora od momentu ponownego zagotowania przez 1½ minuty. Odcedzamy na sitku i odciskamy nadmiar płynu. Następnie rozmrozoną rybę odsączamy z nadmiaru wody i mielimy maszynką do mielenia razem ze zblanszowanym porem. Mieszmą ostudzoną masę ziemniaczano-selerową z ostudzoną masą rybną, jajkiem i posiekanym koperkiem. Wyrabiamy na jednolitą masę i formujemy równe kotleczki. Kotlecy obtaczamy w bułce tartej i wykładamy na blaszce wyłożonej papierem. Kotlecy pieczemy w 200°C przez 15 minut.

Colesław: umytą kapustę szatkujemy. Marchew i jabłko obieramy i ścieramy na średnich oczkach. Pora oczyszczamy dokładnie z ziemi i drobnutko kroimy na półplasterki. Koperkę siekamy. Wszystkie składniki ugniatamy i pozostawiamy. W tym czasie robimy majonez.

Wege majonez: wszystkie składniki poza olejem umieszczamy w wysokim naczyniu do blendowania i miksujemy przez 3 minuty do uzyskania spienionej konsystencji. Następnie dolewamy olej, cienkim strumieniem wciąż blendując. Kapustę odsączamy z powstałego płynu i mieszmą je z majonezem.

Tzatziki: ogórka obieramy ze skóry. Ścieramy go na tarce i odsączamy. Mieszmą go z jogurtem i startym na drobnej tarce czosnkiem, sokiem z cytryny, solą i pieprzem.

Świeżo bułki smarujemy sosem tzatziki, nakładamy surówkę, następnie świeżo upieczonego kotleczka rybnego. Drugą część bułki również smarujemy sosem i przykrywamy tworząc burgera. Do środka możemy włożyć również liście sałaty i rzodkiewki pocięte w plasterki.



Do wykonania tej i innych rybnych potraw WYBIERAJ ryby z certyfikatem zrównoważonego rybołówstwa MSC. W ten sposób pomagasz CHRONIĆ zasoby mórz i oceanów!





30 MINUT



6 OSÓB



ŚREDNIO TRUDNE

SKŁADNIKI

- 6 filetów z dorsza z certyfikatem MSC po 150-200 gram każdy
- ok. 120 ml oliwy z oliwek
- 2 cebule, pocięte w drobną kosteczkę
- 3 liście laurowe
- szczypta cynamonu
- 2 gałązki tymianku
- 2 gałązki oregano
- 4 goździki
- 6 ząbków czosnku, pocięte w cieniutkie plasterki
- ok. 120-150 ml wytrawnego białego wina
- 4 łyżki stołowe octu jabłkowego
- kilka ziaren pieprzu (ok. 6-10 szt.)
- sól
- do podania biały ryż



ŁUKASZ I MAGDA SAWA

BLOGERZY, WWW.ALEMEKSYK.EU

ESCABECHE
Z DORSZA- CZYLI RYBA PO MEKSYKAŃSKU
W BIAŁEJ MARYNACIE

PRZYGOTOWANIE

Na średnim ogniu rozgrzewamy łyżkę oliwy na patelni. Kładziemy na niej rybę i smażymy po ok. 1-2 min. z każdej strony. Następnie wyjmujemy rybę na talerz, ale przy tym uważamy żeby wszystkie płyny zostały na patelni. Najlepiej użyć do tego łyżkę cedzakową.

Na patelnię wlewamy odrobinę oliwy z oliwek i dodajemy pokrojoną w drobną kosteczkę cebulę. Smażymy ją przez ok. 2 minuty od czasu mieszając. Cebula powinna się mocno zeszklić. Teraz dodajemy cynamon, cieniutko pokrojone plasterki czosnku, oregano, tymianek, goździki, pieprz, ziele angielskie i ocet jabłkowy. Wszystko zalewamy białym wytrawnym winem i dusimy przez kolejne 2 minuty. Wino powinno wchłonąć smaki i aromaty ziół i przypraw, a jednocześnie odrobinę odparować.

Teraz na patelnię układamy uprzednio zdjętą rybę. Należy robić to dość ostrożnie uważając aby ryba się nie rozpadła. Przykrywamy pokrywką i dusimy wszystko na średnim ogniu przez ok. 5 minut. Ryba w tym czasie powinna wchłonąć z zawartości patelni mnóstwo smaków :)

Po tym czasie należy pozwolić rybce przez 1-2 minuty odpocząć. Najlepiej podawać z białym ryżem.



Do wykonania tej i innych rybnych potraw WYBIERAJ ryby z certyfikatem zrównoważonego rybołówstwa MSC. W ten sposób pomagasz CHRONIĆ zasoby mórz i oceanów!





50 MINUT



4 OSOBY



ŚREDNI

SKŁADNIKI

- 750 g mrożonego szpinaku
- 2 żółte papryki
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki stołowe oliwy z oliwek
- 150 g ryżu parboiled
- 1 kostka rosołowa warzywna
- 600 g polędwicy z dorsza z certyfikatem MSC
- 1 cytryna
- według uznania – przyprawy w młynku do ryb i owoców morza
- 2 gałązki bazylii – zioła w doniczce
- 200 g serka twarogowego
- 125 g łososia wędzonego

PARTNER ŚWIĄTECZNEJ
KAMPANII MSC

DORSZ Z WARZYSWAMI

PRZYGOTOWANIE

Szpinak wyjmujemy z zamrażarki i zostawiamy do rozmrożenia. Paprykę kroimy na pół, usuwamy gniazda nasienne, myjemy ją i kroimy na większe kawałki. Obieramy czosnek i przeciskamy przez praskę albo drobno siekamy. Paprykę, szpinak i czosnek dusimy na gorącym oleju.

Ryż dodajemy do szpinaku i zalewamy 300 ml wody. Dodajemy kostkę rosołową. Całość doprowadzamy do wrzenia i gotujemy pod przykryciem ok. 15 minut.

Cytryny kroimy na połowę i wyciskamy z nich sok. Polędwicę z dorsza myjemy, suszymy i kroimy na małe kawałki, a następnie skrapiamy sokiem z cytryny i doprawiamy do smaku solą ziołową do ryb i owoców morza. Układamy kawałki ryby na mieszance ryżu i szpinaku, gotujemy pod przykryciem jeszcze ok. 5 minut.

