



OSTATKI – DZIKI ŚLEDZIK ZE ZNAKIEM MSC

RAPORT Z DZIAŁANIA: 6-20 LUTEGO 2018

OSTATKI 2018 – DZIKI ŚLEDZIK ZE ZNAKIEM MSC



Akcja skierowana do cieszących się popularnością blogerów kulinarnych, której celem było zainteresowanie influencerów, a tym samym ich czytelników i odbiorców certyfikatem zrównoważonego rybołówstwa MSC.

Ostatnie dni karnawału, zgodnie z tradycją, rozpoczynają się tłustym czwartkiem, a kończą we wtorek, nazywany w Polsce tradycyjnie „śledzikiem”. Dla organizacji pozarządowej MSC ostatki, a szczególnie „śledzik” stał się pretekstem, aby przypomnieć o kwestii zrównoważonych połowów. Tym razem bohaterem został śledź, a 21 popularnych blogerów kulinarnych i influencerów zostało poproszonych o przygotowanie autorskich przepisów na potrawy z matiasów z certyfikatem MSC.



OSTATKI 2018 – SPOTKANIA Z BLOGERAMI



Podczas bezpośrednich spotkań, każdy z blogerów otrzymał paczkę zawierającą list zapraszający do udziału w akcji i opublikowania własnych przepisów na dania ze śledziem, a dokładnie z matiasem, ze znakiem MSC, stoik z certyfikowanymi matiasami, pakiet ciekawych informacji dotyczących śledzia, jego pochodzenia i historii, informacje dotyczące certyfikatu MSC, zdjęcia, materiały na pen drive oraz gadżety: piękny ręcznie malowany talerz oraz kuchenną ściereczkę. Wszystkie materiały zostały przekazane w unikalnej filcowej torbie na zakupy.



OSTATKI 2018 – EFEKTY SPOTKAŃ Z BLOGERAMI



W akcji wzięło udział 21 popularnych blogerów kulinarnych i influencerów, których blogi odwiedza miesięcznie ponad 1 900 000 unikalnych użytkowników, a profile w mediach społecznościowych śledzi ponad 500 000 osób (403 500 fanów na Facebooku, 101 600 followersów na Instagramie). Blogerzy opublikowali swoje autorskie przepisy na dania z matiasem ze znakiem MSC na swoich blogach i/lub profilach na Facebooku i Instagramie.

BLOGI:

- **19 opublikowanych przepisów**, które zawierały jasny przekaz i informacje o MSC wraz z zachętą do wybierania ryb i owoców morza ze znakiem MSC oraz informacją czym jest zrównoważone rybołówstwo i certyfikat MSC

FACEBOOK:

- **40 postów na Facebooku** o łącznej liczbie polubień = 1 040

INSTAGRAM:

- **32 postów na Instagramie** o łącznej liczbie polubień = 4 300

INNE:

- **3 filmy** (opublikowane na blogach i Instagramie) o łącznej liczbie wyświetleń **22 000**
- **Audycja na temat zrównoważonego rybołówstwa w Radiu Kampus** (rozmowa z Anną Dębicką, koordynatorem Programu MSC w Polsce)

OSTATKI 2018 – KONKURS NA FACEBOOKU MSC



Działaniom z blogerami towarzyszył konkurs zorganizowany na Facebooku MSC Polska, w którym zaprosiliśmy do podzielenia się kreatywnymi pomysłami, na to w jaki sposób można przekonać rodzinę, przyjaciół i znajomych, do zadbania o morza i oceany, poprzez wybieranie ryb tylko ze zrównoważonych połowów.

Do konkursu nadesłanych zostało 50 zgłoszeń, z których 2 najlepsze otrzymały nagrody w postaci zestawu gadżetów: torby, talerza i ściereczki, a 3 kolejne otrzymały wyróżnienia.

Rezultaty:

- Zasięg konkursu na Facebooku: 25 400
- Liczba interakcji: 1 636
- 50 zgłoszeń konkursowych

Link do konkursu na Facebooku:

<https://www.facebook.com/MSCPolska/photos/a.347154958828404/758577407686155/?type=3&theater>





KONTAKT:

JOANNA ORNOCH

MSC COMMUNICATION AND MARKETING COORDINATOR IN POLAND

E-MAIL: JOANNA.ORNOCH@MSC.ORG

TEL. +48 506 058 460

ZAKŁĄCZNIK – PUBLIKACJE BLOGERÓW

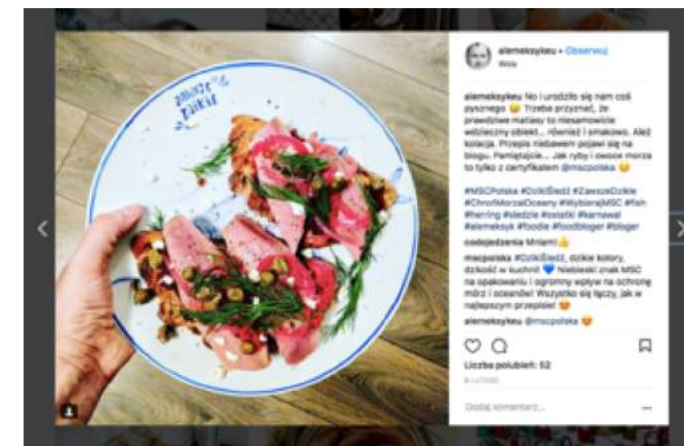
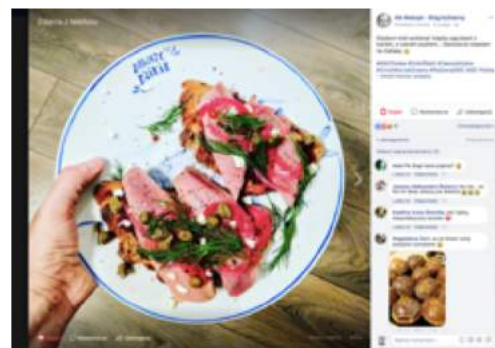


