Ryby wybrane

książka kucharska

Książka została wydana w ramach realizacji projektu
„Kampania na rzecz ochrony różnorodności biologicznej mórz i oceanów”
korzystającego z dofinansowania w kwocie 1 872 163 PLN
pochodzącego z Islandii, Liechtensteinu i Norwegii w ramach funduszy EOG.
Celem projektu jest zwiększenie świadomości społecznej
na temat wpływu codziennych decyzji konsumenckich
na różnorodność biologiczną mórz i oceanów.

Wydawca:
Fundacja WWF Polska
wwf.pl

ISBN: 978-83-60757-46-8

Fotografie potraw: © Krzysztof Kozanowski
Fotografie filetowania: © Karolina Rutkowska
Ilustracje: © Michał Kleczkowski

Opracowanie: Agencja Wydawnicza EkoPress / *601 311 838*
Druk i oprawa: Drukarnia ARES s.c.

Copyright: © WWF Polska & Fundacja Szkoła na Widelcu

wydrukowano na papierze ekologicznym Cyclus print

MASZ WYBÓR 5

PORADNIK RYBNY 9

CERTYFIKATY 19

GATUNKI RYB 21

PRZEPISY

Przystawki

Wiosenna sałatka z łososiem i fasolką szparagową 28
Gravalax z grzankami i koprem włoskim 30
Ostrygi z granitą z ogórka i imbirem 32
Ostrygi w panko z emulsją z pieczonej papryki 34
Sałatka „Najsztub" z wędzonymi szprotami 36
Smażone śledzie z ziemniakiem i kwaśną śmietaną 38
Chrupiący filet z karpia z japońskim majonezem i sałatką z brukselki i ogórka 40

Zupy

Zupa grzybowa z czarniakiem 42
Klasyczna pomidorowa z lanymi kluskami i czarniakiem 44
Indyjska zupa curry z owocami morza 46

Dania główne

Łosoś en papillote 48
Smażona makrela z pieczoną papryką i oliwkami 50
Smażona makrela z ziemniakiem i burakami 52
Czarniak z grzybami oraz wiosennymi sałatami 54
Spaghetti z omułkami i czarniakiem oraz koprem włoskim 56
Plamiak z sosem parmezanowym i warzywami 58
Filet z plamiaka z boczkiem, purée ziemniaczanym oraz sosem miętowym 60
Szafranowe risotto z plamiakiem i omułkami 62
Plamiak smażony na maśle z sosem grzybowym i purée ziemniaczanym 64
Fish burger z jajkiem i sosem tatarskim 66

JAKA RYBA NA OBIAD? PORADNIK KONSUMENTA 68

© M. Kalinowska / WWF Polska

masz wybór

Nasze decyzje znacząco wpływają na środowisko. Nie jest to ani tajemnicą, ani wielkim odkryciem. Większość pomyśli zapewne, że chodzi o wielki przemysł, wielkie pieniądze, wielki biznes. Nie do końca. Twoja, pozornie błaha, decyzja o tym, co dziś zjesz na obiad, może zmienić świat. W jaki sposób?

Może masz ochotę na sushi? Ponoć najsmaczniejsze jest to z tuńczyka błękitnopłetwego, zwanego również pospolitym. Pospolitość występowania tej ryby istnieje już jednak jedynie w nazwie gatunku. Tuńczyków błękitnopłetwych jest bardzo mało. Jeśli nadal tak chętnie będziemy spożywać właśnie ich mięso, osiągające niewiarygodnie wysokie ceny, tuńczyki te bezpowrotnie znikną z oceanów prawdopodobnie... już za kilka lat. Przerażające? Pójdźmy dalej. Czy kiedykolwiek kosztowałeś homara? Albo soli? A może jesteś smakoszem mięsa łososia bałtyckiego? Wydaje się, że to gatunki dość pospolite, ich mięso łatwo kupić właściwie w każdym sklepie. Jednak grozi im wyginięcie na skutek nadmiernych połowów – jak wielu innym gatunkom ryb i owoców morza, co do których pospolitości występowania być może nie mamy wątpliwości. Właśnie od Twojej decyzji będzie zależeć to, czy przetrwają. Kiedy planujesz domowy posiłek, wybierasz się na zakupy lub do restauracji, zabierz ze sobą koniecznie poradnik WWF „Jaka ryba na obiad?" gdzie podpowiadamy, które ryby możesz śmiało kupować, a których ze względu na nadmierne połowy powinieneś unikać. Popyt stymuluje podaż. To nasze wybory kształtują rynek, wybierajmy więc mądrze, z poszanowaniem dla środowiska naturalnego.