Sos: myjemy bazylię, suszymy, obrywamy listki i drobno je siekamy. Serek twarogowy łączymy z bazylią i sokiem z cytryny, a następnie doprawiamy według uznania.

Wędzonego łososia dzielimy na drobne kawałki. Szpinak z ryżem i dorszem doprawiamy według uznania solą ziołową do ryb i owoców morza.

Wykładamy gotowe danie na talerz, na górę układamy kawałki wędzonego łososia i podajemy od razu z wcześniej przygotowanym sosem.



Do wykonania tej i innych rybnych potraw WYBIERAJ ryby z certyfikatem zrównoważonego rybołówstwa MSC. W ten sposób pomagasz CHRONIĆ zasoby mórz i oceanów!





120 MINUT



4 OSOBY



ŚREDNI

SKŁADNIKI

- 300 g fileta z dorsza z certyfikatem MSC
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki suszonego majeranku
- olej
- 120 g suszonych podgrzybków
- ok. 400 ml wody (do namoczenia grzybów)
- korzeń selera
- 1 łyżka masła
- 600 ml zakwasu kapuścianego
- 6 szt. liści laurowych
- 5 ziaren ziela angielskiego
- 1 szklanka suszonego żółtego grochu (ugotowanego)
- mały por
- 4 łyżki gęstej kwaśnej śmietany
- sól
- pieprz, grubo mielony
- pęczek świeżego koperku

PARTNER ŚWIĄTECZNEJ
KAMPANII MSCGRZYBOWA ZUPA
Z DORSZEM

PRZYGOTOWANIE

Piekarnik rozgrzewamy do 180°C (termoobieg).

Dorsza marynujemy w jednym posiekanym ząbku czosnku i nacieramy połową majeranku z odrobiną oleju, odstawiamy na pół godziny. Suszone grzyby moczymy w letniej wodzie przez pół godziny, po czym gotujemy na wolnym ogniu do miękkości. Groch moczymy i gotujemy do miękkości. Grzyby odcedzamy i kroimy w cienkie paseczki. Wywar z grzybów zachowujemy. Drugi ząbek czosnku kroimy w plastry. Seler kroimy w kostkę (1 cm × 1 cm). Pokrojony seler z czosnkiem w plastrach smażymy delikatnie na maśle z olejem na wolnym ogniu, tak by warzywa nie zapały koloru. Wywar z grzybów dodajemy do warzyw, podlewamy zakwasem kapuścianym, dodajemy liście laurowe, ziele angielskie, resztę suszonego majeranku i gotujemy do miękkości.

Por (tylko białe części) kroimy w kostkę o wymiarach 1 cm × 1 cm. Ugotowane grzyby, groch i por dodajemy do wywaru. Do miseczki z kwaśną śmietaną dodajemy kilka łyżek gorącego wywaru, hartujemy i rozprowadzamy śmietaną w zupie. Zagotowujemy. Doprawiamy solą, pieprzem i posiekanym koperkiem.

Dorsza pieczemy w piecu ok. 5-8 minut w temperaturze 180°C (termoobieg). Upieczoną rybę łamiemy na małe kawałeczki i zalewamy zupą.

Przepis z KuchniaLidla.pl



Do wykonania tej i innych rybnych potraw WYBIERAJ ryby z certyfikatem zrównoważonego rybołówstwa MSC. W ten sposób pomagasz CHRONIĆ zasoby mórz i oceanów!





45 MINUT



3-5 OSÓB



EATWE

SKŁADNIKI

- 400 g małych młodych ziemniaków
- 2 szalotki, drobno posiekane
- ½ łyżki małych kaparów (opcjonalnie)
- 1 łyżka korniszonów drobno posiekanych
- 2 łyżki majonezu
- ½ łyżki octu z białego wina
- mała garść natki pietruszki z grubsza posiekanej
- 2 łyżeczki tranu Möller's o smaku cytryny

PARTNER ŚWIĄTECZNEJ
KAMPANII MSC

SALATKA Z ZIEMNIAKÓW Z TRANEM Z DORSZA

PRZYGOTOWANIE

Ziemniaki gotujemy w osolonej wodzie przez ok. 20 minut (do momentu, aż będą miękkie), odcedzamy, a następnie studzimy. Ziemniaki tniemy na półówki lub ćwiartki.

W misce mieszamy posiekane szalotki, kapary i posiekane korniszony. Dodajemy taką ilość majonezu, aby całość się połączyła, a następnie dodajemy tran Möller's (olej z wątroby dorsza o smaku cytryny) i ocet.

Na koniec sałatkę posypujemy posiekaną natką pietruszki.



Do wykonania tej i innych rybnych potraw WYBIERAJ ryby z certyfikatem zrównoważonego rybołówstwa MSC. W ten sposób pomagasz CHRONIĆ zasoby mórz i oceanów!





CZARNIAK

(POLLACHIUS VIRENS)



CZARNIAK (NAZYWANY TEŻ DORSZEM CZARNYM), PODOBNIIE JAK DORSZ, MA JASNE I DELIKATNE MIĘSO, CHOĆ O INTENSYWNIEJSZYM SMAKU I CIEMNIEJSZYM KOLORZE. NALEŻY DO RYB CHUDYCH: 100 G MIĘSA TO ZALEDWIE 78 KCAL I AŻ 19 G BIAŁKA. UZNANY JEST ZA RYBĘ BARDZO ZDROWĄ, ZE WZGLĘDU NA ZNIKOME ILOŚCI METALI CIĘŻKICH, POSIADAJĄCĄ WIELE WAŻNYCH SUBSTANCJI ODŻYWCZYCH, TJ. KWASY OMEGA-3, SELEN, WITAMINY A, E I Z GRUPY B.

CO WIESZ O CZARNIAKU?

Czarniak należy do ryb dużych z rodziny dorszowatych. Od 2015 roku nazywany jest w Polsce również dorszem czarnym. Czarniaki dorastają do 130 cm przy wadze ok. 20 kg i dożywają 25-30 lat. Zamieszkują zimne wody Północnego Atlantyku – od Morza Barentsa, wokół Grenlandii, Islandii, przez Morze Północne, aż po Zatokę Biskajską i Północną Karolinę. Można je spotkać aż do głębokości 500 m.