Ale Meksyk

Blog: 141 986 unique users per month

Facebook: 30 300 fans

Instagram: 3 000 followers

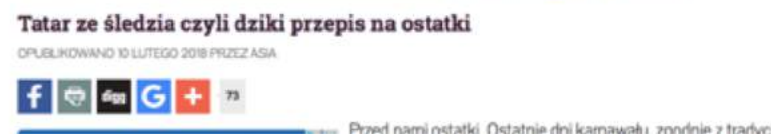
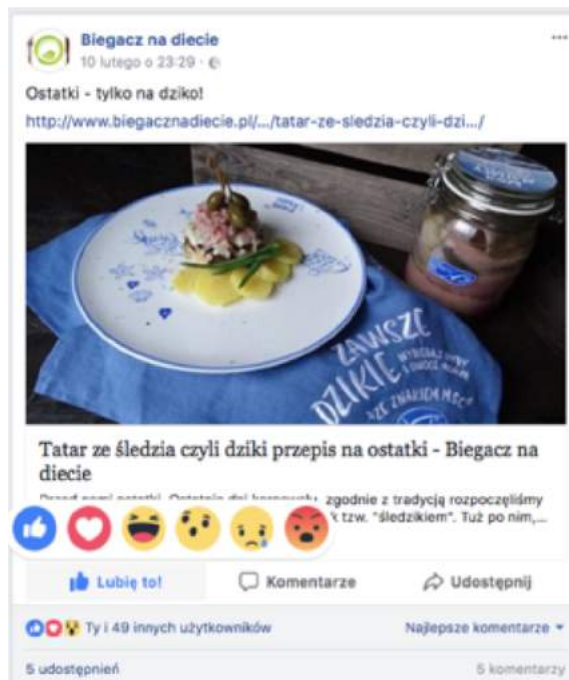


Biegacz na diecie

Blog: 4 300 unique users per month

Facebook: 2 300 fans

Instagram: 730 followers



ZAKŁĄCZNIK – PUBLIKACJE BLOGERÓW



Chilli Bite

Blog: 83 045 unique users per month

Facebook: 17 600 fans

Instagram: 1 600 followers



o mnie | Alfabetyczny spis potraw | Grupa Solidarnych Zakupów | Kontakt

Dziki śledź z mango

Miłość nie zawsze ma smak czekolady, czasem jest jędrna i ciut słona. Jak śledź. Dziki, soczysty, sprężysty matias. Tę Jego wyborną wersję - śledź matias z mango i awokado polecam wszystkim śledziolerciom, miłośnikom słonych deserów, którzy wybiorą schabowego zamiast ciasta i solidnego śledzia w miejsce musu czekoladowego. Tę doskonałą przekąskę zrobicie w 7 minut i zakochacie się na zabój, promisi!



KUP moją książkę "W słoiku"

Moja pierwsza książka
130 przepisów
na moje ulubione przetwory
kiszonki, konfitury,
paszety, dressingi,
likiery
i wiele więcej!



Badź z blogiem na bieżąco,
zapisz się na Newsletter!



Dzikie zasoby ryb na świecie maleją w zastraszającym tempie. Według raportu WWF's Living Blue Planet Report 2015 wielkość morskich populacji zmalała o niemalże połowę (49%) pomiędzy 1970 a 2012 rokiem. Wg danych ONZ, dziś blisko 90% światowych zasobów ryb w morzach i oceanach jest wyczerpanych, znacznie uszczuplonych lub nadmiernie eksploatowanych. Nadmierna eksploatacja łowisk oraz nielegalne i destrukcyjne połowy są główną przyczyną pogarszającej się kondycji mórz i oceanów.



Mając na uwadze jak bardzo zagrożone są dziko żyjące ryby, WYBIERAJ rybę MADRZE. To także od naszych codziennych wyborów zależy czy zasoby dzikich ryb przetrwają w morzach i oceanach oraz czy wystarczy ich dla przyszłych pokoleń. Szukaj ryb oznaczonych na opakowaniu niebieskim certyfikatem zrównoważonego rybołówstwa MSC (Marine Stewardship Council). Dzięki swoim wyborom, pomagasz chronić zasoby mórz i oceanów, masz gwarancję, że produkty pochodzą z przyjaznych środowisku, zrównoważonych połowów, czyli takich, które w mniejszym stopniu wpływają na ekosystem morski, pozostawiają więcej ryb w morzach i oceanach i sprzyjają innym zwierzętom morskim. Szukając najlepszego "śledzika", wybieraj śledzia z certyfikatem MSC.



chilibite.pl • Follow

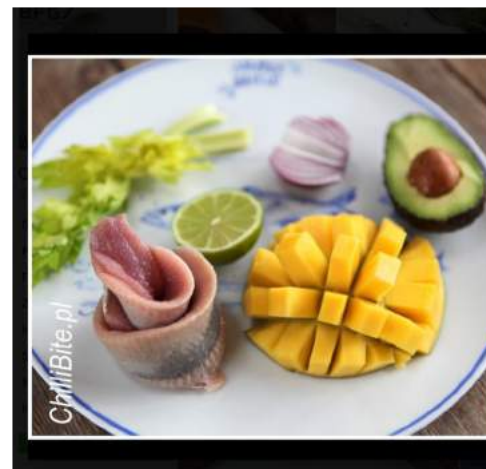
chilibite.pl Czas śledzika ❤️ #herring #zawszedzkie #matias w najlepszej asyście #mango #wokado #avocado #love #Valentines 💕 #chrořmorzaioceany #wybierajmsc #foodblogger #chilibitepl #yummy

alamakota1978akotmaale Boszzzz przeczytałam Dzikie Mejtasy... 😍😍😍😍 agawadetomato @typowystefan ;) yadveqa Gdzie takie dzikusy kupić mscpolska @chilibite.pl Ale pycha! Bardzo udana asysta! 😍 mscpolska @yadveqa prawdziwe matiasy,

57 likes

FEBRUARY 13

Add a comment...



ChilliBite
Połącz stronę 13 lutego

Bierzcie i jedzcie śledzia wszyscy, czas na "śledzika"! Polecam też ten prosty i szybki przepis wszystkim romantycznym śledziolerciom, specjalnie na Walentynki 😍
<http://www.chilibite.pl/2018/02/dziki-śledz-z-mango.html>
#MSCPolska #DzikiŚledź #ZawszeDziki ❤️ #ChrořMorzaIOceany #WybierajMSC

Komentarze: 3

Lubię to! Komentarze Udostępnij

Najtrafniejsze

Anna Michalak Wyglada pysznie! Moje ulubione połączenie to śledź żurawina buraczki 😍

Napisz komentarz...

