



Unia Europejska
Europejski Fundusz
Morski i Rybacki



Publikacja współfinansowana jest przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Morskiego i Rybackiego w ramach Programu Operacyjnego „Rybnactwo i Morze” 2014-2020

RYBY

samo zdrowie na naszych stołach



RYBY

samo zdrowie na naszych stołach



Wstęp

Ilość spożywanych na przestrzeni wieków w Polsce ryb zależała od statusu społecznego konsumentów, zasobności, religijności, miejsca zamieszkania i dostępności łowisk. Sposób ich pozyskiwania opierał się na rybołówstwie lub hodowli. W czasach Piastów i Jagiellonów ryby stanowiły podstawę ówczesnej kuchni. Za czasów Bolesława Chrobrego mięsa i ryb nie podawano na stół jednocześnie. Serwowano ryby solone, przy czym przygotowywano w beczkach kilka gatunków jednocześnie, np. karpie, szczupaki, liny i leszcze. Na dworze Władysława i Jadwigi podawano w ramach postnego obiadu soloną „jesiotrzyznę”. Jesiotry oraz łososie wiślane należały do gatunków luksusowych. Tańsze, ale także cenione, były sandacze, szczupaki, węgorze, sielawy, okonie, kiełbie i lipienie. Wszystkie te ryby odławiano w rzekach i jeziorach, a od połowy XIII wieku, jako ryby hodowane, w stawach i sadzawkach. W czasach sarmackich ryby stanowiły ważny element ówczesnej kuchni. W tamtejszej literaturze kulinarnej wymienionych jest prawie trzydzieści gatunków ryb. Są to między innymi: łososie, jesiotry, pstrągi, brzany, lipienie, karpie, okonie, liny, szczupaki. Przyrządzano je z dużą ilością pikantnych, korzennych i słodkich dodatków. W końcu XVIII wieku na stołach królewskich oraz szlacheckich modna była kuchnia francuska. Także ryby przyrządzano w tym guście. Podawano bulion z ryb, jesiotra glaserowanego, węgorza *a la galantine* (jako galaretką) lub *a la daube* (jako gulasz, potrawka).

Ryby były nieodłącznym elementem menu postnego. W literaturze XIX-wiecznej wspomina się o przygotowywaniu ryb przed samą wigilią, aby były jak najświeższe. Kupowano je zazwyczaj od dostawców żydowskich lub z sąsiedztwa od właścicieli stawów i jezior. W ramach menu wigilijnego wymienia się szczupaka na szaro w kwasie z cytryną i rodzynkami, lina w galarecie, karasie smażone z czerwoną kapustą, karpia na zimno z sosem i rodzynkami. W okresie międzywojennym ryby stanowiły ważną pozycję. Ich spożywanie stało się popularne nie tylko w okresie postnym, ale także w diecie codziennej. Większość gatunków ryb pojawiała się na stołach zamożniejszych domów jak i tych mniej zamożnych. Literatura kucharska z tamtego okresu zawiera przepisy na dania z sandaczy, sumów, linów, karpie, szczupaków, pstrągów oraz węgorzy. W Polsce powojennej „królem” okresu przedświątecznego stał się karp, który awansował do głównego dania wigilijnego. A jak jest dziś?

Na podstawie rozmów i ankiet przeprowadzonych z przeciętnym konsumentem ryb uzyskano informację, że ryby słodkowodne spożywane są przede wszystkim w okresie świąt Bożego Narodzenia, a wśród nich dominuje wciąż tak samo popularny jak przed laty – karp. Na stołach pojawiają się także przyrządzane na grillu pstrągi. Większa ilość spożywanych w ciągu roku ryb dotyczy wędkarzy, ale nie jest to „przeciętny” konsument. Na niskie spożycie ryb ma wpływ „wysoka cena”, „brak dostępności”, ale także brak „wiedzy i informacji na temat miejsc gdzie można zakupić lokalnie ryby”. Ponadto respondenci wskazują na trudności

związane z przygotowaniem ryb dotyczące zarówno pracochłonności i skuteczności ich wstępnej obróbki, jak i braku wiedzy na temat wachlarza potraw, które można z nich przygotować.

Wg Instytutu Ekonomiki Rolnictwa i Gospodarki Żywnościowej Państwowego Instytutu Badawczego „odłowy ryb słodkowodnych wzrosły w 2020 r. w stosunku do roku 2019 o 5,5%. Znaczący wzrost produkcji odnotowano w akwakulturze, natomiast połowy ryb słodkowodnych były mniejsze niż w 2019 r. Wyniki uzyskane przez krajowy sektor akwakultury były w 2020 r. najlepsze w historii badań statystycznych. Ogółem podaż ryb pochodzących z akwakultury i przeznaczonych do konsumpcji zwiększyła się w porównaniu z rokiem poprzednim o 12,0%, w tym produkcja karpia była mniejsza o 0,5%, pstrągów i innych gatunków ryb łososiowatych większa o 23,7%, natomiast pozostałych ryb wzrosła o 20,9%. Połowy zawodowe w obwodach rybackich nieznacznie spadły, przy znaczącym regresie połowów wędkarskich (o 15%). (...) W konsumpcji dominują ryby morskie (78,8%), a zdecydowanie mniejszą rolę odgrywają ryby słodkowodne (17,8%) oraz owoce morza (3,4%)”. Spożycie ryb na mieszkańca wynosiło w ostatnich latach odpowiednio: w 2017 roku – 12,92 kg rocznie, w 2018 r. – 13,02 kg, w 2019 r. – 13,11 kg, w 2020 r. – 13,33 kg, z zauważalnym wzrostem i prognozami do 14%, natomiast w innych krajach europejskich np. w Hiszpanii – 39 kg, a w Portugalii nawet 57 kg. Jednakże statystyki te obejmują spożycie wszystkich ryb, w tym przede wszystkim morskich. Obecnie najchętniej spożywaną rybą słodkowodną jest pstrąg.

Pragniemy zachęcić lokalnych mieszkańców i turystów do spożywania naszych ryb. Pamiętajmy, że regularne spożycie ryb (1-2 porcje tygodniowo) zalecają Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) oraz Organizacja do Spraw Wyżywienia i Rolnictwa (FAO). Konsumpcja ryb oraz przetworów rybnych uznana została za integralny składnik właściwie zbilansowanej diety, zapewniającej dobre źródło energii, wysokiej jakości białka, witamin, niezbędnych pierwiastków, a przede wszystkim wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3, głównie EPA (eikozapentaenowy) i DHA (dokozaheksaenowy). Istotną cechą ryb słodkowodnych jest to, że w porównaniu z morskimi są mniej kaloryczne.

W publikacji tej znajdziecie Państwo podstawowe informacje o najbardziej popularnych gatunkach ryb słodkowodnych, o ich walorach kulinarnych, odżywczych i zdrowotnych, a także kilka przepisów stanowiących inspirację do dalszych eksperymentów kulinarnych z rybami słodkowodnymi w roli głównej.

Prezes RLGD „Pojezierze Dobiegniewskie”
Kazimierz Szmid



Gatunki ryb występujących na terenie
RLGD

Ryby naszych wód

Obszar Rybackiej Lokalnej Grupy Działania „Pojezierze Dobiegniewskie” to kraina rzek, dolin, rozległych lasów i czystych jezior. Główne rzeki tworzące sieć hydrograficzną to: Warta, Noteć i Drawa. Większość jezior jest pochodzenia glacialnego lub fluwioglacjalnego. Swoje powstanie zawdzięczają działalności skandynawskiego lądolodu i wód wypływających spod topniejącego lodowca. Łącznie na terenie RLGD jest około 127 jezior. Do największych z nich należą jeziora: Osiek (463,5 ha), Ostrowite (369,9 ha), Lipie (171,61 ha), Radęcino (151,38 ha), Wielgie (138,9 ha), Lubowo (102,6 ha), Łubowo (101,2 ha), Wołogoszcz Duży (93,3 ha), Dankowskie (81,9 ha). Do najgłębszych należą jeziora: Lipie (42 m), Słowa (31,7 m), Osiek (35 m), Czarne (29 m), Ostrowite (28,5 m), Wołogoszcz (28,3 m) i Łubowo (15,4 m).