Wbrew pozorom nie chodzi jedynie o uratowanie setek zagrożonych gatunków, ale o zachowanie równowagi. Jest ona w przypadku mórz i oceanów kluczowa. Więcej – to od niej w dużej mierze zależy jakość również naszego życia.

Oceany i morza stanowią aż dwie trzecie powierzchni Ziemi. Większość żywych istot na Ziemi jest więc ściśle powiązanych z wielkimi wodami. Rośliny i zwierzęta je zamieszkujące są zaś z sobą połączone skomplikowaną siecią zależności. Jeśli niszczy się jedno ogniwo sieci, bardzo łatwo zniszczyć cały system. Zacznijmy od góry łańcucha pokarmowego i ryby wywołującej wśród ludzi powszechny strach – rekina. Na Czerwonej Liście gatunków zagrożonych wyginięciem znajduje się dziś ok. 20 gatunków rekinów i płaszczek. Czy kiedykolwiek zastanawialiście się w jaki sposób pozyskuje się składnik do przygotowania zupy z rekiniej płetwy, popularnej szczególnie w krajach azjatyckich? Wyławia się rekina? Nie do końca. Stosowana jest w tym przypadku wyjątkowo okrutna praktyka obcinania rekiniej płetwy i wypuszczania cierpiącego stworzenia do morza. Okrucieństwo i nieetyczne, nielegalne połowy to z pewnością dobre powody, żeby zastanowić się kilka razy, zanim spróbujemy kulinariów, których składnikiem jest rekinie mięso. Pójdźmy jednak dalej.

Co się dzieje, kiedy w danym akwenie brakuje rekinów? Nadmiernie rozmnażają się ryby stanowiące ich pokarm. Ich nienaturalnie powiększone stada polują z kolei wyjątkowo intensywnie na swoje ofiary. Równowaga zostaje zachwiana. Populacje jednych gatunków rosną nadmiernie, podczas gdy inne wymierają. Dlaczego więc nie opracowano prawa, które zapobiegłoby przeławianiu zagrożonych gatunków, takich jak chociażby rekiny? Owszem, takie wysiłki są podejmowane na bieżąco. W naturze człowieka jest jednak czerpanie zysków za wszelką cenę. Blisko jedna trzecia połowów na świecie to połowy nielegalne. W sytuacji braku kontroli łatwo dochodzi z kolei do przełowienia. Mówimy tutaj przede wszystkim o wielkich, przemysłowych połowach – gigantycznych sieciach, w które łapią się także skrajnie zagrożone wyginięciem gatunki, np. żółwie. W sieci wpadają także delfiny oraz ich bałtyccy kuzyni – morświny. Dużą rolę odgrywają również niewielkie jednostki rybackie – chodzi o kwestię skali.

Konsekwencje?

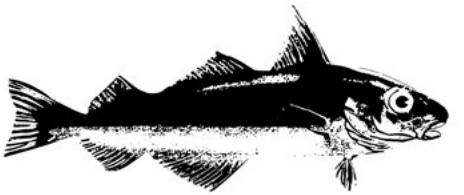
Co 20 minut na świecie wymiera jeden gatunek. Aż 30 proc. stworzeń, w tym morskich, jest zagrożonych wyginięciem. W Bałtyku tylko 3 na 10 poławianych komercyjnie gatunków znajduje się na stabilnym poziomie – mimo to połowy wszystkich dziesięciu są kontynuowane. Naukowcy twierdzą, że 90 proc. komercyjnie poławianych na świecie gatunków ryb i skorupiaków jest albo było eksploatowanych nadmiernie lub na granicy bezpieczeństwa. Część z nich obecnie się odbudowuje, ale ich populacje są nadal zbyt małe, aby zapewnić im stabilność. Niektórzy naukowcy prognozują, że jeśli nie zmienimy naszych zachowań, za 40 lat ryb w oceanach może zabraknąć. Nieprawdopodobne? Ależ wcale nie!

Sprzedaż ryb i skorupiaków generuje ogromne dochody. Pieniądze są potężnym stymulatorem rybołówstwa. Powstają więc coraz większe sieci, sięgające coraz głębiej. W niektórych częściach świata kwitnie nielegalny handel. I decydują o tym właśnie Twoje pieniądze. Dlatego zanim położysz na talerzu stek z tuńczyka błękitnopłetwego lub łososia bałtyckiego, zrobisz krewetkowe risotto albo usmażysz solę, zastanów się, czy jest to konieczne. Pamiętaj – masz wybór. Twoje kulinarne gusta mają zaś ogromny wpływ na różnorodność życia w morzach i oceanach – a tym samym na życie nas wszystkich.