Załącznik – publikacje blogerów

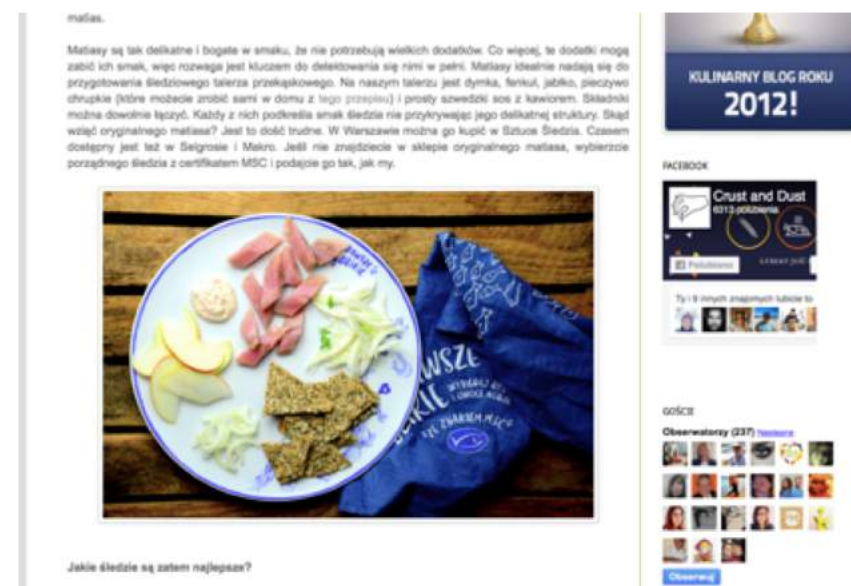
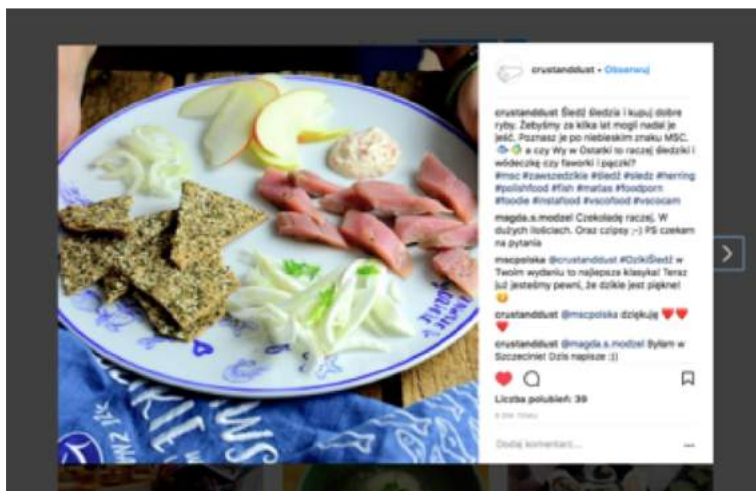


Crust and Dust

Blog: 17 204 unique users per month

Facebook: 6 600 fans

Instagram: 1 200 followers



Fit Fighterka

Blog: 11 373 unique users per month

Facebook: 8 800 fans

Instagram: 10 200 followers



[Zobacz Przepis](#)
Dzike śledzie na ostatki. Przepisy na śledzika.

Email

Subscribe

Search

Najnowsze wpisy

„Jeść zdrowiej”, Kompendium wiedzy o zdrowej kuchni i nowoczesnych trendach żywieniowych wraz z 75 przepisami.
Dzike śledzie na ostatki. Przepisy na śledzika, Matcha - bogactwo antyoksydantów.
Dołna Małej kąpi w zdrowej odsłonie.
Zdrowotne właściwości herbaty z wierzbowi koprzy.



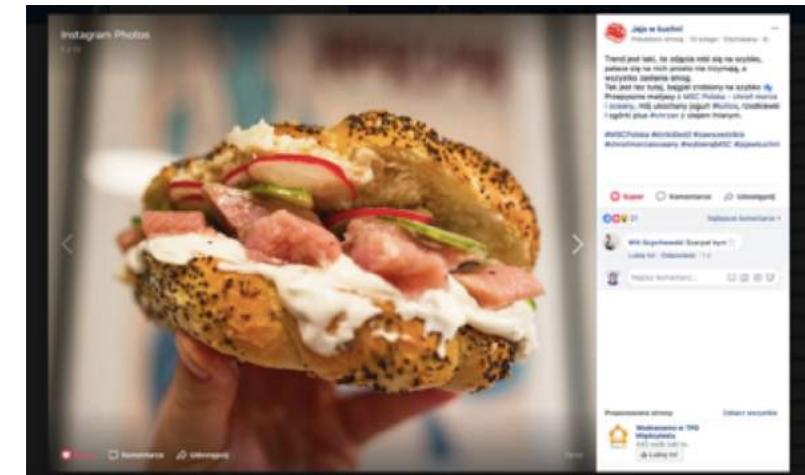
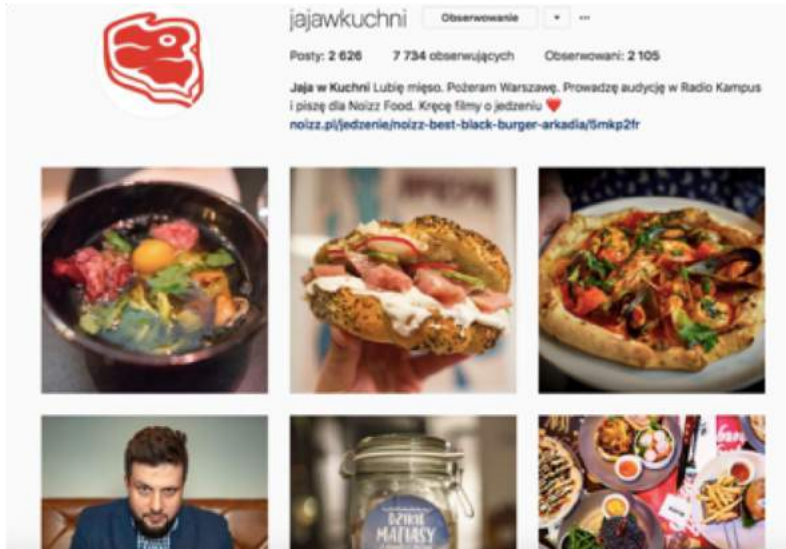
Załącznik – publikacje bloggerów



Jaja w kuchni

Facebook: 18 000 fans

Instagram: 7 600 followers



Załącznik – publikacje blogerów



Kotlet.tv

Blog: 750 000 unique users per month

Facebook: 145 700 fans

Instagram: 11 000 followers



Przelicznik kuchenny
Przelicznik form



Gotuj z Pauliną

Witaj na moim blogu! Znajdziesz tu tylko sprawdzone przepisy, pokazane krok po kroku. Sprawdź moją książkę kuchenną *Mała wielka uczta* lub przeczytaj więcej o mnie.