Bogdan Wziątek i Łukasz Kolasa w *Atlasie Ryb Polskich* opisują 140 gatunków ryb słodkowodnych występujących w Polsce. Na obszarze RLGD można spotkać 45 z nich. Obok przeważających gatunków autochtonicznych, znajduje się pięć nierodzimych gatunków ryb, sprowadzonych przypadkowo lub celowo wprowadzonych przez człowieka. Są nimi: karp, karaś srebrzysty, amur biały, tołpyga biała i pstra oraz sumik karłowaty. Stanowią one 41,7% gatunków allochtonicznych województwa lubuskiego. Można je pozyskać wędkując, ale także dokonując zakupu żywych w lokalnych gospodarstwach rybackich.

Na obszarze RLGD „Pojezierze Dobiegniewskie” prowadzona jest gospodarka rybacka typu stawowego i jeziorowego przez indywidualnych rybaków. Stawy karpiove zajmują około 300 ha powierzchni i są zlokalizowane w miejscowościach: Głusko, Osiek, Dobiegniew, Słonów, Drawiny, Bronowice, Stare Kurowo, Sławno, Przyłęg, Marzenin, Mironice, Zielątkowo i Grotów. Rybacy indywidualni gospodarują głównie jeziorami o łącznej powierzchni 674 ha w miejscowościach: Dobiegniew, Chrapów, Chrapów Mały, Łęczyn, Buszów, Gościm, Grotów i Lubiaków. Ponadto Okręg Polskiego Związku Wędkarskiego w Gorzowie Wlkp. użytkuje 36 jezior tj. Słowin, Wołogoszcz Duży, Wołogoszcz Średni, Ostrowica Duża, Łubowo, Irena, Morawy, Płytkie (Kliczynko), Perskie (Piersko), Spalone (Witalskie), Gostomie (Boruckie), Goszczanowski Staw, Grabino, Kłodawa, Wojcieszycy, Jezierzycy, Ostrowite, Nierzym, Mrowino, Mrowinko, Lipie (Lipie Duże), Chłop Duży, Chłop Mały, Przyłęczek, Wełmino (Policyjne), Ciszewo (Łącznica), Rokitno (Płociczno), Młyńskie, Rydzek Miałki, Rydzek Głęboki, Świętno, Kotanowo, Pielice, Lipiogórskie (Czyżewo), Tuczno i Żwirka, o łącznej powierzchni ok. 1143 ha oraz wody Noteci, Warty, Drawy i Obry. Wędkując należy pamiętać, że do legalnego połowu ryb w Polsce potrzebne jest posiadanie karty wędkarskiej oraz zezwolenia na amatorski połów ryb. Zasady wędkowania w Polsce regulują ustawa z dnia 18 kwietnia 1985 r. o rybactwie śródlądowym (Dz. U. z 2009 r. Nr 189, poz. 1471) oraz Ustawa z dnia 19 lutego 2004 r. o rybołówstwie (Dz.U. 2004 nr 62 poz. 574).



Fot. z zasobów RLGD, wykonana na terenie gospodarstw rybackich



Fot. z zasobów RLGD, wykonana na terenie gospodarstw rybackich



Fot. z zasobów RLGD, wykonana na terenie gospodarstw rybackich



Fot. z zasobów RLGD, wykonana na terenie gospodarstw rybackich



Fot. Czesław Stencel



Fot. z zasobów RLGD, wykonana na terenie gospodarstw rybackich



Fot. Czesław Stencel



Fot. z zasobów RLGD, wykonana na terenie gospodarstw rybackich



Fot. z zasobów RLGD, wykonana na terenie gospodarstw rybackich



Fot. Czesław Stencel



Fot. Czesław Stencel



Fot. Czesław Stencel



Fot. z zasobów RLGD, wykonana na terenie gospodarstw rybackich

Przegląd najpopularniejszych ryb obszaru RLGD „Pojezierze Dobiegniewskie”

Pstrąg

Ryba ta występuje dziko w górskich potokach Tatr, Beskidów, rzekach Pomorza Zachodniego i Środkowego, na Warmii i Mazurach oraz w dopływach Warty. Pstrąg potokowy przeciętnie dorasta do 60–80 cm długości ciała. Przeciętna waga pstrąga wynosi 2–3 kg, maksymalnie 5 kg, choć zdarzają się osobniki o wadze nawet 13 kg. Pstrąg tęczowy to odmiana pochodząca z Ameryki Północnej, zaś w naszym kraju występuje jako ryba hodowlana.

Sieja

Żyje w chłodnych, głębokich jeziorach obfitujących w tlen. Długość ciała siei maksymalnie może osiągnąć 55 cm, a masa ciała dochodzi do 2 kg. Jej przeciętna długość to około 50 cm, a waga 1 kg. Sieja jest rybą rzadko hodowaną komercyjnie. Postępująca degradacja polskich jezior może spowodować, że rybce tej będzie coraz trudniej przeżyć w naszych wodach. Sieja jest rybą chronioną. Okres ochronny przypada dla niej w czasie od 15 października do 31 grudnia. Wymiar ochronny ryby to 35 cm.

Sielawa

Zamieszkuje głębokie, dobrze natlenione wody stojące. W Polsce występuje w jeziorach od Suwalszczyzny do Pomorza Zachodniego, południowej Wielkopolski i Ziemi Lubuskiej. Długość sielawy dochodzi do 30 cm. Osiąga wagę 300 g.

Lipień

W Polsce lipień występuje głównie w rzekach Pomorza, Karpat i Sudetów. Głównym środowiskiem jego życia są rzeki, rzadziej spotykany jest w jeziorach. Lipień średnio dorasta do 30 cm długości, największe osobniki osiągają 55–60 cm długości. Większość okazów lipienia nie przekracza 1 kilograma. Ryba ta ma specyficzne, nieco spłaszczone ciało.



Fot. z zasobów RLGD, wykonana na terenie gospodarstw rybackich



Fot. <https://pl.wikipedia.org/wiki/Sieja>, <https://pl.wikipedia.org/wiki/Sielawa>, https://pl.wikipedia.org/wiki/Sielawa_europejska



Fot. https://pl.wikipedia.org/wiki/Sielawa_europejska



Fot. archiwum VEGA Studio Adv.



Fot. z zasobów RLGD, wykonana na terenie gospodarstw rybactkich

Karp

Karp w naturze występuje w południowej i południowo-wschodniej części Europy oraz we wschodniej części Azji. Pomimo wielkiej popularności w Polsce jest obcym gatunkiem, który nie może się u nas rozmnażać. Zamieszkuje wolno płynące rzeki o mulistym dnie i bogatej roślinności wodnej oraz zbiorniki wody stojącej. Masa dorosłego karpia może wynosić od 2–14 kg, a długość 40–80 cm.



Fot. z zasobów RLGD, wykonana na terenie gospodarstw rybactkich

Karaś pospolity

Karasia pospolitego najczęściej można spotkać w niedużych i płytkich zbiornikach. Bardzo często występuje w płytkich stawach, starorzeczach lub gliniankach. W Polsce poławiany jest też w rzekach nizinnych oraz różnego rodzaju wodach stojących, o mocno porośniętym dnie. Maksymalna długość ciała karasia może osiągać nawet 50 cm, ale najczęściej spotykane osobniki nie przekraczają 35–40 cm. Na ogół karasie osiągają wagę do jednego kilograma, największe okazy ważą ok 2 kg.