WWF staje w obronie mórz i oceanów oraz zamieszkujących je organizmów, promując zrównoważone praktyki rybackie i prowadząc działania edukacyjne na rzecz ochrony życia i jego różnorodności w wielkich wodach. Dzięki wsparciu Islandii, Liechtensteinu i Norwegii w ramach funduszy Europejskiego Obszaru Gospodarczego zrealizował program Kampania na rzecz ochrony różnorodności biologicznej mórz i oceanów. Jednym z jego efektów jest właśnie ta książka. Mamy nadzieję, że miłośnikom ryb i owoców morza pozwoli ona spojrzeć na kulinarne przygody inaczej. Gotowanie, również z użyciem składników pochodzących z mórz i oceanów, może być drogą do lepszego życia. Chroń je poprzez mądre wybory w kuchni.

Smacznego!

poradnik
rybny



Gdzie kupować rybę?

Szukaj miejsc, gdzie sprzedawane ryby są prawidłowo oznakowane – zarówno ryby żywe, świeże, mrożone, solone jak i wędzone – muszą być one opatrzone etykietą lub wywieszką z nazwą gatunkową ryby, informacją czy została złowiona w morzu, wodach śródlądowych czy też pochodzi ze zbiornika hodowlanego. Powinna być również informacja o tym, gdzie została złowiona lub wyhodowana (państwo).

Kupuj w miejscach sprawdzonych, które oferują ryby, nieprzełowione, czyli połowione w sposób nie zagrażający ich przetrwaniu, m.in. czerniaka, dorsza bałtyckiego, karpia, łososia pacyficznego, ostrygi, śledzia czy szproty.

Wybieraj miejsca, w których dostępne są ryby i owoce morza z certyfikatem zrównoważonego rybołówstwa MSC (ang. *Marine Stewardship Council*). Niebieski certyfikat MSC oznacza, że produkty rybne i owoce morza pochodzą z połowów zrównoważonych, a kupowana ryba pochodzi ze stabilnego łowiska.

Jakie ryby kupować?

Nie kupuj ryb młodocianych, które nie miały jeszcze szansy wydać na świat potomstwa. Jak je poznać? Przejrzyj poradnik WWF na stronie ryby.wwf.pl. W opisach poszczególnych gatunków znajdziesz wskazówkę, jaka powinna być wielkość dorosłej ryby. Jeżeli sprzedawane okazy są mniejsze, oznacza to, że masz do czynienia z osobnikami zbyt młodymi. Trafiają one do sklepu wbrew prawu.

Zwracaj uwagę na to, skąd pochodzi ryba, którą chcesz kupić. Zasoby danego gatunku w jednym akwenie mogą być stabilne, w innym akwenie bardzo niskie.