1 ananas / cebula / jabłka / pomidory / Śledzie / ziemniaki

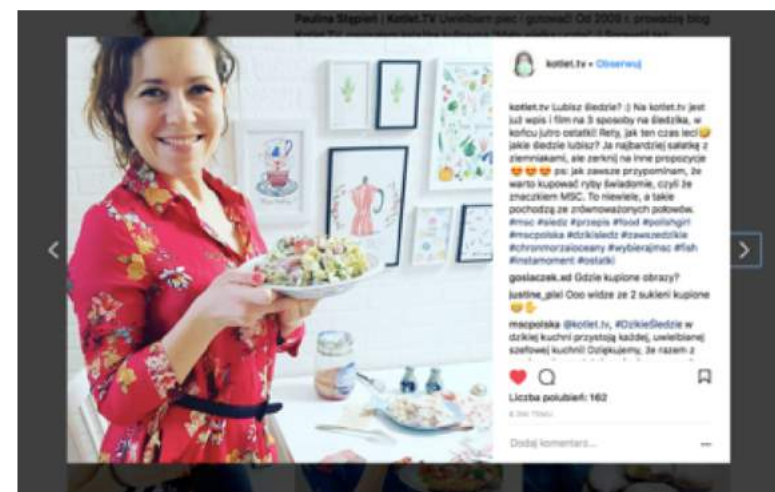
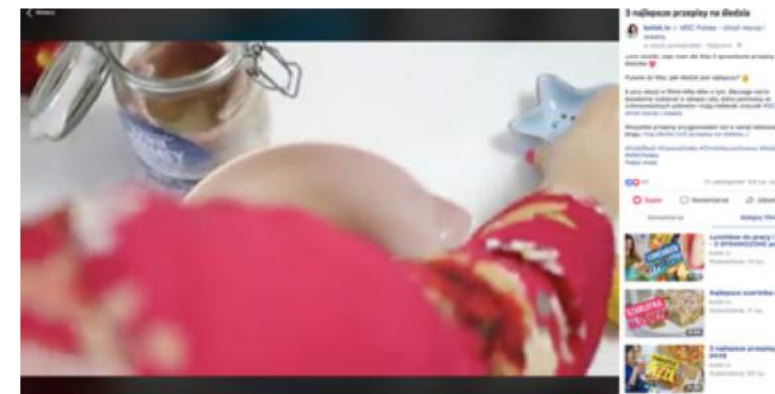
Przygotowałam dla Ciebie trzy świetne przepisy na śledzika ostatekowego. Ten czas szybko leci, dopiero były święta i szykowanie śledzia na świąteczny stół, a tu już Ostatki i znowu śledzik. Koniecznie wypróbuj te przepisy, bo każdy jest niesamowicie szybki, każdy trochę inny.

Nawet jeśli nie jesteś fanem śledzi to skusi się na moje przepisy, każdy jest inny, ale śledzie przygotowane w ten sposób są delikatne i smaczne. Pamiętam, że sama niegdyś nie przepadałam za śledziami, ale odkąd przygotowuję je po swojemu to zjadam z przyjemnością. Wybrałam dla Ciebie trzy przepisy, jeden to taki klasyczny śledź w śmietanie, chociaż w mojej wersji jest tutaj ananas, drugi to śledź w pomidorach, zupełnie inny, a trzeci to sałatka śledziowa, chyba moja ulubiona!

Skoro ryba to z certyfikatem MSC

Jeśli czytasz mnie od dawna to na pewno kojarzysz, że przy każdej okazji wspominam by wybierać ryby świadomie. Tak jest i tym razem. Jeśli szukasz na sklepie śledzia to zerknij czy ma certyfikat MSC. I nie namawiam Cię na jakąkolwiek markę, bo tego typu produktów jest sporo (w Polsce około 100). Oznaczone są małym niebieskim logo z rybką.

Co daje ten certyfikat? MSC jest międzynarodową organizacją pozarządową, która powstała 20 lat temu, aby zachować dziką naturę oceanów. MSC walczy z problemem nieodpowiedzialnego rybołówstwa, mającego destrukcyjny wpływ na środowisko naturalne. Mówiąc prostym językiem MSC to certyfikat zrównoważonego rybołówstwa. Ryby z certyfikatem MSC pochodzą ze zrównoważonych połowów, czyli takich, które pozostawiają więcej ryb w morzach i oceanach, sprzyjają innym zwierzętom morskim i finalnie w mniejszym stopniu wpływa na ekosystem morski.



Załącznik – Publikacje Bloggerów

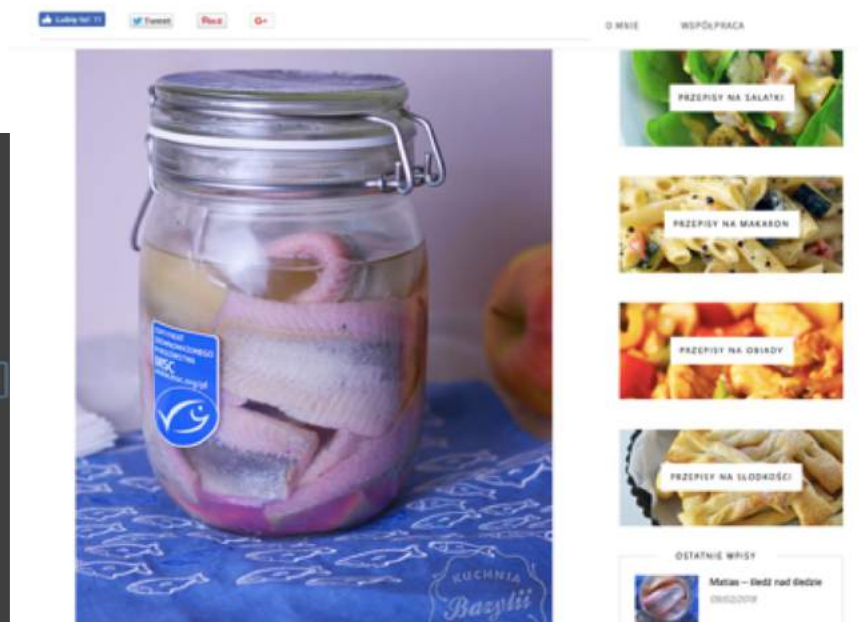
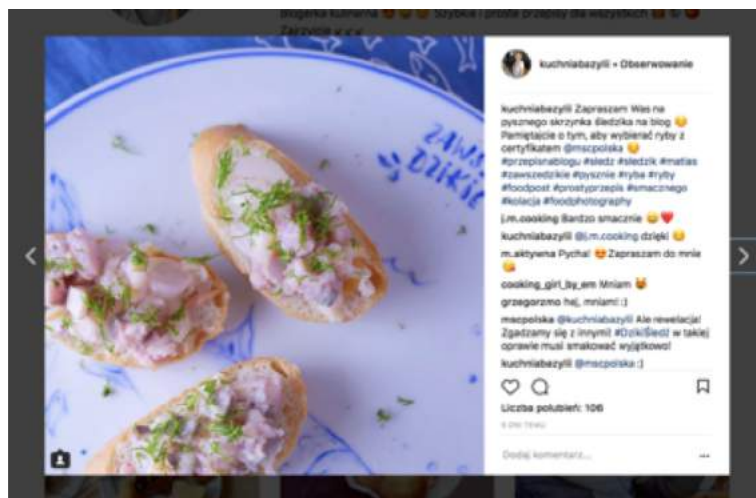