Fot. z zasobów RLGD, wykonana na terenie gospodarstw rybactkich

Leszcz

W Polsce jest pospolity w dużych jeziorach, rzekach nizinnych i w przybrzeżnej strefie Bałtyku. Niektóre gatunki żyją w naturalnych zbiornikach wodnych, inne są rybami hodowlanymi. Osiąga maksymalną długość 80 cm i 6 kg wagi.



Fot. z zasobów RLGD, wykonana na terenie gospodarstw rybactkich

Lin

Występuje w każdej stojącej lub wolno płynącej wodzie, gdzie dno jest muliste lub ilaste, gdzie jest wiele roślinności rosnącej na pływaczach. Przeciętna długość ciała to 20–30 cm, maksymalnie 70 cm. Średnia waga 1–2 kg, maksymalna dochodzi do 7,5 kg.



Fot. archiwum VEGA Studio Adv.



Fot. Czesław Stencel

Fot. https://pl.wikipedia.org/wiki/To%C5%82pyga_bia%C5%82a

Fot. z zasobów RLGD, wykonana na terenie gospodarstw rybactkich

Płoc

Płocie są najpospolitszymi rybami, można je spotkać prawie we wszystkich wodach w Polsce. Źle tolerują wody o bardzo małej ilości tlenu, i wody wysokogórskie. Najkorzystniejsze warunki dla płoci to wody stojące i wolno płynące. Młodsze, mniejsze osobniki pływają bliżej powierzchni, natomiast większe trzymają się dna. Długość płoci to średnio 30–40 cm, maksymalnie 50 cm. Przeciętna masa 0,5–2 kg.

Sandacz

Występuje w jeziorach, zbiornikach zaporowych, średnich i dużych nizinnych rzekach, wyrobiskach oraz w słonawych zalewach przybrzeżnych zlewisk Bałtyku. Preferuje głębokie, mętne wody o twardym, piaszczystym, żwirowatym bądź gliniastym dnie. Jest wrażliwy na niedobór tlenu. Średnio osiąga długość 50–80 cm i ciężar 13 kg. Spotyka się osobniki o długości ciała od 100 do 130 cm długości i masie od 10 do 15 kg. Hodowany także w stawach rybnych.

Tołpyga

Żyje w wodach stojących lub wolno płynących bogatych w plankton. Ryba ta pochodzi z Chin i Rosji. Jej występowanie w polskich jeziorach to efekt sztucznego zasiedlenia. Żyje razem z karpami i amurami. Osiąga do 100 cm długości. Największe osobniki złowione w Polsce ważyły ponad 50 kg.

Węgorz

Węgorz naturalnie występuje w rzekach i jeziorach zachodnio-środkowej Europy oraz na obszarze Oceanu Atlantyckiego. Żyje przy dnie rzek i jezior. Najczęściej spotykany jest w miejscach ciepłych i obficie porośniętych, o mulistym dnie oraz rzekach o kamienistym dnie, w ukryciu np. w korzeniach drzew. Samce są znacznie mniejsze od samic. Mierzą maksymalnie 60 cm i ważą około 0,3–0,4 kg. Samice osiągają długość do 200 cm i ważą nawet 9 kg. Węgorz zaliczany jest do grona gatunków zagrożonych wyginięciem, dlatego też w sprzedaży można znaleźć głównie węgorza hodowlanego.

Sumowate

Sum

Sum pospolity to największy przedstawiciel ryb słodkowodnych poławianych w Europie. Cechą charakterystyczną dla tej ryby jest brak łusek na powierzchni ciała. Sum może osiągać długość ponad 200 cm i wagę powyżej 100 kg. Przeciętne dojrzałe osobniki mierzą 70–80 cm i ważą 2–3 kg.

Okoniowate

Okoń

Najlepszym środowiskiem dla okonia są głębokie jeziora o czystej wodzie, ale ma on duże możliwości adaptacyjne i żyje także w jeziorach o mniej korzystnych warunkach. Występuje niemal w każdym jeziorze i rzece. Może osiągnąć rozmiar nawet 55–60 cm i ciężar od 3,5 do 4 kg. Z reguły jednak łowi się sztuki dochodzące do 40 cm. Ciało okonia jest dość charakterystyczne, nieco bocznie spłaszczone i wysokie.

Szczupakowate

Szczupak

Żyje w wodach słodkich, zarówno płynących, jak i stojących, oraz w słonawych wodach Bałtyku. Dorosłe osobniki osiągają 4,5–10 kg i 46–76 cm długości. Największe okazy dochodzą nawet do 1,5 m długości ciała i mogą ważyć 20 kg.

Jesiotrowate

Jesiotr

Jesiotr syberyjski żyje przede wszystkim w dużych rzekach syberyjskich. W Polsce hodowany jest w gospodarstwach rybackich oraz na łowiskach komercyjnych. Masa dojrzałego jesiota waha się od 6,2 do 10,5 kg. Zazwyczaj osiąga długość 1,5–2,5 m. W Polsce jesiotr syberyjski nie posiada wymiaru ochronnego. Na łowiskach, których zarządcą jest Okręg Polskiego Związku Wędkarskiego, a zostały one zarybione jesiotrem, należy sprawdzić regulamin w zezwoleniu wydawanym przez Okręg, gdyż gatunek ten może posiadać dolny i górny wymiar ochronny.



Fot. z zasobów RLGD, wykonana na terenie gospodarstw rybackich



Fot. z zasobów RLGD, wykonana na terenie gospodarstw rybackich



Fot. Ośrodek za Lasem Gościń



Fot. archiwum VEGA Studio Adv.



Przepisy kulinarne



Wprowadzenie

Najlepsze do przygotowania są ryby świeże; dobrze jest kupić żywą, jeśli mamy taką możliwość. Kupując lokalne, bezpośrednio od rybaków, mamy pewność, że rzeczywiście są świeże. Jeżeli jednak nie ma takiej możliwości, przy dokonywaniu wyboru odpowiedniej sztuki należy wybierać ryby charakteryzujące się następującymi cechami:

- elastyczność (po naciśnięciu, powraca do pierwotnego kształtu),
- skóra lśniąca, wilgotna i śliska, ale nie lepka,
- świeży zapach,
- oczy błyszczące, przejrzyste, i wypukłe,
- łuski przylegające ściśle do ciała,
- skrzela o bladoczerwonym zabarwieniu.

100% pewności świeżości ryby da następujący sposób: rybę należy włożyć do naczynia z zimną wodą. Świeża ryba opadnie na dno, a zepsuta wypłynie na powierzchnię.

Pozbywanie się łusek

Ryby przed przyrządzeniem należy dokładnie umyć pod zimną, bieżącą wodą, aby pozbyć je śluzu. Metodę usuwania łusek wybieramy uwzględniając gatunek ryby (zależy to od wielkości i sposobu osadzenia łusek w skórze). Łuski można skrobać, golić lub zdejmować wraz ze skórą.

Najlepiej skrobać łuski ryby podążając od ogona w stronę głowy. Służy do tego specjalny nóż,

może to być także zwykły nóż kuchenny z ząbkami. Na rynku dostępne są także specjalne skrobaczki, które ułatwiają tę pracę. Ryby o lekko osadzonych łuskach (np. dorsze, płocie, leszcze, karpie) należy skrobać nożem lub skrobaczką w kierunku od ogona do głowy, a okonie prostopadle do kręgosłupa. Ryby o silnie przyrośniętej łusce (np. liny) przed skrobaniem należy włożyć na kilkanaście sekund do wrzątku. Ryby pokryte dużą ilością łusek (np. sandacze, szczupaki, pstrągi, sieje) najlepiej czyścić nożem, podcinając łuskę wraz z cienką błoną.

Golenie łusek wykonujemy bardzo ostrym nożem. Przyciskamy go do ryby w taki sposób, aby ostrze znajdowało się pod łuskami (ostrze delikatnie kierujemy ku górze). Wykonujemy to szybkimi i pewnymi ruchami.