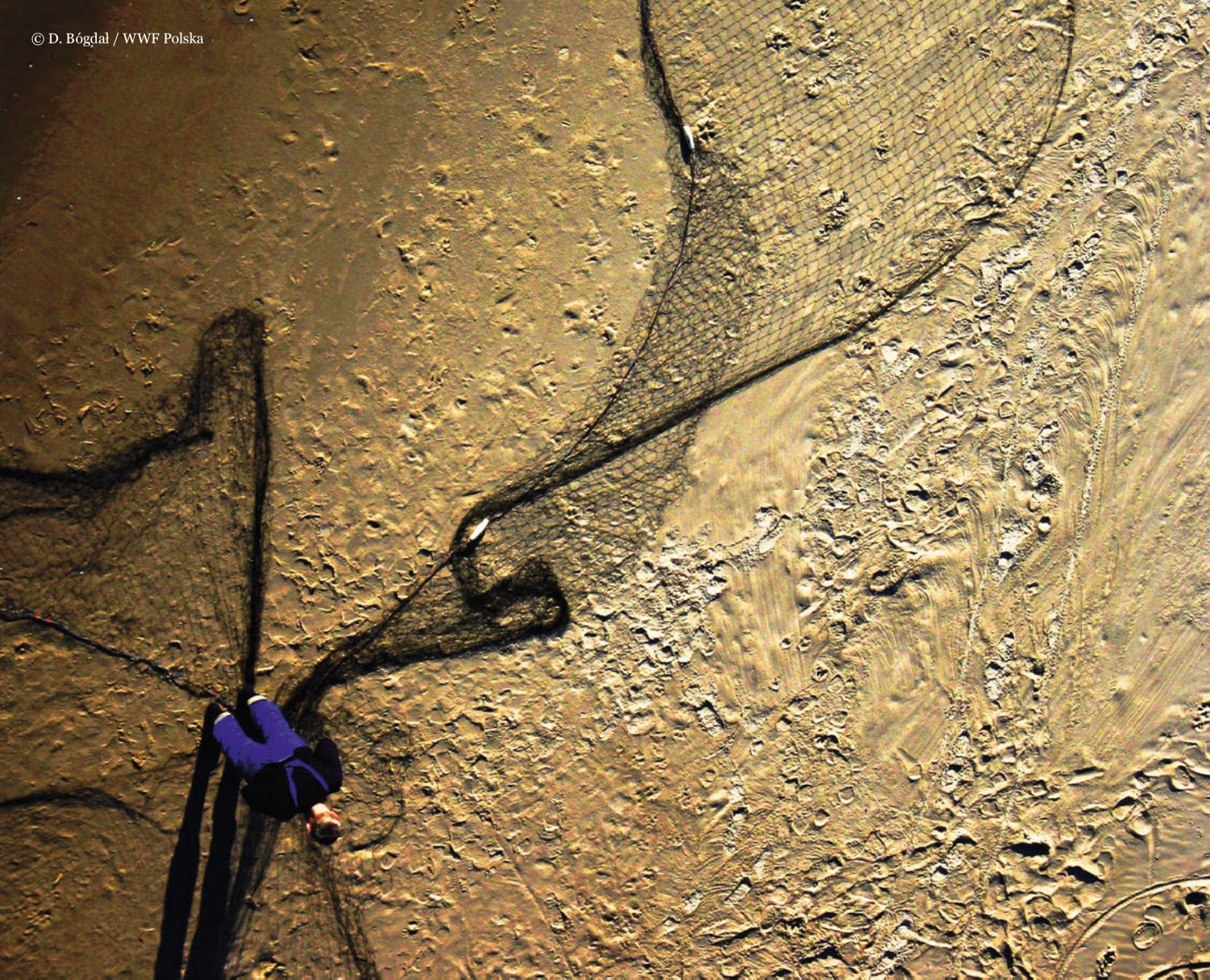
Kupuj produkty rybne z certyfikatami. Obecnie w polskich sklepach znajdziesz śledzia, łososia, mintaja, krewetki, dorsza, plamiaka, morszczuka oraz omułki z certyfikatem MSC.

Pytaj o ryby i owoce morza, które zostały złapane za pomocą selektywnych narzędzi połowowych. Ograniczają one tzw. przyłów, czyli łapanie w sieci przypadkowych gatunków zwierząt, takich jak morświny, delfiny, foki czy żółwie.

Wybieraj ryby z lokalnych połowów. Pomoże to lokalnym społecznościom, przyczyni się do rozwijania połowów na małą skalę i zmniejszy potrzeby transportu ryb. Co istotne, ryby z takiego źródła będą świeże.

Eksperymentuj! Kupując różne ryby i owoce morza wymuszasz na producentach większą różnorodność. Ta z kolei sprawi, że rybacy ograniczą nadmierne połowy najpopularniejszych ryb.

Nie wahaj się pytać sprzedawców o to, skąd pochodzi oferowany przez nich produkt rybny – nawet jeśli nie uzyskujesz odpowiedzi. Wielu z nich nie ma odpowiedniej wiedzy na temat produktów rybnych i wpływu rybołówstwa na środowisko. Pytając ich, masz szansę wpłynąć na ich postawę i zachęcić do pogłębienia wiedzy.



© D. Bógdał / WWF Polska

Jak rozpoznać świeżą rybę?

- Jaskrawy pigment skóry.
- Skóra błyszcząca, z niewielką ilością śluzu.
- Wypukłe, błyszczące i niezamglone oczy.
- Jędrne mięso.
- Jaskrawoczerwone skrzela.
- Zapach nie powinien być intensywny lub nieprzyjemny.

Jak przechowywać ryby?

Świeże ryby najlepiej przechowywać w lodówce w temp. 1-2°C nie dłużej niż 1-2 dni w szczelnie zamkniętym opakowaniu. Najlepiej przechowywać rybę w całości, wypatroszoną.

Zakupione ryby mrożone, w stanie nierozmrożonym możemy przechowywać w zamrażalniku zgodnie z informacją na opakowaniu (około 2-12 miesięcy).

Ryby wędzone można przechowywać nawet do kilkunastu dni w temp. 2-10°C.