Kuchnia Bazylii

Blog: 152 719 unique users per month

Facebook: 10 000 fans

Instagram: 2 800 followers



Załącznik – publikacje blogerów



Kuchnia Breni

Blog: 35 000 unique users per month

Facebook: 2 300 fans

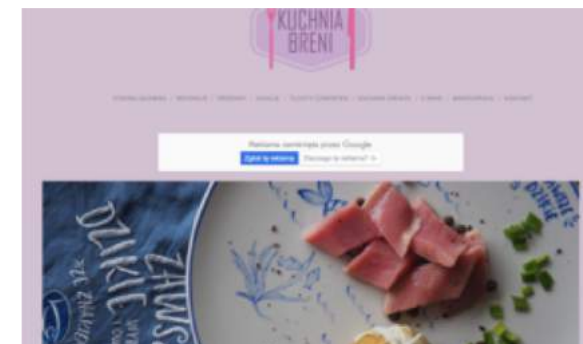
Instagram: 900 followers



Blog post snippet for 'kuchniabreni' featuring the product and a description of the recipe.



Facebook post snippet showing engagement and comments for the product.



Wybierając ryby i owoce morza ze znakiem MSC pomagamy chronić zasoby mórz i oceanów, mamy gwarancję, że produkty pochodzą z przyjaznych środowisku, zrównoważonych połowów, czyli takich które w mniejszym stopniu wpływają na ekosystem morski, pozostawiają więcej ryb w morzach i oceanach i sprzyjają innym zwierzętom morskim. Więcej informacji o MSC można przeczytać tu: www.msc.org/pl

Załącznik – publikacje blogerów



Kulinarne przygody Gąty

Blog: 47 755 unique users per month

Facebook: 4 900 fans

Instagram: 1 000 followers

STRONA GŁÓWNA KATEGORIE PORADY LIFESTYLE KONTAKT I WSPÓLPRACA



Gatita

Kulinarne przygody Gąty
12 lutego o 08:40 · 🌐

Szykujecie na jutro śledzika? W takim razie dziś mam dla Was coś ekstra! Oto śledź nad śledziami, czy król matias ❤️. W dzisiejszym wpisie znajdziecie nie tylko bardzo prosty i oryginalny przepis na tego obłędnego śledzia, ale także poczytacie kilka ciekawostek na jego temat 🤗🤗🤗🤗🤗.

Pamiętajcie, żeby kupować ryby z niebieskim znakiem MSC, który oznacza, że ryby pochodzą z pewnego źródła i posiadają Certyfikat Zrównoważonego Rybołówstwa. Pozwala to chronić dzikie zasoby mórz i oceanów, aby morza i oceany zostały zawsze dzikie i tętniące życiem 🤗🤗🤗.

MSC Polska – chroń morza i oceany ❤️.
Sztuka Śledzia, Wasz matias to mistrzostwo świata 🤗🤗🤗🤗.
#MSCPolska #DzikiŚledź #ZawszeDzikie #WybierajMSC

Prawdziwy matias z cebulą, jabłkiem i granatem, czyli rarytas na naszym talerzu

Kulinarne przygody Gąty – kulinarne przygody pełne smaku, to kulinarne przepisy na smaczną kuchnię polską i kulinarne przygody ze świata.
KULINARNEPRZYGODYGATITY.PL

👍 Lubię to! 💬 Komentarze ➦ Udostępnij

👍❤️👍 23 Najlepsze komentarze ➦

2 udostępnień

kulinarne_przygody_gatity · Obserwuj
Warsaw, Poland

kulinarne_przygody_gatity Dziś dziękuję śledziowi 🤗🤗🤗, Rarytas! Pamiętajcie, aby kupować ryby z niebieskim znakiem @mscpolska. W ten sposób dbamy o dzikie zasoby mórz i oceanów. #foodblogger #kulinarneprzygodygatity #mscpolska #zawszedzkie #wybierajmsc #herring #ryby #fish #fishlover #foodstagram #foodie #omnomnom

gosiakorabpolak Aga, a gdzie w Warszawie są sklepy Aldi z "dzikimi" rybami lub gdzie je można kupić?

kulinarne_przygody_gatity @gosiakorabpolak sk są m.in. w Lidlu, Biedronce, Kauflandzie, Carrefour i Ledienu.

joanna2606 Obłęd, co?

gosiakorabpolak @joanna2606 No gosiakorabpolak W Biedronce miałem tylko rarytasin Inneka

👍❤️👍 🗨 📌

Liczba polubień: 66
8 LUT 2020

Dodaj komentarz...

kulinarne_przygody_gatity · Obserwuj
Warsaw, Poland

kulinarne_przygody_gatity Pomóż chronić dzikie zasoby mórz i oceanów, aby morza i oceany pozostały dzikie i tętniące życiem na zawsze. Wybieraj śledzie, inne ryby i owoce morza z certyfikatem zrównoważonego rybołówstwa MSC. #sledz #sledzie #herring #mscpolska #dzikiśledź #zawszedzkie #wybierajmsc #foodblogger #kulinarneprzygodygatity #yumny #foodie

cathytonneller Mriant!

kulinarne_przygody_gatity @cathytonneller Jest obłędny 🤗🤗

mscpolska @kulinarne_przygody_gatity, obłędnie wygląda i na pewno obłędnie smakuje! I w dodatku pochodzi ze zrównoważonych potów. Taki z niego ideal 🤗🤗

kulinarne_przygody_gatity @mscpolska Ideal nad idealny! Jest doskonały w każdym

👍❤️👍 🗨 📌

Liczba polubień: 75
8 DN TEMU

Dodaj komentarz...