CZY CZARNIAK POCHODZI ZE ZRÓWNOWAŻONYCH POŁOWÓW?

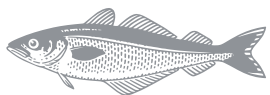
Czarniak to jedna z tych ryb, które możemy kupować i konsumować z czystym sumieniem, ponieważ jej zasoby pozostają pod ścisłą kontrolą, a aż 17 dużych łowisk na świecie posiada certyfikaty MSC. Łowiska czarniaka są dobrze zarządzane, dzięki temu mamy pewność, że populacje tych ryb nie są przetławiane, a ich połowy mają niewielki wpływ na środowisko morskie.

Jednak nie zawsze tak było. W latach 70-tych ubiegłego wieku światowe komercyjne połowy czarniaka były bardzo wysokie (ponad 700 tys. ton rocznie) i nie podlegały żadnym międzynarodowym normom, przez co w krótkim czasie nastąpiło przetławienie tej smacznej i pożądaney ryby. Od lat 90-tych, od kiedy zaczęto przestrzegać zasad zrównoważonych połowów, populacje czarniaka odbudowały się i ustabilizowały.

CIEKAWOSTKA

Ciekawym przystosowaniem czarniaka jest jego sposób polowania: ryby otaczają ławice np. śledzi i zmuszają je do podpłynięcia na płytsze wody, gdzie następuje atak. Naukowcy zaobserwowali u nich również migracje sezonowe. Wiosną czarniaki migrują w płytsze rejony, jesienią zaś w głębsze, co ściśle skorelowane jest z migracjami ławic ryb, na których żerują.

Co ciekawe, czarniak jest jedną z bardziej popularnych ryb, którą można łowić na wędkę, zwłaszcza w wodach norweskich. Organizuje się specjalne wyprawy, podczas których adepci wędkarstwa morskiego łowią osobniki o długości ciała nawet do ok. 130 cm.



60 MINUT



4 OSOBY



ŚREDNIO TRUDNE

SKŁADNIKI

- 500-700 g świeżego czarniaka z certyfikatem MSC
- 350 ml wody
- 1 jajko
- kilka łyżek mąki pszennej
- pół łyżeczki soli
- pół łyżeczki sody

Składniki na caponatę:

- 1 bakłażan
- 5 łyżek oliwy
- 1 cebula
- 4 ząbki czosnku
- 4 łydgi selera naciowego
- 5 marchewek
- 2 korzenie pietruszki
- 1 puszka dobrych pomidorów lub szklanka passaty pomidorowej
- pół szklanki białego wina
- 3 łyżki octu z białego wina
- sól morską i pieprz
- dobre, sycylijskie oregano
- cytryna do skropienia ryby

TOMEK CZAJKOWSKI
BLOGER WWW.MAGICZNYSKLADNIK.PL

RYBA PO GRECKU Z CAPONATĄ Z MARCHEWKI I BAKŁAŻANA

PRZYGOTOWANIE

Najpierw zrobimy caponatę. Bakłażana kroimy w kostkę i solimy drobną solą, żeby warzywo puściło wodę i pozbyło się goryczy (można ten proces pominąć). Po kilkunastu minutach płuczemy zimną wodą i odsączamy na ręcznikach papierowych.

Na patelni rozgrzewamy oliwę i podsmażamy cebulę. Następnie dorzucamy bakłażana i seler naciowy. Smażymy ok. 7 minut i dodajemy posiekany z grubsza czosnek. Smażymy 5 minut i dolewamy wino. Kiedy wyparuje dodajemy startą marchew i pietruszkę oraz przetarte lub zblendowane pomidory. Dusimy ok. 10 minut, po czym doprawiamy octem, solą, pieprzem i dobrym oregano.

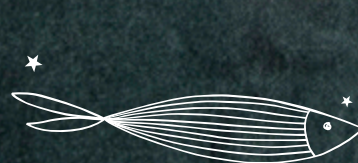
Rybę kroimy w mniejsze kawałki, doprawiamy solą morską i pieprzem.

Teraz zróbmy ciasto. Do wody dodajemy wszystkie składniki i roztrzepujemy mikserem lub rózgą. Konsystencja powinna przypominać śmietanę kremówkę, żeby panierka nie była zbyt gruba. Na patelni rozgrzewamy szklankę oleju roślinnego do smażenia. Olej będzie gotowy, kiedy wrzucona szczypta mąki będzie bąbelkować. Smażymy na złoto i odsączamy na ręcznikach papierowych.

Podajemy na ciepło lub przykrywamy rybę caponatą i podajemy na zimno. Smacznego!



Do wykonania tej i innych rybnych potraw WYBIERAJ ryby z certyfikatem zrównoważonego rybołówstwa MSC. W ten sposób pomagasz CHRONIĆ zasoby mórz i oceanów!





90 MINUT



4 OSOBY



ŚREDNIO TRUDNE

SKŁADNIKI

- 250 g mąki pszennej
- jajko
- 15 g świeżych drożdży
- 1 łyżka cukru
- ¾ szklanki mleka albo zsiadłego mleka w letniej temperaturze
- 200 g usmażonej, uparowanej lub upieczonej ryby czarniak z certyfikatem MSC, pokrojonej na mniejsze cząstki
- 100 g masła
- 100 ml śmietanki kremówki
- szklanka zielonego groszku
- ⅓ pęczka koperku
- ⅓ pęczka kolendry
- sok z połowy limonki
- łyżka kaparów
- olej rzepakowy
- sól
- czarny pieprz

JAGNA NIEDZIELSKA

KUCHARZ, PROPAGATORKA NURTU ZERO WASTE

WYTRAWNE RACUCHY DROŹDZOWE Z CZĄSTKAMI CZARNIAKA W ŚRODKU Z ZIEŁONYM, KREMOWYM SOSEM ZIOŁOWYM

PRZYGOTOWANIE

Do naczynia przesiewamy mąkę. Następnie mieszamy z solą. Do mąki kruszymy świeże drożdże, zasypujemy cukrem i zalewamy ¼ szklanki mleka, odstawiamy pod przykryciem w ciepłym miejscu na 15 minut.