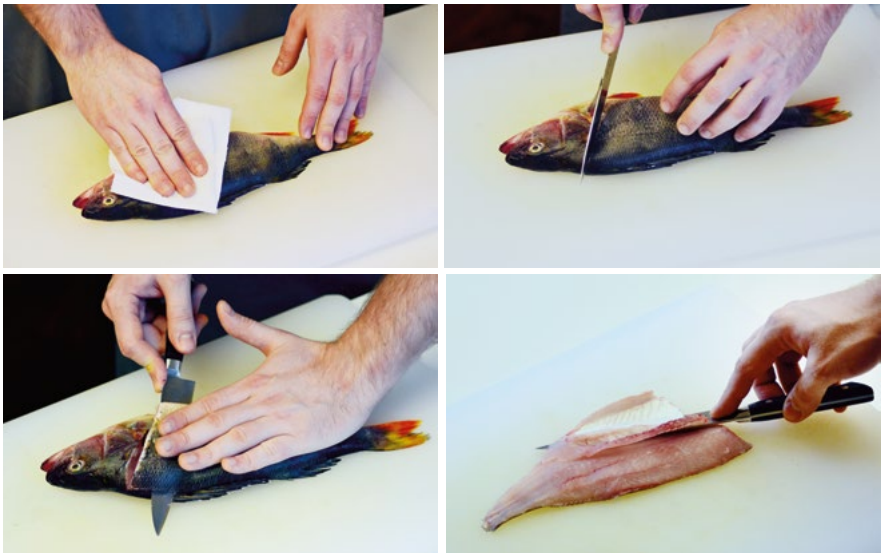
Pamiętaj, że stan przechowywanych ryb należy dokładnie kontrolować i dla własnego bezpieczeństwa przechowywać je jak najkrócej i jeść jak najświeższe.

Jak oprawiać ryby?

1. Rybę kupioną należy umyć pod zimną bieżącą wodą.
2. Kiedy ryba posiada łuski, należy pod zimną bieżącą wodą tępą stroną noża oskrobać rybę dokładnie ze wszystkich stron. Bieżąca woda zapobiega strzelaniu łusek.
3. Następnie ostrym noże nacinamy rybę w części brzusznej, wyciągamy wnętrzności i dokładnie płuczemy wnętrze ryby.

4. Rybę wycieramy dokładnie ręcznikiem papierowym i kładziemy na stabilnej desce. Nacinamy mięso tuż za głową dochodząc do linii kręgosłupa, przechylamy nóż o 90° i jednym sprawnym cięciem odcinamy filet od kręgosłupa. Pierwszy filet odkładamy. Analogicznie postępujemy z drugim filetem. Zawsze układamy filety mięsem do siebie, aby zapobiec kontaktowi mięsa ze skórą.

5. Korpusy oraz pozostałe głowy wykorzystujemy na wywar.



Techniki kulinarne

Na surowo
Ryby podaje się w postaci tatara, carpaccio i sashimi to proste i piękne formy. Kilka kropli soku z cytryny i sosu sojowego uzupełniają paletę smaków. Alternatywną techniką jest cevice, czyli ryba marynowana w soku z cytrusów. Mięso po 30 minutach marynowania jest na wpół ścięte, jędrne i soczyste.

Gotowanie na parze
Technika, dzięki której ryba zachowuje pełnię wartości odżywczych i smakowych. Tak przygotowana ryba jest lekkostrawna.

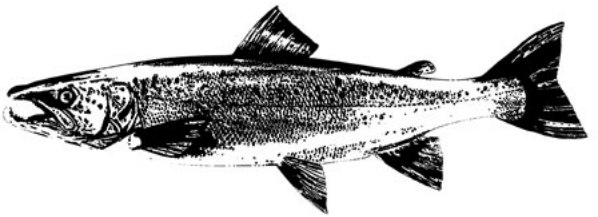
Sous Vide
Nowoczesna technika polegająca na gotowaniu ryby w zamkniętym próżniowo worku w precyzyjnie kontrolowanej temperaturze, wykorzystująca wiedzę na temat zachowania się mięsa ryby pod wpływem odpowiedniej temperatury i czasu.

Gotowanie w wodzie
Świetna technika do obróbki chudych ryb, takich jak plamiak czy czarniak. Białe mięso ryby świetnie zachowuje swój kształt przy gotowaniu w wodzie. Pamiętajmy jednak, aby woda nie gotowała się gwałtownie lecz intensywnie parowała.

En papillote
Francuska technika pieczenia ryby w papierze pergaminowym. Do torebki z papieru wkładamy aromatyczne warzywa, takie jak: marchew, cebulę, seler naciowy czy koper włoski oraz rybę. Całość podlewamy bulionem lub białym winem i pieczemy w temp. 180°C przez 25 min.