Grzegorz Łapanowski (Food Lab Studio)

Facebook: 26 000 fans

Instagram: 9 800 followers

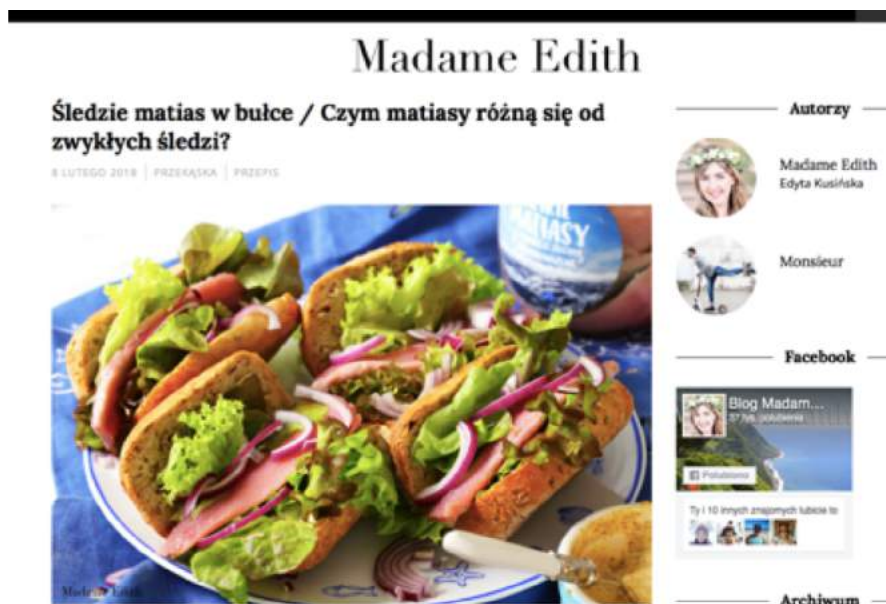


Madame Edith

Blog: 190 456 unique users per month

Facebook: 36 700 fans

Instagram: 9 300 followers

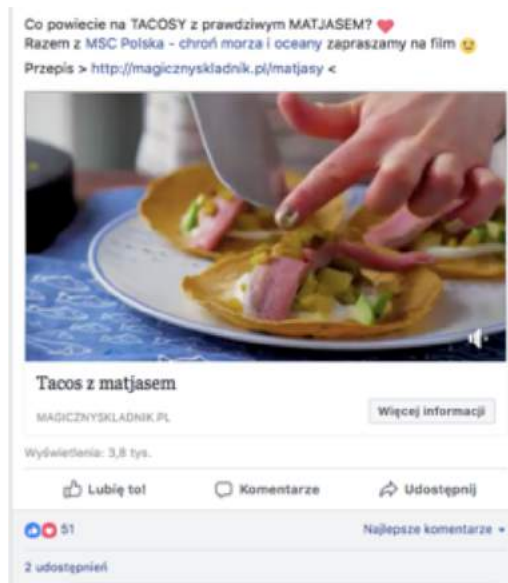
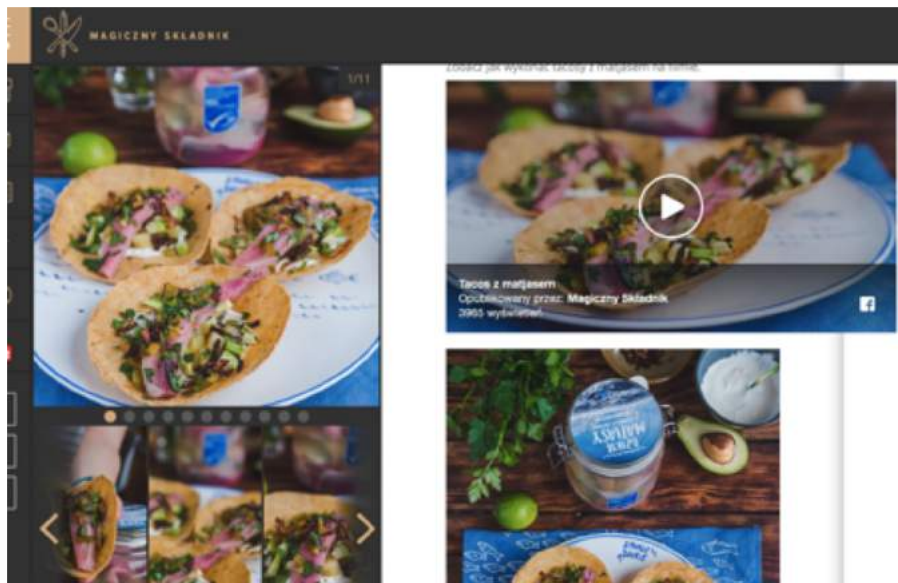


Załącznik – publikacje blogerów



Magiczny Składnik / Magic Ingredient

Blog: 70 000 unique users per month
Facebook: 16 000 fans
Instagram: 4 800 followers



Nakarmiona Starecka

Blog: 15 000 unique users per month

Facebook: 11 500 fans

Instagram: 9 200 followers



nakarmiona • Obserwowanie

nakarmiona Ale matiasy! Śledzik po szwedzku, czyli w słodkiej musztardzie wyłdował na blogu - łapie przepis, link zamieszczam w opisie profilu 📄 #matias #sledzik #mcpolska #dziki sledzik #zawszedziki #chrofnorazalociany #wybierajmsc

lanuchowskaaneta Wygląda smakowicie 🍴

nakarmiona @lanuchowskaaneta pyszne są, słodko kwaśne 🍷

robertmpletzyk Lubię to specjal_ed9787 Mriamsi! akemi_berlin 🍴

mj.jakubowski O dzie można dostać dzikie matiasy mac?

nakarmiona @mj.jakubowski Sztuka Śledzia je sprzedaje, jest w Hall Owardi w

Liczba polubień: 275

6 dni temu

Dodaj komentarz...

Nakarmiona Starecka
12 godz. · 🌐

Mało kto dziś pości, no chyba że na Dąbrowskiej. Dla reszty mam śledzia - i to na słodko, więc w sumie deser 🍴

Śledź po szwedzku ze słodką musztardą
Przepis na holenderskie matiasy nie tylko na czas wielkiego postu.

NAKARMIONASTARECKA.PL

Super Komentarze Udostępnij

Ty i 16 innych użytkowników Chronologicznie

Zobacz 1 więcej komentarz

11 tys. Lubię to!

NAKARMIONA STARECKA

O MNIE OKAZJA KUCHNIA APETYT RODZAJ MIEJSCA LOKALIZACJA RANKINGI

ŚLEDŹ PO SZWEDZKU ZE SŁODKĄ MUSZTARDĄ

Matias czy śledź à la matias? Matiasy to młode, niedojrzałe płciowo śledzie przed pierwszym tarłem. Z