Ryby o grubej skórze (węgorze, flądry, sumy, miętusy) należy zupełnie pozbawić skóry, po prostu ją ściągając.

Usuwanie łusek to nieskomplikowany, ale czasochłonny proces, jednak nie należy się tym zniechęcać, ponieważ wraz z uzyskaniem większej wprawy, obróbka będzie krótsza.



Fot. zasoby własne RLGD

Patroszenie

Ryby patroszy się po oskrobaniu. Zazwyczaj odcina się głowę, otwiera brzuch (ciąciem w kierunku od ogona do głowy) i ostrożnie, by nie uszkodzić woreczka żółciowego (rozlana żółć nada rybie trudną do usunięcia gorycz), usuwa się wnętrzności i dokładnie czyści całe wnętrze ryby. Jeśli ryba ma być podana w całości należy z niej usunąć oczy i skrzela.

Ryby mrożone

Ryby mrożone są dostępne dużo częściej niż świeże, mają jednak dużo mniejsze walory smakowe. Nieporcjowane trzeba powoli rozmrozić (np. w chłodnym słodkim mleku), ale tylko tak, by można je było podzielić. Mrożone porcjowane ryby (kostki) po oplukaniu od razu należy smażyć lub gotować.

Zapach ryb

Charakterystycznej woni ryb można się pozbyć skrapiając oczyszczoną rybę sokiem z cytryny, octem winnym, nacierając przyprawami (estragonem, majerankiem, bazylią, tymiankiem) lub mocząc w mleku z dodatkiem pieprzu lub obłożyć przed przygotowaniem cebulą.

Przyprawy komponujące się z rybami

Uniwersalne przyprawy do wszystkich ryb to: pieprz, czosnek, cząber, cebula, koper, curry, a do ryb smażonych i sałatek rybnych również bazylią i melisa.



Sposoby obróbki ryb



Gotowanie

Ryby są delikatnym produktem i łatwo się rozpadają podczas gotowania. Należy je wkładać powoli do wrzącego, osolonego wywaru z włościzny z dodatkiem wina lub soku z cytryny, następnie zmniejszyć płomień i zdjąć z ognia, jak tylko będą miękkie. Obróbka ta powinna trwać nie więcej niż 10 minut.

W czasie gotowania, z rybą trzeba się obchodzić ostrożnie, nie przewracać i nie nakłuwać. Całe ryby najlepiej gotuje się w specjalnych podłużnych wanienkach z sitkiem, dzięki któremu łatwo potem wyjąć rybę z wywaru. Ze względów prozdrowotnych i ograniczenia kaloryczności spożywanych produktów dobrze jest gotować ryby na parze.

Smażenie

Do smażenia ryb najlepiej nadaje się olej albo oliwa. Ryba będzie smaczniejsza, jeśli pod koniec smażenia położy się na niej kawałek masła. Aby ryba podczas smażenia nie rozpadła się i zachowała swój pierwotny kształt, warto pamiętać o kilku zasadach:

- rybę ze skórą zawsze kładzie się skórą do dołu na rozgrzanej patelni,
- po odwróceniu na drugą stronę – bez skóry, smażymy rybę o połowę krócej,
- wszystkie ryby przed smażeniem powinny zostać dokładnie osuszone, np. ręcznikiem papierowym,
- aby ryby smażone w całości zachowały swój kształt (nie zdeformowały się podczas kurczenia mięsa) należy je naciąć w kilku miejscach na skórze.

Wędzenie

Ryby możemy wędzić w całości, w formie filetów ze skórą, czy dzwonek. Najpopularniejszymi rybami do wędzenia są: pstrąg, sielawa, węgorz, dorsz i karp.



Wartości odżywcze ryb

Ryby słodkowodne zawierają dużo dobrze przyswajalnego białka, są doskonałym źródłem wielu cennych witamin i minerałów. Zawarte w rybach kwasy tłuszczowe omega-3 wywierają bardzo korzystny wpływ na funkcjonowanie ludzkiego serca i mózgu. Dostępność kwasu dokozahesaenowego (DHA) i eikozapentaenowego w żywności jest mocno ograniczona. Nasz organizm ich nie produkuje, odpowiednie ich ilości możemy dostarczyć do organizmu poprzez spożycie ryb. Ponadto ryby w diecie są źródłem takich składników, jak:

- witaminy D, której deficyty odczuwamy szczególnie zimą,
- witamin A i E – mają wpływ na zdrową kondycję włosów, skóry i paznokci,
- selenu – wspomaga prawidłowe funkcjonowanie układów enzymatycznych,
- jodu – wspiera działanie tarczycy i wpływa na działanie układu rozrodczego,
- magnezu – wpływa na przewodnictwo nerwowe, kurczliwość mięśni i układ sercowo-naczyniowy,
- witaminy B6 – wspiera centralny układ nerwowy oraz metabolizm poprzez uczestnictwo w tworzeniu neuroprzekazników w tym serotoniny i dopaminy,
- witaminy B12 – wspomaga pracę mózgu oraz produkcję czerwonych krwinek,
- wysokich ilości pełnowartościowego białka.

Ryby postrzegane są jako antidotum na problemy kardiologiczne. Kwasy tłuszczowe omega-3 zapobiegają nieregularnym i potencjalnie śmiertelnym rytmom serca. Obniżają także ciśnienie krwi oraz zbyt wysokie tętno. Dodatkową korzyścią ich spożycia jest poprawa funkcjonowania naczyń krwionośnych. W większych ilościach mogą obniżać poziom trójglicerydów oraz łagodzić stany zapalne. Zmniejszają ryzyko pojawienia się niektórych nowotworów, pozytywnie wpływają na pamięć i koncentrację, a także zwiększają produkcję serotoniny nazywanej hormonem szczęścia. Jest to jeden z popularnych cytatów powtarzanych na wielu portalach internetowych, publikacjach o odżywianiu i zdrowym trybie życia, ale innym ważnym aspektem żywienia jest to, że ryby po prostu są smaczne.



Przepisy kulinarne

PSTRĄG

Pstrąg uznawany jest za jedną z najzdrowszych ryb na świecie. To smaczna i szlachetna ryba o blad różowym mięsie, chudym i niezbyt ościstym. Smak pstrąga jest bardzo łagodny i naturalny, dlatego nie należy mieszać z nim produktów o mocnym aromacie. Pełne walory smakowe poznamy po delikatnej obróbce kulinarnej. Najlepiej gotować go na parze, grillować, podpiec lub podsmażyć bez panierki. Świeży pstrąg ma bardzo kruche mięso, dlatego lepiej nie narażać go na wysoką temperaturę zbyt długo. Świetnie komponuje się z większością świeżych lub gotowanych warzyw, współgra z białymi i czerwonymi sosami. Najlepiej doprawić go delikatnie solą i pieprzem, a ostatecznie świeżym koperkiem. Świeży pstrąg nadaje się do przyrządzenia tataru rybnego, czy pasty kanapkowej, a podwędzony pasuje do sałatek. Jest niskokaloryczny. Wartości odżywcze w 100 g: wartość energetyczna – 160 kcal, łatwo przyswajalne białko – 18,6 g, lekkostrawne aminokwasy, tłuszcze – ogółem 9,6 g.

Pstrąg łososiowy w warzywach

Składniki:

1 kg pstrąga (pokroić w dzwonka), 2 marchewki, 1 pietruszka, 1 por, 1/4 selera, 4–5 plasterków cytryny

Składniki sosu:

2 ząbki czosnku, 2 łyżeczki musztardy, 2 łyżeczki chrzanu, 4 łyżki majonezu, 1/2 szklanki śmietany, 1 łyżeczka cukru

Przygotowanie:

Warzywa zetrzeć na tarce. Na folię aluminiową wylać 2 łyżki oleju, na to położyć rybę doprawioną solą i pieprzem, następnie plasterki cytryny i starte warzywa oraz gałązkę koperku. Zawinąć w folię i piec w piekarniku ok 30 minut w temperaturze 180°C. Następnie odwinąć folię i jeszcze dopiec około 10 minut w celu zarumienienia. Podawać z wcześniej przygotowanym sosem.