Po tym czasie dodajemy pozostałą część mleka, mąkę oraz jajko. Mieszamy wszystko ze sobą dokładnie i odstawiamy pod przykryciem, w ciepłym miejscu na około 1 h.

W międzyczasie, w rondelku rozpuszczamy masło i podgrzewamy razem ze śmietanką, dodajemy groszek, doprawiamy solą oraz pieprzem, następnie blendujemy. Do sosu dodajemy drobno posiekane zioła, sok z limonki oraz kapary. Doprawiamy solą oraz pieprzem, jeśli jest taka potrzeba.

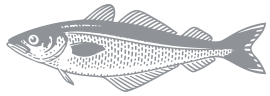
Na patelni rozgrzewamy olej, następnie za pomocą łyżki stołowej nakładamy porcję racuchów. Po nałożeniu jednej porcji masy na racuchy, dodajemy porcję ryby do środka jeszcze nieściętej masy. Racuchy smażymy z obu stron, aż będą miały złotobrązową skórkę.

Racuchy podajemy z zielonym sosem ziołowym.



Do wykonania tej i innych rybnych potraw WYBIERAJ ryby z certyfikatem zrównoważonego rybołówstwa MSC. W ten sposób pomagasz CHRONIĆ zasoby mórz i oceanów!





60 MINUT



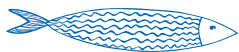
1-2 OSOBY



ŚREDNIO TRUDNE

SKŁADNIKI

- filet z czarniaka z certyfikatem MSC
- bulwy topinamburu
- jarmuż
- koper włoski
- sos sojowy
- liście kafiuru
- trawa cytrynowa (mielona mrożona)
- limonka
- koperek
- tymianek
- czosnek
- imbir
- wino ryżowe
- miód
- oliwa
- masło
- pieprz
- cukier brązowy



MATEUSZ ZIELONKA

ZWYCIĘZCA 6-TEJ EDYCJI PROGRAMU MASTERCHEF, PASJONAT SNOWBOARDU I SURFINGU

CZARNIAK Z CHIPSAMI Z TOPINAMBUROU

PRZYGOTOWANIE

Filety z certyfikowanego czarniaka wkładamy do miski, zalewamy wodą i sporą ilością sosu sojowego. Dodajemy liście kafiuru, trawę cytrynową, tymianek i wyciśniętą połowę limonki. Odstawiamy do chłodnego miejsca na co najmniej 30 minut.

Koper włoski kroimy na mandolinie kuchennej na cienkie plastry i zostawiamy w misce z zimną wodą z dodatkiem posiekanego koperku, łyżeczki miodu i soku z limonki.

Topinambur kroimy na mandolinie kuchennej na cienkie plastry i smażymy na patelni z rozgrzaną oliwą. Gdy bulwa słonecznika (topinambur) zacznie się rumienić, ściągamy ją, solimy i odsączamy na papierowym ręczniku.

Z patelni usuwamy nadmiar oliwy i zaczynamy smażyć rybę skórą do dołu. W mniej więcej połowie smażenia dodajemy rozgnieciony czosnek, tymianek oraz plastry imbiru. Następnie dodajemy spory kawałek masła i zaczynamy łyżką podlewać rybę tłuszczem z patelni. Nie obracamy filetów, góra powinna dojść dzięki polewaniu jej aromatycznym masłem.

W garnku zagotowujemy wodę wraz z cukrem, solą oraz sokiem z limonki. Do wrzątku wrzucamy jarmuż na niecałą minutę, po czym go wyciągamy.

Gdy ryba będzie gotowa zdejmujemy ją, a na patelnię wlewamy szklankę wina ryżowego. Po odparowaniu 1/3 płynu wyłączamy ogień, dodajemy zimne masło oraz odrobinę miodu i soku z limonki. Doprawiamy do smaku.

Na talerz układamy jarmuż, później rybę skórą do góry, następnie chipsy z topinamburu, obok układamy koper włoski. Dookoła ryby polewamy sos z patelni. Smacznego!



Do wykonania tej i innych rybnych potraw WYBIERAJ ryby z certyfikatem zrównoważonego rybołówstwa MSC. W ten sposób pomagasz CHRONIĆ zasoby mórz i oceanów!





TUŃCZYK

(THUNNUS SP. I KATSUWONUS SP.)

MIĘSO TUŃCZYKA JEST CHUDE I NISKOKALORYCZNE, ZAWIERA DUŻO ŁATWO PRZYSWAJALNEGO BIAŁKA (24G/100G), KWASÓW OMEGA-3 ORAZ WIELE - (MAKRO-) I MIKROELEMENTÓW NIEZBĘDNYCH DLA NASZEJ ZRÓWNOWAŻONEJ DIETY, W TYM WITAMINY Z GRUPY B, A, FOSFOR, JOD I WIELE INNYCH.

CO WIESZ O TUŃCZYKU?

Tuńczyki należą do rodziny makrełowatych. Są to ryby pelagiczne, czyli takie, które pływają w toni wodnej. Zasadniają głównie wody tropikalne. Pływają w dużych ławicach, przemieszczając się na bardzo duże odległości w poszukiwaniu pokarmu. Są aktywnymi drapieżnikami.

Wyróżniamy 15 gatunków tuńczykowatych, z czego największe znaczenie gospodarcze mają: tuńczyk żółtopłetwy, biały, bonito, błękitnopłetwy oraz wielkooki. Największe rozmiary osiągają tuńczyki błękitnopłetwe, dorastając nawet do 4,5 m długości i wagi 700 kg. Tuńczyki to ryby długowieczne, żyją nawet 40 lat. Samce są większe i rosną szybciej niż samice.

CZY TUŃCZYK POCHODZI ZE ZRÓWNOWAŻONYCH POŁOWÓW?