Załącznik – publikacje blogerów



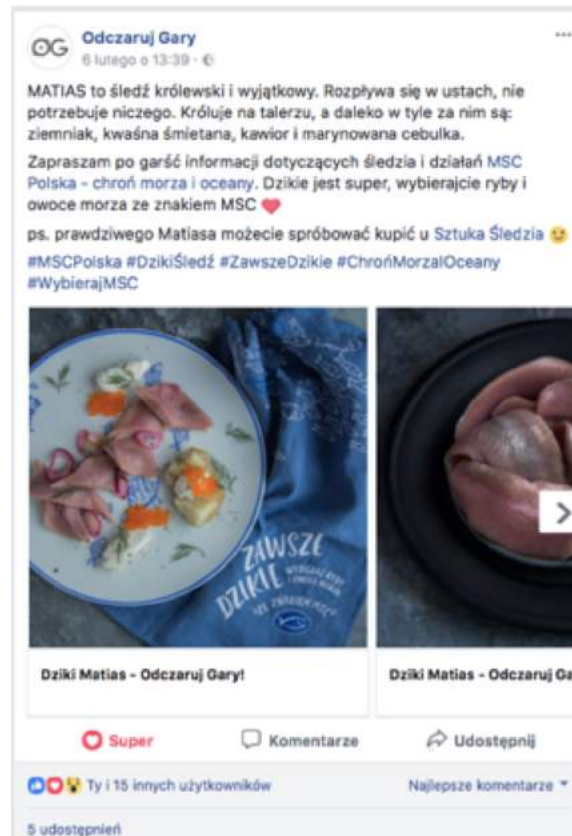
Odczaruj Gary

Blog: 72 264 unique users per month

Facebook: 11 000 fans

Instagram: 1 300 followers

OG odczaruj gary



ZAKŁĄCZNIK – PUBLIKACJE BLOGERÓW

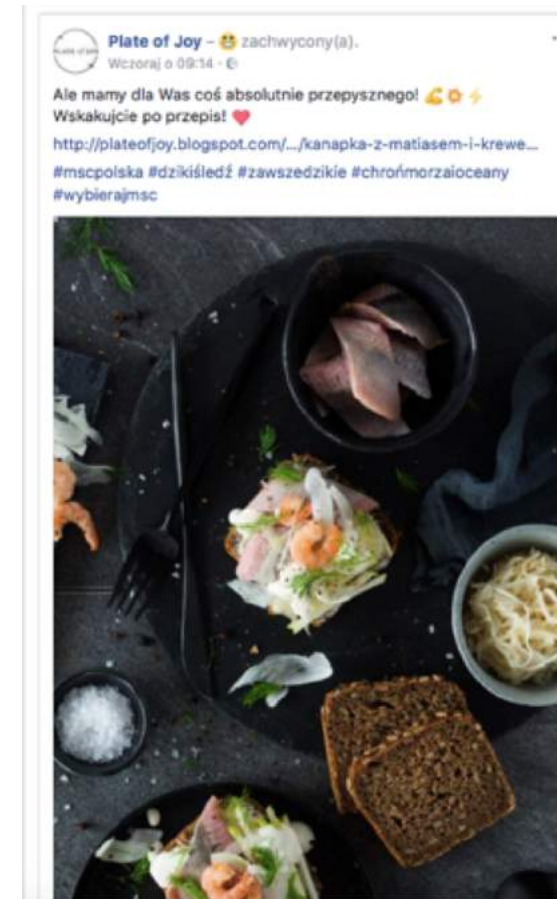


Plate of Joy

Blog: no data

Facebook: 7 000 fans

Instagram: 5 600 followers



ZAKŁĄCZNIK – PUBLIKACJE BLOGERÓW



Smaczna Pyza

Blog: 212 728 unique users per month

Facebook: 12 200 fans

Instagram: 2 100 followers

Mam cały szkieł prawdziwych, holenderskich matiasów czyli filetów z młodych śledzi, o niezwykle delikatnym i łagodnym mięsie - po prostu rozpyłkają się w ustach! I nie zważam się ich użyć! Przygotuję je w jakiś smaczny i prosty sposób bo nie potrzebuję wielu dodatków 😊

Chcę Wam też przypomnieć, że kupując odpowiednie ryby i owoce morza mamy wpływ na środowisko. Dlatego wybieramy tylko te oznaczone niebieskim znakiem MSC. To znak, że pochodzą ze zrównoważonych połowów. Ryby z tym certyfikatem to zawsze ryby dzikie, łowione w taki sposób żeby nie zniszczył populacji gatunku. To ważne!

Odpowiadam, że w Warszawie takie matiasy z certyfikatem MSC Polska - chroń morza i oceany można nabyć w Sztuka Śledzia #MSCPolska #DzikieŚledzie #ZawszeDziki #ChrońMorzaOceany #WybierajMSC



Lubię to! Komentarze Udostępnij

Co to są matiasy?

Matiasy, matjasy, po holendersku Maatjesharing, to młode, dzikie śledzie oceaniczne tzw. śledzie dziewicze czyli ryby niedojrzałe płciowo, poławiane zanim skończą pierwszy rok życia i przejdą pierwsze tarło. Są już duże bo mają więcej niż 22 cm



smaczna_pyza • Obserwowanie
Warsaw, Poland

smaczna_pyza Delikatne, rozpyłkający się w ustach śledzi matjas 🐟 i kilka słabych dodatków wystarczyły by podać śniec wiosenną sałatkę. To jest takie pyszne! Przepis na blogu: <https://smacznapyza.blogspot.com/2018/02/sledzie-matjas-po-krolewsku.html>

Nawiam Was do przemysłianych zakupów bo nasze codzienne wybory mają znaczenie. Kupujcie tylko te ryby i owoce morza z niebieskim znakiem MSC i przetrzymajcie rybną oznaczone niebieskim znakiem @mcpolska - mając certyfikat zrównoważonego rybołówstwa. Pomóżcie chronić morza i oceany! Razem możemy więcej! 🌊

Liczba polubień: 91
12 lutego

Dodaj komentarz...



smaczna_pyza • Obserwowanie
Warsaw, Poland

smaczna_pyza Wskaz, że wybierając polując zakupując ryby i owoce morza z niebieskim znakiem @mcpolska macie wpływ na środowisko? Tak oznaczone ryby pochodzą ze zrównoważonych połowów czyli nieyciujcie się je rozszarpać, w sposób nie zakłajając całej populacji i środowisku. To zawsze ryby dzikie. Tak jak moje holenderskie matiasy - ryby z młodych śledzi.