Smażenie na skórze
Technika ta polega na smażeniu fileta z ryby na niewielkiej ilości tłuszczu od strony skóry przez 2/3 czasu, następnie przełożenie jej na drugą stronę i kontynuowaniu smażenia.

Smażenie w głębokim tłuszczu
Charakteryzuje się szybkością przygotowania potraw oraz chrupkością efektu ostatecznego. Smażenie w głębokim tłuszczu świetnie sprawdza się przy bardzo ościstym karpiu, gdzie przy odpowiednim nacięciu fileta, ości wytapiają się.



Food pairing, czyli połączenia smakowe

Ryby są ważnym składnikiem wielu kuchni narodowych i regionalnych. Mają one wszechstronne zastosowanie i łączy się je z setkami składników spożywczych.

Ryby pod względem smakowym świetnie pasują do białych i zielonych warzyw, kopru włoskiego, zielonego groszku, kalafiora oraz ziemniaków. Klasycznym połączeniem jest ryba z cytryną. Warto jednak pamiętać, że dużo aromatów znajduje się w skórce cytrynowej i tę właśnie powinno wykorzystywać się do podkreślenia smaku ryby. Co nieoczywiste, ryby świetnie łączą się z mięsem. Szczególnie te delikatne o białym mięsie współgrają z intensywnym wędzonym boczkiem, szynką parmeńską czy paprykowaną hiszpańską chorizo. Sproszkowana przyprawa curry to idealne połączenie dla ryb o zwartej, jędrnej konsystencji – mała szczypta sprawi, że ryba nabierze nowego wymiaru. Szczególnie dobrze ryby współgrają z ziołami: anyżową trybulą i estragonem oraz silnym w smaku tymiankiem i natką pietruszki. Wszelkie ryby w asyście grzybów, czy szafranu to połączenia smakowe, które z jednej strony mogą zaskakiwać, a z drugiej sprawdzają się od lat na stołach Europy.

Dlaczego warto jeść ryby?

Ryby zaliczane są do produktów o szczególnej wartości odżywczej. Są one źródłem wysokiej wartości łatwo przyswajalnych białek i długołańcuchowych (n-3) kwasów tłuszczowych oraz składników mineralnych takich jak: jod (w przypadku ryb morskich), selen, fluor, wapń (w przypadku gatunków spożywanych z drobnymi ościami). Ryby chude (np. dorsz) są w szczególności źródłem witamin z grupy B, a tłuste gatunki (np. śledź) również witamin rozpuszczalnych w tłuszczach – A i D.

Spożywanie ryb może nieść za sobą wiele korzyści. Długołańcuchowe n-3 kwasy tłuszczowe (NNKT – *niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe*) dostarczane z dietą przyczyniają się do prawidłowego rozwoju układu nerwowego dzieci. Warto pamiętać, że regularne dostarczanie organizmowi NNKT wpływa pozytywnie na układ sercowo-naczyniowy, dzięki czemu spożywanie ryb 1-2 razy w tygodniu uznawane jest jako profilaktyka chorób sercowych. Kwasom tłuszczowym n-3 przypisuje się również działanie przeciwzapalne i antydepresyjne, zaś obecna w rybach tłustych witamina A pozytywnie wpływa na nasz wzrok.

Ze względu na wyjątkowe zalety żywieniowe warto jeść ryby. Należy jednak świadomie i mądrze dokonywać ich wyboru. Polecamy sięgać w szczególności po te gatunki ryb, które nie są przeławiane, są łatwo dostępne i tańsze od innych, m.in. śledź i szprot.

Niebieski **certyfikat MSC** na produktach rybnych i owocach morza gwarantuje, że produkty pochodzą ze zrównoważonych połowów, a kupowana przez nas ryba pochodzi ze stabilnych i dobrze zarządzanych łowisk.

Zrównoważone połowy w mniejszym stopniu wpływają na ekosystemy, pozostawiają więcej ryb w morzach i oceanach i sprzyjają innym zwierzętom morskim. Kupuj produkty rybne z niebieskim certyfikatem MSC na opakowaniu, aby morza i oceany były zdrowe, wydajne i pełne ryb dla nas oraz przyszłych pokoleń!

Friends of the Sea (FOS) to międzynarodowy system certyfikacji produktów rybnych i owoców morza, które pochodzą zarówno ze zrównoważonego rybołówstwa, jak i z farm akwakultury. Produkty z tym certyfikatem nie są jeszcze dostępne w Polsce, jednak zachęcamy do wybierania certyfikowanych ryb i owoców morza podczas zagranicznych podróży!