Tuńczyki potawiane były jeszcze w czasach średniowiecznych. Uważane były – i nadal są – za „królów mórz i oceanów”. Niestety popyt na te ryby spowodował przetrzebienie ich stad. Kilka gatunków tuńczyka (m.in. tuńczyk błękitnopłetwy) zostało wpisanych do czerwonej księgi gatunków zagrożonych wyginięciem (www.iucnredlist.org), co niestety nie spowodowało zaprzestania ich połowów. Wysokie ceny jakie osiągają tusze tuńczyka na światowych giełdach (tak, istnieją dedykowane giełdy, na których licytuje się tuńczyki) sprawiają jednak, że część ludzi nie zwraca uwagi na zrównoważone połowy, tylko na swoje własne zyski. W 2019 roku na noworocznej aukcji w Tokio właściciel sieci restauracji sushi zapłacił za ważącego 278 kg tuńczyka błękitnopłetwego aż 21,7 mln euro! Między innymi przez tak wysokie ceny rozwinął się czarny rynek, na którym handluje się rybami pochodzącymi z połowów nie objętych żadnymi regulacjami.

Właśnie z tego powodu tak ważne jest, aby wybierać produkty z tuńczyka certyfikowane niebieskim znakiem MSC. Tuńczyki poławiane są obecnie przez kilkanaście certyfikowanych rybołówstw na Oceanie Spokojnym i Indyjskim, jak również na Atlantyku, a w polskich sklepach możemy znaleźć puszki i słoiki z mięsem tuńczyka oznaczone tym znakiem. Certyfikat MSC posiadają obecnie: tuńczyk żółtopłetwy, biały i bonito.

CIEKAWOSTKA

Opływowy, torpedowaty kształt tuńczyka pozwala na osiąganie bardzo dużych prędkości. Tuńczyki są jednymi z najszybszych ryb zamieszkujących naszą planetę, osiągając prędkość nawet do 75 km/h – szybsze są tylko mieczniki.



45-60 MINUT



4 OSOBY



ŚREDNIO TRUDNE

SKŁADNIKI

- 0,5 kg mąki pszennej
- 0,25 l ciepłej wody
- 50 g smalcu
- 0,5 kg tuńczyka z olejem z puszki z certyfikatem MSC
- 2 białe cebule
- 1 papryka czerwona
- 1 łyżka oliwek zielonych
- ½ łyżka soli
- olej do smażenia

MARTIN GIMENEZ CASTRO

SZEFEF KUCHNI „CEVICHE BAR”, ZWYCIĘZCA 1-SZEJ EDYCJI PROGRAMU TOP CHEF

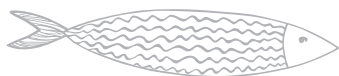
EMPANADAS
Z TUŃCZYKIEM

PRZYGOTOWANIE

Ciasto: smalec podgrzewamy do momentu całkowitego rozpuszczenia. Następnie mieszamy go z mąką, wodą, solą i odstawiamy na 30 minut.

Farsz: na rozgrzanej patelni podsmażamy cebulę pokrojoną w plastry, doprawiamy przyprawą z czerwonej papryki i dodajemy tuńczyka. Dorzucamy oliwki, po wystudzeniu farszu możemy formować empanadas.

Ciasto wałkujemy na ok. 3 mm placek. Wycinamy ok. 7 cm kółka, rozplaszczamy je nieco w dłoni, następnie nakładamy pełną łyżkę farszu, przykrywamy drugim krążkiem i zlepiamy brzegi. Smażymy na głębokim tłuszczu.



Do wykonania tej i innych rybnych potraw WYBIERAJ ryby z certyfikatem zrównoważonego rybołówstwa MSC. W ten sposób pomagasz CHRONIĆ zasoby mórz i oceanów!



DZIKI ŁOSOŚ PACYFICZNY (ONCORHYNCHUS SP.)



ŁOSOSIOWATE SĄ CENIONE ZE WZGLĘDU NA SMACZNE MIĘSO O DUŻEJ ZAWARTOŚCI TŁUSZCZU ORAZ IKRĘ, Z KTÓREJ PRODUKOWANY JEST CZERWONY KAWIOR. MIĘSO DZIKICH ŁOSOSI RÓŻNI SIĘ NP. OD ŁOSOSIA NORWESKIEGO (HODOWLANEGO) SWOIM KOLEM – ŁOSOŚ PACYFICZNY JEST BARDZIEJ CZERWONY, PODCZAS GDY NORWESKI MA KOLOR POMARAŃCZOWY.



CO WIESZ O ŁOSOSIU?

Dziki łosoś pacyficzny nazywany bywa też alaskańskim. Do tej grupy ryb należy kilkanaście gatunków z rodziny Oncorhynchus. Są to ryby żyjące u wybrzeży Ameryki Północnej, koło Alaski. Do łososi alaskańskich należą: łosoś gorbusza (różowy), łosoś keta, łosoś srebrzysty (coho, kizucz), łosoś sockeye (nerka i czerwony), łosoś królewski (czawycza, chinook). W Polsce głównie dostępne są gatunki keta i gorbusza.

Łosoś należy do ryb anadromicznych, czyli takich, które spędzają część życia w wodach słonych, a tarło odbywają w rzekach i strumieniach.

CZY ŁOSOŚ POCHODZI ZE ZRÓWNOWAŻONYCH POŁOWÓW?

7 rybołówstw łososi pacyficznych posiada obecnie certyfikaty MSC, a jedno jest w trakcie oceny przez ekspertów. Te rybołówstwa połowią 5 gatunków łososa na wodach terytorialnych USA u wybrzeży Alaski. Dostarczają one dzikiego łososa alaskańskiego do niemal 2 200 certyfikowanych produktów dostępnych dla klientów na całym świecie.

CIEKAWOSTKA

Łososie wykluwają się z ikry złożonej na kamienistym dnie strumienia. Co ciekawe, łososie zapamiętują „zapach” strumienia, w którym przyszły na świat, więc aby wrócić do swojej rzeki na rozród posługują się „węchem”. Jednak węch ryb działa troszkę inaczej niż u zwierząt lądowych. Zjawisko to nazywa się chemorepcją i polega na rozpoznawaniu substancji chemicznych zawartych w wodzie przy pomocy specjalnych receptorów.

Po osiągnięciu gotowości do tarła łososie powracają do rzek, w których przyszły na świat. Miliony łososi kierują się wówczas do rzek Alaski. Łososie pacyficzne płyną na tarło w górę rzeki, a po drodze muszą pokonywać rwące odcinki rzek oraz wodospady. Potrafią bardzo wysoko skakać, aby pokonać np. zapory wodne. Zaraz po tarle wiele dorosłych łososi ginie z głodu i wyczerpania.