To bardzo ważne więc następnym razem kupując ryby czy owoce morza sprawdźcie oznaczenie czy mają niebieski ten certyfikat. Wtedy albo rybami, co wybieramy, ma znaczenie. 🌊

Liczba polubień: 78
12 lutego

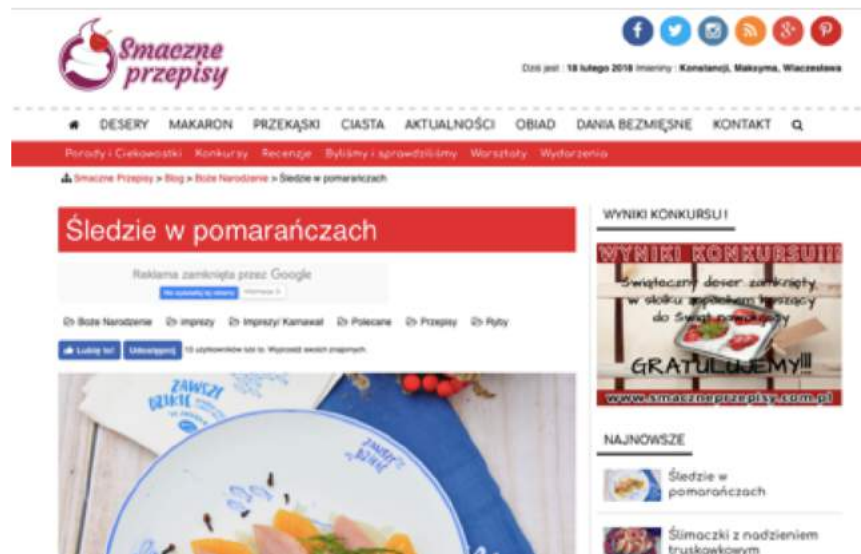
Dodaj komentarz...

Smaczne przepisy

Blog: no data

Facebook: 6 300 fans

Instagram: 270 followers



Smakowity kąsek

Blog: 45 000 unique users per month

Facebook: 7 500 fans

Instagram: 2 900 followers

Smakowity kąsek
13 lutego o 09:12 · €

To już dziś! 😊 #Ostatki! Jeśli planujecie śledziową kolację to zachęcam do skorzystania z przepisu na sałatkę z matiasem 🐟 Pamiętajcie, aby wybierać ryby i owoce morza oznaczone znakiem MSC Polska - chroń morza i oceany !!
Wspaniały smak, delikatne i kruche mięso młodego śledzia - to właśnie matias! Poszukajcie tych prawdziwych, a nie opakowań z napisem "śledź a'la matias", WARTO!
#mscpolska #dzikiśledź #śledzik

Salatka z matiasem

Salatka z matiasem

Lubię to! · Komentarze · Udostępnij

Ty i 5 innych użytkowników · Najlepsze komentarze

Smakowity kąsek

O Mnie · Przepisy · Zdrowa Dieta · Gdzie Zjeść? · Inne/Konkursy · Współpraca · Kontakt · Q

KUCHNIA POLSKA // PRZEKĄSKI I PRZYSTAWKI

Sałatka Z Matiasem

12 LUTEGO 2018 · 📍

Sałatka z matiasem to połączenie smaków, które Was zachwyci 😊
Musicie wiedzieć, że matias a śledź a'la matias to jest przepaść w jakości i smaku. Matias to nic innego, jak młoda ryba - nie powinna mieć więcej niż rok! Śledzie a'la matias mają nawet 2 lata. Ta młoda ławiona ryba jest bardzo delikatna i krucha, przy tym też tłusta. Okres połowienia matiasa przypada na maj i czerwiec - przed tarłem, to właśnie dzięki temu ich mięso jest tak bardzo delikatne. Matiasy są też mniej słone od zwykłych śledzi.

Przepis na sałatkę z matiasem polecam Wam przed naszym ukochanym Śledzikiem! Okres karnawału się kończy i jeśli planujecie uczcić ten dzień popularnym śledzikiem to szczerze polecam kupna matiasa. Wiem, że ta młoda ryba jest trudno dostępna, ale jestem w pełni przekonana, że i Wam się uda!

Holenderskie MATIASY przez koneserów zaliczane są do ryb najsmaczniejszych i najdelikatniejszych. Posiadają niebieski certyfikat MSC, co gwarantuje, że są to dzikie ryby pochodzące ze stałych i dobrze zarządzanych łowisk.

PAULINA HOFMAN

Promuj zdrowe podejście do odżywiania, trzeźwe spojrzenie na to, co i jak jemy. Dwa lata temu zmieniłam swoje podejście do gotowania i odżywiania, chudnąc przy tym 30 kilogramów. Na blogu znajdziecie motywację i wsparcie, a także mnóstwo smakowitych przepisów!

PRZECZYTAJ WIĘCEJ

ZNAJDZ MNIE

POLECANE PRZEPISY

Sos czosnkowy - jak zrobić?

Załącznik – publikacje blogerów



Wrząca kuchnia

Blog: 20 655 unique users per month

Facebook: 12 500 fans

Instagram: 5 700 followers

Wrząca kuchnia
12 lutego o 12:31 · €

Śledź matias, jak dla mnie cudowny król z fenkułem i czerwoną cebulą. Na jednej porcji może się nie skończyć 😊❤️
#mscpolska #dzikiśledź #wybierajMSC #chrońmymorzaioceany

Matias z fenkułem i czerwoną cebulą

Śledź ze znakiem MSC

Lubię to! Komentarze Udostępnij

9

Najlepsze komentarze ▾

Wrząca kuchnia
Publikacja wideo · 8 lutego · €

Amatyz w roli głównej i kilka dodatków, przed chwilą skończyłem zdjęcia do nowego postu, który pojawi się na stronie, MSC Polska - zjedź matias - zjedź matias, jak dla mnie cudowny król z fenkułem i czerwoną cebulą. Na jednej porcji może się nie skończyć 😊❤️ #mscpolska #dzikiśledź #wybierajMSC #chrońmymorzaioceany

Lubię to! Komentarze Udostępnij

MSC Polska · zjedź matias i zjedź matias, jak dla mnie cudowny król z fenkułem i czerwoną cebulą. Na jednej porcji może się nie skończyć 😊❤️ #mscpolska #dzikiśledź #wybierajMSC #chrońmymorzaioceany

Lubię to! 11

Wybierz komentarz...

2018, 10:00 - 10:00

2018, 10:00 - 10:00

2018, 10:00 - 10:00

wrzacakuchnia · Obserwowanie

wrzacakuchnia Obiecany przepis na obiad! #śledź #matias jest już na wrzacie. Link do przepisu znajdziecie w bio instagramowym lub w pierwszym komentarzu pod tym postem. #mscpolska #dzikiśledź #zawszedzkie #wybierajmsc #chrońmymorzaioceany

Zobacz wszystkie komentarze: 23

wrzacakuchnia #matias #ostatek #śledź #przepisy #przepis #smak #smacznie #jem #jemzdrowo #fajdzienka #omega3 #jestsmacznie #przystawka #kolacja #herring #fennel #cebula #poron #warszawa #polska

wrzacakuchnia @mechic_m 😊😊😊

wrzacakuchnia @lalalito hej, w sieci nie mam pojcia. Wiem ze można takie kupić w Hall Gwardii lub Bio BazarE od @szukaszdzia.pl lub dystrybutora ryb

Liczba polubień: 310

5 dni temu

Dodaj komentarz...