Pstrąg łososiowy w warzywach, fot. zasoby własne RLGD ▶

Pasta z pstrąga

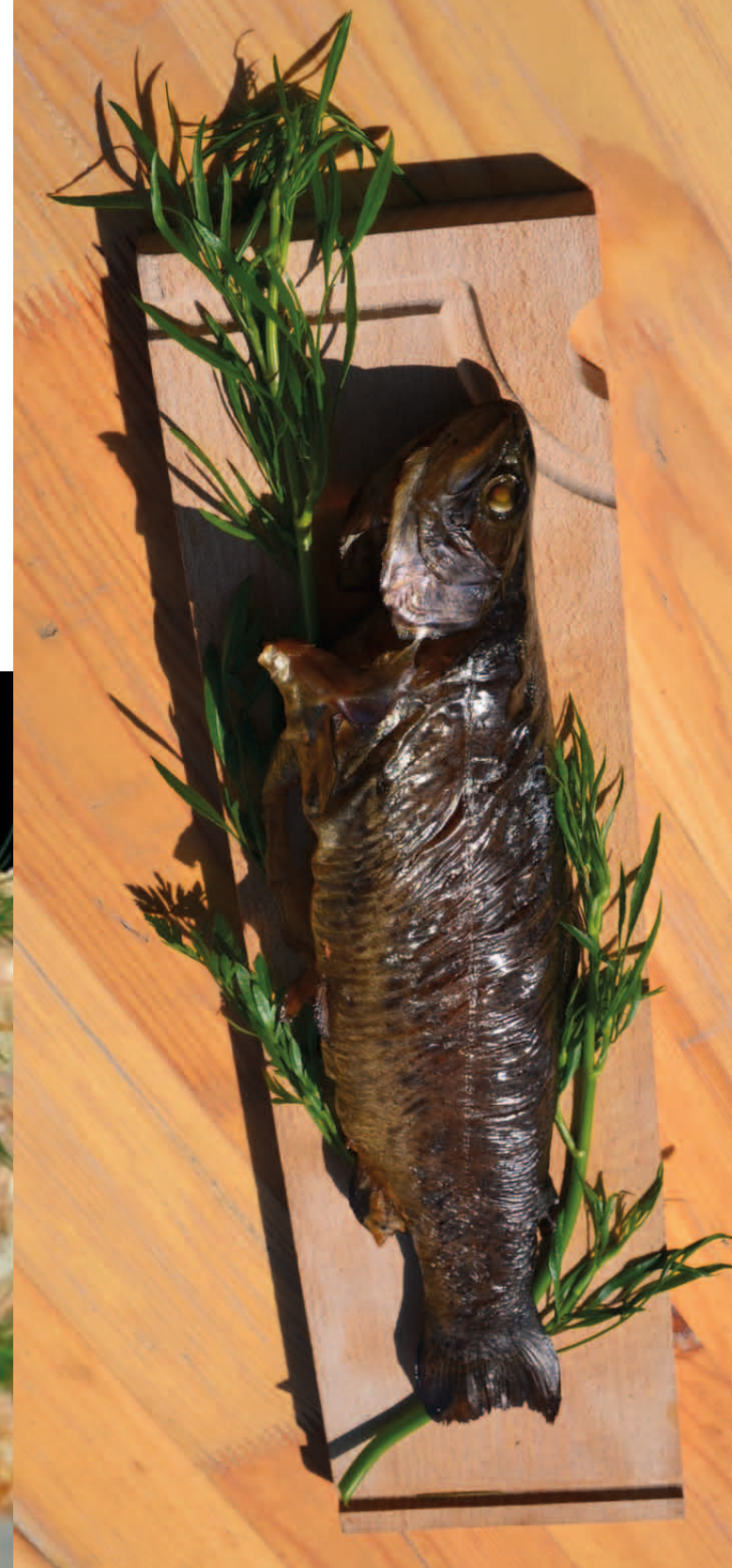
Składniki:

mięso z jednego średniego, wędzonego pstrąga, 2 łyżeczki kaparów, 1 szalotka, 1 czubata łyżka majonezu, 1 czubata łyżeczka jogurtu greckiego, 1 łyżeczka gęstego ketchupu, 1 ząbek czosnku, świeżo mielony pieprz, posiekany szczypiorek

Przygotowanie:

Mięso obrać ze skóry, oczyścić z ości, rozgnieć widelcem. Dodać kapary, posiekaną szalotkę i szczypior. Majonez połączyć z jogurtem, ketchupem i przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Dodać do pstrąga, przyprawić pieprzem, wymieszać. Pasta najlepiej smakuje podana na bagietce.

Pasta z pstrąga, fot. zasoby własne RLGD



Pstrąg wędzony

Składniki:

1 pstrąg, 325 ml wody, około 20 gram soli, 5 gram zrębków bukowych przeznaczonych do wędzenia

Przygotowanie:

Ryby należy umyć w zimnej wodzie i zeszkobać łuski z użyciem noża, zaczynając od ogona i kierując się w stronę głowy. Po usunięciu łuski ryby należy ponownie umyć pod bieżącą, zimną wodą i oczyścić z ewentualnych pozostałości. Wskazaną w przepisie ilość soli należy rozpuścić w wodzie i w gotowej solance trzymać ryby od 6 do maksymalnie 8 godzin. Powinny być przechowywane w lodówce, w odpowiednio chłodnej temperaturze. Po wskazanym czasie przełożyć je na kratkę, by odciąknęły. Następnie należy ryby umieścić w przewiewnym miejscu aby wyschły.

Do wędzarni należy wrzucić zrębki bukowe i zwilżyć je wodą. Ryby ułożyć na ruszcie wędzarni, a do palników wlać denaturat i podpalić. Wędzarnię należy postawić na palnikach. Po około godzinie, kiedy temperatura będzie osiągać temperaturę od 50 do nawet 80 stopni – ryby z wędzarni są już gotowe.



Pstrąg wędzony, fot. zasoby własne RLGD

Pstrąg pieczony w soli

Składniki:

2 pstrągi patroszone, 1 kg soli, 5 g suszonego tymianku, 3 ząbki czosnku, 1 cytryna, 4 jaja, oliwa z oliwek, łyżeczka ziaren kolendry, mielony biały pieprz, sól i czarny pieprz

Przygotowanie:

Pstrąga myjemy pod bieżącą wodą, osuszamy papierowym ręcznikiem, wycinamy skrzela i oczy. Pokrojoną w półplastry 1 cytrynę razem ze skórką wrzucamy do miseczki, dodajemy 2 ząbki czosnku pokrojone w plastry, niewielką ilość rozartego w dłoniach suszonego tymianku, niewielką ilość oliwy z oliwek i doprawiamy pieprzem. Całość mieszamy. Następnie pstrąga faszerujemy marynatą.

Okolo 1 kg soli wsypujemy do miski, dodajemy pozostałą ilość suszonego tymianku, ziarna rozartego w moździerzu kolendry, następnie dodajemy niewielką ilość wody (około 20-30 ml). Delikatnie mieszamy, aż sól zacznie się zbrylać.

Do soli dodajemy 4 białka (lekko podbite), mieszamy do momentu powstania wilgotnej masy. Na blachę wyłożoną pergaminem wykładamy ciekłą warstwę masy solnej (grubość około 1 cm, długość warstwy powinna odpowiadać długości pstrąga, bez głowy i ogona). Pstrągi układamy na przygotowanej warstwie solnej. Dokładnie przykrywamy solą całą powierzchnię ryb, bez głowy i ogona, warstwą o grubości około 1 cm. Wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 190-200°C na 35-40 minut (temperatura pieczenia zależy od wielkości ryb. Ryby o gramaturze 300-350 g pieczemy około 40 minut).