© Jürgen FREUND / WWF-Canon

gatunki
ryb

Czarniak *Pollachius virens*

Kupuj wyłącznie czarniaka poławianego sieciami skrzelowymi. Podczas połowów sieciami trałowymi, które są ciągnięte po dnie, dochodzi do niszczenia cennych siedlisk. Informacji o sposobie połowu szukaj na opakowaniu lub zapytaj sprzedawcę. Wybieraj czarniaka posiadającego certyfikat MSC. Dodatkowo podczas zakupów zwróć uwagę, aby ryba była większa niż 40 cm, a filet większy niż 30 cm – jedynie większe ryby miały szansę wydać na świat potomstwo.

Czarniak jest bliskim kuzynem dorsza. Wiosną przebywa w płytkich wodach przybrzeżnych. Jesienią migruje do głębszych wód.

Czarniak jest szybką rybą drapieżną. Żerując otacza swoje ofiary, np. śledzie, i zmusza je do przemieszczenia się ku powierzchni, gdzie atakuje. Dojrzałość płciową osiąga przy długości od 40 do 70 cm.

Łosoś pacyficzny *Oncorhynchus spp.*

W polskich sklepach jest już dostępny łosoś pacyficzny, poławiany u wybrzeży Alaski, posiadający certyfikat MSC – można go spożywać bez obaw.

Łososie pacyficzne występują w wodach Morza Arktycznego, północnej części Oceanu Spokojnego oraz w ich zlewiskach. Dojrzałe płciowo łososie pacyficzne, podobnie jak łosoś bałtycki, wchodzą na tarło do rzek i potoków, pokonując nieraz odległość od kilku do kilku tysięcy kilometrów.

Pożywienie łososi pacyficznych stanowią mniejsze ryby oraz bezkręgowce. Ikra łososi pacyficznych służy do wyrobu czerwonego kawioru, a mięso w odcieniach od różowego po czerwony posiada wysoką wartość konsumpcyjną.

Makrela *Scomber scombrus*

Kupuj bez obaw. Unikaj jedynie tej łowionej przy pomocy sieci skrzelowych – podczas tych połowów dochodzić może do przyłowu ptaków i żółwi. Informacji o sposobie, w jaki dana makrela została złowiona szukaj na opakowaniu lub zapytaj sprzedawcy.

Makrele żyją w ławicach. Podczas polowań wszystkie osobniki w ławicy poruszają się synchronicznie w tym samym kierunku. Ze względu na brak pęcherza pławnego gatunek ten jest znakomitym nurkiem – z łatwością przemieszcza się pomiędzy powierzchnią i dnem. Zimy makrele spędzają przy dnie na głębokości 150-200 metrów. Dojrzewają płciowo w wieku 3-4 lat i osiągają wtedy około 30 cm długości. Żyją do 20 lat.

Plamiak *Melanogrammus aeglefinus*

Kupuj bez obaw plamiaka pochodzącego z Morza Północnego oraz cieśnin Kattegat i Skagerrak. Unikaj kupowania ryb mniejszych niż 35 cm, ponieważ nie miały one jeszcze szansy wydać na świat potomstwa. Filety powinny być dłuższe niż 25 cm. Pytaj także o sposób połowów plamiaków i unikaj kupowania ryb łowionych metodą trałowania dennego, która powoduje ogromny przyłów innych zagrożonych gatunków. Kupuj śmiało plamiaka z certyfikatem MSC.

Plamiak należy do ryb dorszowatych. Żywi się zwierzętami z dna, takimi jak wężowidła, omułki czy wieloszczety. Dorosłe plamiaki żywią się także innymi rybami.

Plamiak może osiągać metr długości i ważyć do 14 kg. Tempo wzrostu różni się w zależności od miejsca występowania – np. plamiak z Morza Północnego osiąga dojrzałość w wieku 3-4 lat, przy długości ciała około 30-40 cm.

Omułek *Mytilus edulis*

Kupuj bez obaw świeże omułki hodowlane. Ich hodowla w żaden sposób nie zagraża środowisku. Nie wybieraj omułków dzikich – na skutek nadmiernej eksploatacji oraz zmian klimatu liczebność dzikich populacji omułka spada. Tylko pojedyncze populacje są stabilne i posiadają niebieski certyfikat MSC. Po nie możesz śmiało sięgać.