30 MINUT



2 OSOBY



ŁATWE

SKŁADNIKI

- 1 paczka wędzonego łososia z certyfikatem MSC
- 1 burak czerwony
- 1 burak chioggia
- 1 burak złoty
- kilka łyżek octu z białego wina
- 1 pomarańcza czerwona
- garść rukwi wodnej
- 4 łyżki śmietany 12%
- 2 łyżki startego świeżego chrzanu lub chrzanu ze stoika
- ½ cytryny
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- sól, pieprz

DAVID GABORIAUD
KUCHARZ, PODRÓŻNIK, PÓŁ POLAK, PÓŁ FRANCUZ

SAŁATA Z WĘDZONEGO ŁOSOSIA Z BURAKAMI

PRZYGOTOWANIE

Filet z łososia kroimy na cienkie plastry. Układamy je na talerzach.

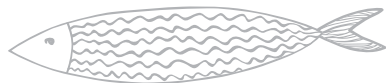
Buraki kroimy na cienkie plasterki mandoliną lub nożem. Wkładamy do miski, zalewamy je octem, doprawiamy solą i pieprzem. Odstawiamy na 5 min. aby smaki się przygryzły.

Pomarańcze obieramy ze skóry i wycinamy same fileciki (mięsz).

Starty chrzan mieszamy ze śmietaną 12% i doprawiamy solą do smaku.

Układamy kilka plasterków buraków oraz filecików pomarańczy na każdy talerz z łososiem. Następnie układamy po łyżce musu chrzanowego na każdy talerz oraz listki rukwi wodnej. Całość skrapiamy cytryną, polewamy oliwą z oliwek i doprawiamy solą oraz pieprzem.

Serwujemy od razu.



Do wykonania tej i innych rybnych potraw WYBIERAJ ryby z certyfikatem zrównoważonego rybołówstwa MSC. W ten sposób pomagasz CHRONIĆ zasoby mórz i oceanów!





60 MINUT



4 OSOBY



ŁATWE

SKŁADNIKI

- 300 g filetu z dorsza bez skóry z certyfikatem MSC
- 300 g filetu z łosia pacyficznego z certyfikatem MSC bez skóry
- 1 łyżeczka soli
- ½ łyżeczki pieprzu
- 2 jajka
- 2 łyżki mąki pszennej
- 150 ml śmietanki 30%
- 1 ziemniak ugotowany
- 2 łyżki posiekanego koperku
- olej rzepakowy do smażenia
- płatki soli do dekoracji

Ziemniaki:

- 1 kg małych ziemniaków
- 75 g masła
- 75 g cukru

MAGDALENA GENDŹWIŁŁ
BLOGERKA WWW.CRUSTANDUST.PL

RYBNE KLOPSIKI Z KARMELOWANYMI ZIEMNIAKAMI INSPIROWANE DUŃSKIMI SMAKAMI

PRZYGOTOWANIE

Upewniamy się, że filety są pozbawione ości i skóry.

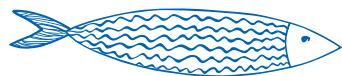
Do miski blendera wkładamy rybę pokrojoną w kostkę, sól, pieprz. Miksujemy do momentu w którym kawałki ryby będą wielkości fasoli. Do ryby dodajemy resztę składników: jajka, mąkę, śmietankę, ziemniaka, koperek. Miksujemy do otrzymania zwartej masy. Z gotowej masy formujemy kulki wielkości dużego orzecha włoskiego. Kładziemy je na talerzu i wkładamy do lodówki na 30 minut.

W międzyczasie gotujemy ziemniaki w osolonej wodzie.

Na patelni rozgrzewamy tłuszcz tak, by sięgał około 1 cm. Smażymy klopsiki na rozgrzanym tłuszczu na średnim ogniu. Trzeba być cierpliwym i przed przewróceniem klopsika upewnić się, że zdążył się porządnie zarumienić.

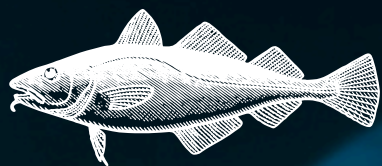
Przygotowujemy ziemniaki. Na patelni wolno rozgrzewamy masło i cukier, aż powstanie karmel. Ugotowane i odcedzone ziemniaki ostrożnie przekładamy na patelnię i podgrzewamy chwilę ciągle je mieszając, aż będą całkowicie otoczone karmelem.

Klopsiki podajemy z ziemniakami, oprószone kwiatem soli morskiej z plasterkami ogórka konserwowego.



Do wykonania tej i innych rybnych potraw WYBIERAJ ryby z certyfikatem zrównoważonego rybołówstwa MSC. W ten sposób pomagasz CHRONIĆ zasoby mórz i oceanów!





MINTAJ

(GADUS CHALCOGRAMMUS)

MINTAJ, JAK WIĘKSZOŚĆ RYB MORSKICH, CHARAKTERYZUJE SIĘ WYSOKĄ ZAWARTOŚCIĄ NIENASYCONYCH KWASÓW TŁUSZCZOWYCH, NP. OMEGA-3. MIĘSO MINTAJA JEST DELIKATNE, BIAŁE I ZWARTE. WARTOŚĆ ENERGETYCZNA TO ZALEDWIE 92 KCAL / 100 G, PRZY ZAWARTOŚĆ BIAŁKA PONAD 17 G / 100 G RYBY. MINTAJ BOGATY JEST W SELEN, WITAMINY A, D ORAZ B. JEDNYM SŁOWEM - SAMO ZDROWIE!

CO WIESZ O MINTAJU?

Mintaj należy do ryb z rodziny dorszowatych. Są to ryby demersalne, czyli żyjące przy dnie morskim, w zimnych wodach, na głębokości 30-400 m. Mintaj dorasta do ok. 75-80 cm i żyje ok. 17 lat.

Największe tarliska (miejsca rozrodu) mintajów znajdują się na Morzu Beringa. Samice mogą złożyć nawet 15 mln jaj, przeważnie w okresie od lutego do kwietnia. Mintaje charakteryzują się migracjami sezonowymi, podążając za źródłem pożywienia.