Pstrąg pieczony w soli, fot. zasoby własne RLGD

Z piekarnika wyjmujemy upieczoną rybę, sól rozbijamy za pomocą noża, odłamujemy pokrywę z soli. Zdejmujemy delikatnie skórę z pstrągów. Podajemy tak przygotowanego lub w towarzystwie dowolnych sosów. Najlepiej smakuje z lekkimi, winno-owocowymi sosami.

SIEJA

Sieja ze względu na swój smak jest wysoko ceniona. Przez wielu konsumentów uważana jest za dużo smaczniejszą od łososia, pstrąga czy troci. Mięso siei jest białe, tłuste, zwarte i sprężyste, soczyste, ale kruche i mało ościste. W smaku delikatne, bez zapachu mułu. Jest to ryba bardzo rzadka z racji głębinowego trybu życia, co czyni ją towarem deficytowym. Najlepiej smakuje smażona sauté lub gotowana, znakomita jest także wędzona i pieczona na grillu. Jest rybą szeroko stosowaną w kuchni. Porcja 100 g filetu z siei zawiera ponad 2 g tłuszczu i aż 20 g pełnowartościowego, łatwo przyswajalnego białka, dostarcza 102 kcal.

SIELAWA

Mięso sielawy jest białe, zwarte, ma wyborny smak, łatwo oddziela się od ości. Ryba jest smaczna po usmażeniu, wędzeniu lub przyrządzona w zalewie octowej. Jest także doskonałym składnikiem do zupy rybnej. Bardzo popularna w formie wędzonej.

LIPIEŃ

Mięso lipienia smakiem przypomina pstrąga i przyrządza się go w podobny do pstrąga sposób. Ciekawostką jest, że lipieć świeżo wyjęty z rzeki pachnie tymiankiem, aromat ten można czasami wyczuć w jego mięsie, co czyni go rybą bardzo atrakcyjną kulinarnie.



Sielawa wędzona, fot. zasoby własne RLGD

Galaretki z wędzoną rybą

Składniki:

pół dużego wędzonego lipienia lub pstrąga, mała puszka kukurydzy, mała puszka groszku, 3 małe marchewki, 0,5 l bulionu, 3 łyżki żelatyny, sól, pieprz

Przygotowanie:

Marchewkę obieramy i myjemy. Kroimy w plasterki i przekładamy do garnka. Zalewamy bulionem i gotujemy, aż marchewka będzie miękka. W tym czasie oddzielamy mięso z ryby od skóry i ości, odcedzamy kukurydzę i groszek. Ugotowaną marchewkę wyjmujemy z bulionu. Do gorącego bulionu dodajemy żelatynę i mieszamy do rozpuszczenia. W naczynkach układamy po kolei: groszek, rybę, kukurydzę, rybę, marchewkę. Zalewamy składniki galaretki i odstawiamy do ostudzenia. Przechowujemy w lodówce. Podajemy z plasterkami cytryny.



Galaretki z wędzoną rybą, fot. zasoby własne RLGD

KARP

Mięso karpia jest żółtaworóżowe, delikatne i smaczne, soczyste, o grubych, łatwych do usunięcia ościach, jednak tłuste. Należy pamiętać, że karp nie należy do ryb lekkostrawnych. Najsmaczniejsze są niezbyt duże (1-1,5 kg) młode sztuki, są bowiem chude i delikatne w smaku. W kuchni polskiej klasyczny przepis to karp po żydowsku. Jako wersja obiadowa sprawdzi się karp pieczony lub karp w śmietanie. Czasami karp pachnie mułem, aby pozbyć się tej dosyć charakterystycznej cechy, tuskę karpia należy posolić i obłożyć pokrojoną w plastry cebulą, a następnie włożyć do lodówki na dwie godziny. Po wyjęciu umyć w zimnej wodzie. 100 g mięsa karpia zawiera około 18 g białka i około 110-130 kcal.

*Karp i pstrąg wędzony,
fot. zasoby własne RLGD*





Paszтет z karpia

Składniki:

1 kg karpia, 3 szczypty soli, 2 cebule, 2 marchewki,
1/4 selera, 0,5 szklanki pora, 3 goździki,
50 g podgrzybków, 2 liście laurowe, 4 ziarna ziela
angielskiego, 2 jajka, 1 czerstwa bułka, 65 g masła,
1 szczypta pieprzu, 1 łyżka bułki tartej, tymianek

Przygotowanie:

Karpia kroimy na kawałki. Dno glinianego naczynia posypujemy szczyptą soli i obkładamy dwiema cebulami posiekanymi w piórka. Następnie wykładamy karpia, którego znowu zasypujemy solą i cebulą. Przykrywamy, wstawiamy na noc do lodówki. Rano kawałki ryby opłukujemy. W ten sposób zneutralizujemy jej charakterystyczny zapach. Do garnka wkładamy obrane warzywa, cebulę ponabijaną goździkami, podgrzybki razem z wodą z namoczenia oraz liście laurowe i ziele angielskie. Dolewamy wodę, aby wszystkie składniki były przykryte, gotujemy około 20 minut. Wkładamy kawałki karpia, gotujemy około 10 minut. Ostrożnie wyjmujemy i studzimy, po czym obieramy ze skóry i ości. Rybie mięso mielimy razem z marchewkami i selerem z wywaru, wcześniej ugotowanym jajkiem na twardo i czerstwą kajzerką, następnie mieszamy z surowym jajkiem, pokrojonymi w małą kostkę podgrzybkami z wywaru oraz 50 g masła. Przyprawiamy do smaku solą, pieprzem i tymiankiem. Dokładnie wyrabiamy. Prostokątną formę (10 x 23 cm) smarujemy pozostałym masłem, oprószamy tartą bułką, nakładamy masę i dokładnie ją uklepujemy. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180°C, pod spód dajemy formę z wodą. Pieczemy ok. 45 minut. Paszтет z karpia jest gotowy do podania.

◀ Paszтет z karpia, fot. zasoby własne RLGD

KARAŚ POSPOLITY

Mięso karasia jest bardzo smaczne, ale ościste. W tradycyjnych przepisach kulinarnych najczęściej prezentowany jest w śmietanie. Po oczyszczeniu ryby należy ją usmażyć z przyprawami (sól, pieprz lub inne preferowane), ułożyć w naczyniu, posypać tartą bułką, zalać śmietaną i zapiec. Mięso karasia charakteryzuje się wysoką zawartością białka, jego kaloryczność to 87 kcal na 100 g świeżego produktu.

LESZCZ

Mięso leszcza jest chude, w smaku podobne do karpia, ościste. Przygotowuje się go podobnie jak karpia. 100-gramowa porcja tej ryby ma jedynie około 105 kcal odznacza się następującym składem: 17,1 g białka, 4,4 g tłuszczu, 1,2 g węglowodanów.



Leszcz pieczony, fot. zasoby własne RLGD



LIN

Lin charakteryzuje się mięsem smacznym, delikatnym o słodkawym smaku, ale tłustym i bardzo ościstym. Nadaje się zwłaszcza do gotowania lub smażenia. Przed przygotowaniem, aby pozbyć się charakterystycznego posmaku mułu, zaleca się rybę na minimum 1 godzinę obłożyć cebulą lub innymi aromatycznymi przyprawami. Klasycznie podawany jest lin duszony w czerwonej kapuście. Jeśli jest smażony nie należy usuwać z niego łuski, podczas smażenia się rozpuści i doda aromatu potrawie. Lina można wędzić, piec, gotować, dusić i smażyć. Doskonale smakuje w sosie koperkowym i śmietanowym. Wartości odżywcze w 100 g: wartość energetyczna – 45 kcal, białko – 11,2 g, tłuszcze ogółem – 2,3 g.

Paprykarz gościmski

Składniki:

1 kg ryby słodkowodnej (lin, sielawa lub leszcz, mogą być mieszane), 0,5 szklanki oleju, 5–6 średnich cebul, 3/4 szklanki ryżu, 1 opakowanie słodkiej papryki, 1/3 opakowania ostrej papryki, sól, pieprz i łyżeczka cukru, 1,5 słoiczka przecieru pomidorowego (350 g)

Przygotowanie:

Oczyszczone ryby gotować przez 10–15 minut w wywarze z warzyw. Ostudzone ryby obrać z ości i zmieścić w maszynce. Cebulę pokroić w kostkę i podsmażyć na oliwie. Ryż ugotować. Wszystkie składniki wymieszać razem i podsmażyć na dużej patelni. Przyprawić do smaku solą, pieprzem, papryką słodką, ostrą i cukrem. Koniecznie posmakować. Można przełożyć do słoików i zapasteryzować. Można również użyć ryb słodkowodnych wędzonych.

Paprykarz gościmski, fot. zasoby własne RLGD



PŁOĆ

Mięso ryby jest białe, miękkie, chude i delikatne, ale ościste. Czasami ma charakterystyczny zapach i posmak mułu. Aby się go pozbyć można obłożyć rybę plasterkami cebuli i marynować przez 10 godzin w lodówce. Ta drobna ryba najsmaczniejsza jest smażona. Możemy przygotować ją w zalewie octowej, wtedy pozbędziemy się drobnych ości. Najlepszymi przyprawami do doprawiania płoci są: natka pietruszki, imbir, gorczyca, czarny pieprz, mielony czosnek i mięta. Nie zaleca się wędzić i grillować płoci, gdyż po takiej obróbce staje się ona sucha i mniej smaczna. Porcja 100 g płoci to około 90 kcal.

Paprykarz rybny, płoć z wojcieszkiego jeziora

Składniki:

1 kg mięsa z ryby, woreczek ryżu, 0,5 worka kaszy jęczmiennej, kawałek pokrojonego pora, pokrojone w kostkę: 2 cebule, pół papryki średniej wielkości żółtej i czerwonej, 2 pomidory, 2 pieczarki, posiekany pęczek szczypiorku, starte na tarce: 1 marchew, 1 pietruszka, plaster selera, 2 ogórki kiszzone, 2 ogórki konserwowe, 0,5 ogórka zielonego ze skórką, 1 słoiczek koncentratu pomidorowego + ketchup do smaku, sól, pieprz, trochę majeranku

Przygotowanie:

Rybę obtaczamy w mące i lekko podsmażamy. Po ostygnięciu obieramy z ości. Mięso mielimy przez maszynkę. W rondlu, na oleju, przez około 5 minut podsmażamy cebulę, paprykę, pieczarki i pomidory. Po tym czasie dodajemy resztę warzyw i dusimy ok 10 min. Dodajemy koncentrat pomidorowy, ketchup, majeranek oraz pieprz i sól do smaku. Mięso ryby, farsz, ryż i kaszę mieszamy razem, doprawiamy do smaku, dodajemy szczypior. Jeżeli farsz jest suchy dolewamy trochę oliwy. Wkładamy na blaszkę i pieczemy 40 minut w 180°C. Paprykarz powinien się ładnie zapiec na złoty kolor.



SANDACZ

Mięso sandacza jest białe, chude, delikatne i bardzo smaczne. Przyrządza się go zarówno na zimno jak i na gorąco. Klasycznie podawany sandacz to sandacz półmiskowy w galarecie. Świetnie smakuje także z grilla i sauté. Wartość odżywcza w 100 g produktu: wartość energetyczna – 93 kcal, białko – 19,14 g tłuszcz – 1,2 g.



Sandacz, fot. z zasobów RLGD, wykonana na terenie gospodarstw rybackich



Sandacz w warzywach

Składniki:

1 kg sandacza (pokroić w dzwonka), 2 cebule,
1 słoik ogórków konserwowych, 1 słoik papryki
konserwowej, przyprawa do ryb; produkty pokroić
według uznania w paski lub kostkę

Zalewa:

2 szklanki wody, 0,5 szklanki oleju, 1 mały słoik
koncentratu pomidorowego, 4 łyżki ketchupu,
2 łyżki cukru, 4 łyżki octu, 0,5 łyżki soli. Wszystkie
produkty gotować 3 minuty. Dodać liść laurowy
i 2 ziarna ziela angielskiego

Przygotowanie:

Sandacza obtoczyć w mące, usmażyć na oleju lub
maśle, dosolić do smaku i zostawić do ostygnięcia.
Rybę układać i przekładać warstwowo warzywami.
Na koniec zalać przestudzoną zalewą.



TOŁPYGA

Tołpyga ma jasne, chude mięso, bardziej zwarte niż karp, ale przypomina go w smaku. Czasami jej smak porównuje się także do amura. Tołpygę można przygotować na wiele sposobów, podobnie jak karpia. Znakomicie smakuje usmażona, świetna jest pieczona – zarówno w piekarniku, jak i na grillu. Tołpygę można także ugotować w wodzie lub na parze albo dodać do zupy rybnej. Można ją także z powodzeniem wędzić.



Tołpyga, fot. zasoby własne RLGD



Fot. Czesław Stencel

WĘGORZ

Mięso węgorza jest białe, delikatne, jędrne i soczyste. Prawie nie ma ości. Jest to ryba tłusta i ciężkostrawna, ale uważana za luksusową. Nadaje się do gotowania (np. na zupy, galarety), smażenia, pieczenia na ruszcie, a przede wszystkim wędzenia. Węgorza hodowlanego można również dusić z dodatkiem śmietany, natki pietruszki czy cytryny, dzięki czemu straci on na kaloryczności w porównaniu z wędzeniem. Dla koneserów najsmaczniejszy jednak jest zawsze węgorz wędzony.

Węgorz, fot. Czesław Stencel

SUM

Suma można przyrządzać na wiele sposobów. Tradycyjną potrawą w kuchni polskiej są zrazy mielone z suma w sosie grzybowym. Jego mięso jest białe, delikatne i średnio tłuste. Przypomina nieco cielęcinę.

OKOŃ

Mięso okonia jest białe, delikatne, słodkawe. W smaku zbliżone do sandacza, chociaż przez wielu uważane za jeszcze smaczniejsze. Dość ościste, choć podczas smażenia i pieczenia ości kruszeją. Najczęściej po wypatroszeniu smaży się go w całości w cieście lub panierce, do uzyskania chrupiącej skórki. Może być też duszony i grillowany. Surowy okoń może być także poddany dojrzewaniu (z dodatkiem soli i przypraw aromatycznych).



Okonie, fot. Czesław Stencel



Pierozki z farszem z drobnych ryb, fot. zasoby własne RLGD

Pierozki z farszem z drobnych ryb

Składniki farszu:

50 dag mięsa z drobnych ryb, 1/2 pęczka koperku, 5 szalotek, odrobina masła, 200 ml śmietany 30%, sól i pieprz do smaku

Składniki ciasta:

0,5 kg mąki, 0,5 szklanki ciepłej wody, 4 łyżki oliwy, 1 płaska łyżeczka soli

Składniki sosu:

0,5 kostki masła, 1 pęczek koperku lub innych ziół (mięta, bazylija) – dobór ziół zmieni charakter potrawy, 2 łyżki orzechów włoskich, 1 ząbek czosnku

Przygotowanie:

Szalotki siekamy, szklimy na maśle. Mięso ryb drobno kroimy i wykładamy na rozgrzaną patelnię. Koperek siekamy. Wlewamy śmietanę, dodajemy koperek, sól i pieprz. Dusimy farsz na małym ogniu przez mniej więcej 10 minut do odparowania.