CZY MINTAJ POCHODZI ZE ZRÓWNOWAŻONYCH POŁOWÓW?

W Polsce mintaj jest jedną z najczęściej spożywanych ryb. Na szczęście od kilku lat dostępny jest z niebieskim certyfikatem MSC. Ryby te pochodzą ze zrównoważonych łowisk na północnym Pacyfiku. Obecnie trzy łowiska mintaja z tego regionu mogą poszczycić się prestiżowym certyfikatem MSC: z Zatoki Alaska (od 2005 r.), Morza Beringa i Wysp Aleuckich (od 2010 r.) oraz Morza Ochockiego (od 2013 r.).

Certyfikat MSC na produktach z mintaja daje nam gwarancję, że podczas połowów stosuje się bardzo restrykcyjne procedury, podlegające szczegółowym weryfikacjom niezależnych audytorów, dbając o ochronę środowiska morskiego. Populacje ryb nie są przetławiane, a stosowanie tylko odpowiednich metod połowów nie zagraża innym gatunkom, w tym ptakom czy ssakom morskim.

CIEKAWOSTKA

Młode mintaje odżywiają się głównie zooplanktonem, natomiast dorosłe w swojej diecie preferują kryl oraz mniejsze ryby. Co ciekawe, większe ryby w okresie zimy mogą obejść się przez jakiś czas bez pożywienia, zwłaszcza jeśli zgromadziły odpowiednie zapasy w okresie jesiennym. Wydaje się to bardziej ekonomiczne niż długotrwałe poszukiwania pożywienia, podczas których istnieje większe prawdopodobieństwo stania się ofiarą innych większych drapieżników.

W połowie XX wieku mintaj łowiony był przede wszystkim jako źródło białka dla zwierząt hodowlanych. Dopiero później (lata 70-80 XX wieku), po dokładniejszym zbadaniu jego właściwości odżywczych, został oceniony jako bardzo cenne źródło pożywienia także dla ludzi, głównie w formie mrożonych na morzu filetów. Obecnie uważany jest za jeden z najważniejszych gatunków ryb potawianych komercyjnie na świecie.



60 MINUT



6 OSÓB



ŁATWE

SKŁADNIKI

- 700 g filetów z mintaja z certyfikatem MSC
- jajko + mąka – do panierki ryby
- olej
- 4 marchewki
- 1 pietruszka
- 1 cebula
- papryka mielona słodka i ostra, ziele angielskie, liść laurowy
- koncentrat pomidorowy
- sól, pieprz

JOANNA MATYJEK
BLOGERKA ODCZARUJGARY.PL, FOTOGRAFKA KULINARNA

RYBA PO GRECKU

PRZYGOTOWANIE

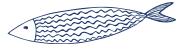
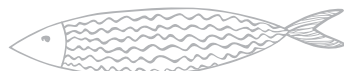
Rybę myjemy, osuszamy, doprawiamy solą i pieprzem. Filety obtaczamy w mące, następnie zanurzamy w roztrzepanym jajku i smażymy na złoty kolor.

Rybę po usmażeniu odsączamy z tłuszczu na papierowych ręcznikach.

Farsz: cebulę kroimy w paseczki i szklimy na patelni. Marchew i pietruszkę ścieramy na grubej tarce, dodajemy do cebuli. Doprawiamy wszystko papryką, solą i pieprzem. Warzywa przekładamy do garnka i podlewamy odrobiną wody. Dusimy aż warzywa będą miękkie. Podczas gotowania doprawiamy całość do smaku i dodajemy koncentrat pomidorowy.

Tak uduszone warzywa układamy na dnie półmiska. Na warzywach układamy rybę, na którą ponownie układamy warzywa.

Przez cały czas słuchamy muzyki z filmu Grek Zorba, aby ryba się udała :)



Do wykonania tej i innych rybnych potraw **WYBIERAJ** ryby z certyfikatem zrównoważonego rybołówstwa MSC. W ten sposób pomagasz **CHRONIĆ** zasoby mórz i oceanów!





60 MINUT



3-4 OSOBY



ŚREDNIO TRUDNE

SKŁADNIKI

Smażony mintaj:

- 600 g filetów z mintaja z certyfikatem MSC
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- 50 g masła
- 2 ząbki czosnku
- 2 gałązki tymianku

Truflowe puree selerowe:

- 200 g selera
- 50 g masła
- 500 ml mleka 3,2%
- 30 ml oliwy truflowej
- sól

Czarna soczewica:

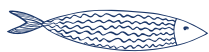
- 300 g ugotowanej czarnej soczewicy
- 50 g masła
- sok z połowy cytryny
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki

Chipsy z pasternaku:

- 1 duży pasternak
- olej
- sól

Salsa z kiszzonej cytryny:

- ½ kiszzonej cytryny
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżka posiekanej mięty



SEBASTIAN WILCZEK

KUCHARZ, MŁODY WILK, PASJONAT, PERFEKJONISTA

SKRAJONY MINTAJ Z TRUFLOWYM PUREE SELEROWYM, CZARNĄ SOCZEWICĄ, CHIPSAMI Z PASTERNAKU, SALSA Z KISZONEJ CYTRYNY I RUKWIĄ WODNĄ

PRZYGOTOWANIE

Filet z mintaja kroimy na cztery porcje po 150 g. Osuszamy je dobrze za pomocą ręcznika papierowego i solimy z obu stron. Na patelni rozgrzewamy olej i układamy na niej filety skórą do dołu. Smażymy przez ok. 2-3 minuty, do uzyskania zarumienienia. Po tym czasie zmniejszamy ogień do minimum, dodajemy masło, czosnek, tymianek i polewamy rybę rozpuszczonym masłem ok. 2-3 minuty, dzięki czemu temperatura wniknie do środka i uzyskamy idealnie usmażony filet.

Seler obieramy i kroimy w kostkę. W garnku rozpuszczamy masło i smażymy na nim pokrojonego selera przez ok. 2-3 minuty. Zależy nam na tym, aby seler się zarumienił, a masło lekko przypaliło. Następnie dodajemy mleko i gotujemy seler do miękkości. Gdy seler będzie miękki, odlewamy większość mleka i miksujemy go za pomocą blendera. Jeśli puree będzie za gęste, możemy dodać trochę mleka z gotowania. Doprawiamy solą i oliwą truflową.

W rondelku rozpuszczamy masło, dodajemy czarną soczewicę, sok z cytryny i natkę pietruszki. Całość mieszamy, podgrzewamy i doprawiamy solą.

Pasternak obieramy, następnie za pomocą obieraczki tniemy go w długie wstążki. Tak przygotowany pasternak smażymy w głębokim oleju rozgrzanym do około 160°C, do uzyskania złoto-brązowego koloru. Gotowe chipsy wyławiamy na talerz wyłożony ręcznikiem papierowym, aby odsączyć je z nadmiaru tłuszczu. Po odsączeniu chipsy lekko solimy.

Cytrynę kroimy w drobną kostkę, mieszamy z miodem i posiekaną miętą.

Na dnie talerza rozsmarowujemy puree, na nim układamy soczewicę i kawałki ryby. Całość dekorujemy salsą z kiszzonej cytryny i chipsami z pasternaku oraz rukwią wodną.





KILKA SŁÓW O ORGANIZACJI MSC

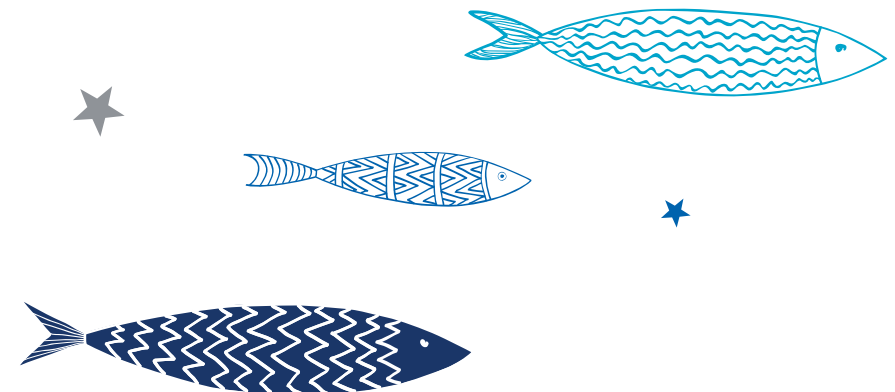
MSC (Marine Stewardship Council) jest międzynarodową organizacją pozarządową, która powstała ponad 20 lat temu, aby zachować dziką naturę oceanów. MSC walczy z problemem nieodpowiedzialnego rybołówstwa, mającego destrukcyjny wpływ na środowisko naturalne.

Wizją MSC są tętniące życiem morza i oceany oraz stabilne zasoby ryb i owoców morza zachowane dla obecnych i przyszłych pokoleń. Misją MSC jest wykorzystanie niebieskiego certyfikatu MSC i programu certyfikacji MSC, aby przyczynić się do utrzymania mórz i oceanów świata w dobrej, stabilnej kondycji.

Już ponad 380 rybołówstw z ponad 35 krajów świata posiada certyfikat MSC, a ponad 100 kolejnych przechodzi obecnie proces certyfikacji, co przekłada się na blisko 15% światowych połowów dzikich ryb z certyfikatem MSC. Dzięki temu na całym świecie dostępnych jest ponad 36 000 produktów w ponad 100 krajach. W Polsce dostępnych jest już prawie 1000 produktów, które można znaleźć w największych sieciach handlowych.

Niebieski certyfikat MSC można znaleźć na produktach rybnych i owocach morza, pochodzących ze zrównoważonych połowów. Gwarantuje on, że ryby i owoce morza pochodzą ze stabilnych i dobrze zarządzanych łowisk, a produktami rybnymi i owocami morza będziemy cieszyć się zarówno my, jak i przyszłe pokolenia.

Więcej informacji: www.msc.org/pl



SIECI HANDLOWE I PRODUCENCI WSPIERAJĄ ZRÓWNOWAŻONE POŁOWY

Aby skutecznie chronić oceny i ich mieszkańców, potrzebne są działania obejmujące wszystkie osoby i organizacje w całym łańcuch dostaw: od rybaków, przez przetwórców, punkty sprzedaży, np. sieci handlowe i restauracje, aż po konsumentów.

Działania MSC w Polsce nie byłyby możliwe, gdyby nie wsparcie odpowiedzialnych firm: sieci handlowych i przetwórców, którzy stale poszerzają swoją ofertę produktów z niebieskim certyfikatem MSC. Najbardziej zaangażowane firmy włączają się także w działania edukacyjne i komunikacyjne, pomagając w ten sposób dotrzeć do szerokiej grupy odbiorców.

Szczególne podziękowania składamy firmom, które wsparły naszą świąteczną kampanię edukacyjną:



Opracowanie i wydanie:
Koordynacja projektu:
Projekt graficzny:
Skład:
Druk:

MSC (Marine Stewardship Council)
BLUEBERRY Małgorzata Kosowska
LABO Design
Konrad Grajner
Agencja Wydawnicza EKOPRESS

Zdjęcia str. 11, 13, 15, 17, 19,
21, 23, 25, 27, 29, 31, 35, 39,
41, 43, 49, 53, 55, 57, 61, 65,
67, 71, 73:
Zdjęcie str. 4:
Zdjęcie str. 8:
Zdjęcie str. 33:
Zdjęcie str. 36:
Zdjęcie str. 45:
Zdjęcie str. 47:
Zdjęcie str. 50:
Zdjęcie str. 58:
Zdjęcie str. 62:
Zdjęcie str. 68:
Zdjęcie str. 74:

Joanna Matyjek / Studio Odczaruj Gary
iStock.com/paulbcowell
Four Oaks/Shutterstock.com
SEKO
Vladimir Wrangel/Shutterstock.com
ALDI
Lidl Polska
Podolnaya Elena/Shutterstock.com
rokopix/Shutterstock.com
iStock.com/DaveAlan
Robert Crum/Shutterstock.com
iStock.com/MutluKurtbas

Więcej informacji o najbardziej zaangażowanych firmach znajdziesz na stronie:
www.msc.org/pl/gdzie-kupisz-produkty-MSC

Wydrukowano na papierze ekologicznym 100%