Mąkę przesiewamy z solą. Dodajemy olej. Wyrabiamy ciasto, stopniowo dodając wodę. Rozwałkujemy. Wycinamy kółka za pomocą szklanki. Formujemy pierogi.

Koperek (zioła) drobno kroimy. Orzechy prażymy na suchej patelni i siekamy. Czosnek przeciskamy przez praskę. Masło roztopiamy w garnuszku. Dodajemy resztę składników. Mieszamy. Odstawiamy na kilka minut, aż sos nabierze aromatu ziół.

Ugotowane pierozki polewamy sosem, dekorujemy świeżymi ziołami.



SZCZUPAK

Szczupak charakteryzuje się białym, jędrnym, chudym mięsem. Jest ono jednak suche i ościste. Najlepsze są sztuki młode, dwuletnie, o wadze do 2 kg. Ryba ta ma mocną, dość grubą skórę i dlatego świetnie nadaje się do faszrowania. W kuchni polskiej jest rybą bardzo cenioną. Przyrządza się ją zarówno na zimno w galarecie lub majonezie jak i na ciepło – smażoną sauté lub w panierce. Klasyczny szczupak to szczupak po polsku.

Szczupak w zalewie pomidorowo-cebulowej

Składniki:

1 kg szczupaka, 70 dkg cebuli, 1 koncentrat pomidorowy (200 g),
2 szklanki wody, 0,5 szklanki octu,
olej do smażenia, 2 jajka, sól, pieprz do smaku, mąka do obtoczenia ryby,
4 łyżki cukru

Przygotowanie:

Rybę oczyścić, przyprawić, obtoczyć w jajku i mące, usmażyć. Na tym samym oleju podsmażyć cebulę pokrojoną w półplastry z 4 łyżkami cukru, dodać sól i pieprz do smaku. Następnie koncentrat, ocet i wodę. Gotować około 5 minut. Rybę układać warstwami i zalać powstałą zalewą.



Szczupak w zalewie pomidorowo-cebulowej, fot. zasoby własne RLGD

Szczupak zapiekany w folii

Składniki:

szczupak, 2 łyżki masła, 2-3 ząbki czosnku, 2 łyżki koperku, pieprz do smaku, 1 cytryna, 2 łyżki oleju

Przygotowanie:

Rybę oczyścić z wnętrzości i łusek. Dobrze wymyć pod bieżącą wodą i osuszyć. Natrzeć solą i pieprzem. Masło utrzeć z przeciśniętym czosnkiem, posiekanym koperkiem, solą i pieprzem. Do wnętrza ryby nałożyć przygotowane z dodatkami masło, gałązki koperku (mogą być inne ulubione zioła) i plasterki cytryny. Wierzch ryby skropić sokiem z cytryny i polać olejem. Zawinąć szczelnie w folię aluminiową lub papier do pieczenia i wstawić do nagrzanego do 200°C piekarnika na około 40 minut.

Szczupak faszzerowany

Składniki:

szczupak – około 1,5-2 kg, 6 marchwi, 3 pietruszki, 4 liście laurowe, 7 ziarenek ziela angielskiego, pieprz, sól do smaku, jajko

Szczupak faszzerowany, fot. zasoby własne RLGD



Przygotowanie:

Ze szczupaka usuwamy skrzela, oczy, łuskę. Skórę wokół głowy delikatnie nacinamy, zdejmujemy skórę odciągając ją w stronę ogona. Przy ogonie odcinamy i usuwamy. Mięso ze szczupaka oddzielamy od ości (filetujemy). Do dużego garnka, w którym mamy ok. 2,5 do 3 litrów bulionu warzywnego, wkładamy kręgosłup ryby, wrzucamy marchew i pietruszkę, po 15 minutach dokładamy głowę i gotujemy jeszcze 15 minut. Warzywa wyjmujemy z wywaru, odkładamy 3 marchewki do dekoracji, pozostałe marchewki, pietruszkę i mięso z ryby mielimy przez maszynkę do mięsa. Masę doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Wbijamy jajko, dobrze wyrabiamy. Do odłożonej skóry szczupaka nakładamy farsz. Kształtujemy, zawijamy ciasno w folię spożywczą. Wywar w którym gotowaliśmy warzywa i głowę przecedzamy, do czystego wkładamy nafaszerowaną skórę z mięsem. Gotujemy ok 25 minut na wolnym ogniu, po tym czasie zostawiamy w wywarze do ostudzenia. Gdy ryba całkowicie wystygnie, odwijamy z folii, kroimy na dość grube plastry, układamy na półmisku głowę, kawałki ugotowanej ryby, zakończamy ogonem. Dekorujemy.

JESIOTR

Jesiotr ma białe mięso o delikatnym smaku, praktycznie nie zawiera ości. Idealnie nadaje się do wędzenia. Mięso jesiotra używane jest także do zupy rybnej z koperkiem i czosnkiem lub bulionu. Można go również faszzerować i przyrządzać w galarecie z dodatkiem żelatyny i gotowanych warzyw. Przed pieczeniem dobrze jest go zamarynować na kilka godzin w zalewie z soku z cytryny i świeżych ziół – będzie bardziej aromatyczny. Jesiotra kupuje się w tuszkach lub filetach.



Jesiotr, fot. zasoby własne RLGD

Literatura

Łozińska M., Łoziński J., *Historia polskiego smaku*, Wyd. PWN, 2021
Wziątek B., Kolasa Ł. *Atlas ryb polskich* Wyd. SMB 2022
Opracowanie Zbiorowe *Ryby, Przymaki z naszych rzek i jezior* Wyd. Baobab 2008
Halbański M. E., *Leksykon sztuki kulinarnej*, Wyd. Watra 1986
Gertig H., Przysławski J., *Bromatologia. Zarys Nauki o Żywności i Żywieniu*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2007
Przygoda B., Kunachowicz H., Nadolna I, Iwanow K. *Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2019
Instytut Ekonomiki Rolnictwa i Gospodarki Żywnościowej – Państwowy Instytut Badawczy Rynek Ryb Stan i Perspektywy, Listopad 2021
Piekarska A., Kaczorowski S., Piekarski R., *Z życia naszych wód*, Wyd. VEGA Studio Adv. Tomasz Müller, 2020



Rybacka Lokalna Grupa Działania „Pojezierze Dobiegniewskie”
66-520 Dobiegniew, ul. Mickiewicza 7
tel. 95 762 99 27, e-mail: biuro@pojezierzedobiegniewskie.org, www.pojezierzedobiegniewskie.org



VEGA Studio Adv. Tomasz Müller
82-500 Kwidzyn, ul. Grudziądzka 22/3a, www.grupavega.pl

Tekst: Rybacka Lokalna Grupa Działania „Pojezierze Dobiegniewskie”

Zdjęcia: Czesław Stencel, Narodowe Archiwum Cyfrowe, Gospodarstwo Rybackie J. Margan, Ośrodek za Lasem Gościm,
Rybacka Lokalna Grupa Działania „Pojezierze Dobiegniewskie”, www.wikipedia.org, archiwum VEGA Studio Adv.

Opracowanie graficzne i przygotowanie do druku: Joanna Müller

Koordynator wydania: Agnieszka Berlińska, Marta Kąkol

Wydanie pierwsze

Wszelkie prawa zastrzeżone / All rights reserved. Printed in Poland – Kwidzyn 2022
Przedruk i powielanie w jakiegokolwiek formie jest zabronione

ISBN 978-83-8056-344-5



RYBACKA LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA

„POJEZIERZE DOBIEGNIEWSKIE”

66-520 Dobiegniew, ul. Mickiewicza 7

tel. 95 762 99 27

e-mail: biuro@pojezierzedobiegniewskie.org

www.pojezierzedobiegniewskie.org