Omułki nie są duże – dorosły osobnik mierzy zazwyczaj do 10 cm. W Bałtyku gatunek ten występuje w dużych ilościach, osobniki są jednak zbyt małe, aby mogły być komercyjnie poławiane. Stanowią natomiast wymarzony pokarm dla innych organizmów morskich. Liczebność poławianych komercyjnie populacji omułków spada na skutek nadmiernej eksploatacji oraz niekorzystnych zmian środowiskowych.

Omułki w hodowli nie wymagają specjalnych karm, często negatywnie oddziałujących na środowisko, gdyż żywią się planktonem pozyskiwanym z wody. Dzięki temu sposobowi odżywiania są jej naturalnym filtrem.

Ostrygi *Crassostrea gigas*

Negatywny wpływ hodowli ostryg na środowisko jest ograniczony do minimum. Możesz je kupować bez obaw. Śmiało sięgaj także po ostrygi dzikie zbierane ręcznie w wodach Norwegii oraz te posiadające certyfikat MSC.

Pierwsze ślady wykorzystywania ostryg przez ludzi pochodzą już z epoki kamiennej. Przez Rzymian i Chińczyków były hodowane w celach spożywczych już w starożytności. Ostrygi odżywiają się filtrując pokarm bezpośrednio z wody. Dzięki temu ich hodowle nie wymagają użycia związków chemicznych, pestycydów, antybiotyków ani sztucznie dostarczanej paszy. Ostrygi hodowane są w osłoniętych zatokach morskich na linach lub tratwach unoszących się w toni wodnej.

Karp *Cyprinus carpio*

Kupuj karpia bez obaw. W polskich sklepach znajdziesz tylko karpie hodowlane.

Karp występuje w polskich jeziorach i rzekach, nie jest to jednak jego naturalne środowisko – został tam wprowadzony sztucznie lub uciekł z hodowli. W środowisku naturalnym w Polsce karp się nie rozmnaża. Spowodowane jest to zbyt niską temperaturą wody. Przez wędkarzy karp jest uważany za rybę waleczną i przebiegłą.

Szprot *Sprattus sprattus*

Kupuj szprota bałtyckiego bez obaw. Stanowi niższe ogniwo łańcucha pokarmowego. Z punktu widzenia zasobów spożywanie takich organizmów jest korzystniejsze.

Szprot bałtycki ma mniejszą zawartość tłuszczu i inny smak niż szprot pochodzący z Oceanu Atlantyckiego. Ryby z Bałtyku odławiane są głównie w celu produkcji konserw, takich jak „sardynki" lub „byczki" oraz na mączkę rybną i olej rybny. My zachęcamy do wykorzystania go również w waszych kuchniach!

Śledź *Clupea harengus*

Stan stad śledzi bałtyckich jest stabilny. Połowy są prowadzone na zrównoważonym poziomie, a stosowane metody połowów ograniczają do minimum przyłów innych organizmów. Wiele stad śledzia atlantyckiego otrzymało certyfikat MSC – szukaj w sklepach produktów oznaczonych tym niebieskim znakiem.

Ławice śledzia osiągają największe na świecie rozmiary. W ciągu dnia śledź występuje przy dnie, aby unikać drapieżników. Nocą przebywa w pośrednich lub górnych warstwach wody, gdzie żeruje. Śledź zamieszkujący środkową część Bałtyku to sałaka (*Clupea harengus membran*), czyli śledź bałtycki (odmiana śledzia oceanicznego). Jest to zdecydowanie mniejsza, mniej tłusta i dojrzewająca wcześniej od innych odmian śledzia oceanicznego.

Grzegorz Łapanowski

przepisy

Wiosenna sałatka z łososiem i fasolką szparagową

Przy tym daniu, warto zwrócić uwagę na sposób przygotowania ryby. Łosoś zostaje jedynie delikatnie sparzony. Ryba przygotowana w stosunkowo niskiej temperaturze zachowuje swoją soczystość oraz łatwo się listkuje, czyli dzieli na mniejsze kawałki. Wodzie, której używamy do sparzenia ryby, w łatwy sposób dodać można mnóstwo aromatu, używając świeżych ziół i pachnących przypraw.

1.
Rybę umyj pod zimną i bieżącą wodą. Włóż do osolonego wrzątku i zmniejsz ogień. Parz rybę przez około 3-4 minut.

2.
Przygotuj dressing z sosu sojowego, sosu ostrygowego, oleju sezamowego i jednej łyżki oliwy. Wszystkie składniki przelej do szczelnego słoika i energicznie wstrząśnij.

3.
Do osolonego wrzątku wrzuć fasolkę i blanszuj przez około minutę, a następnie ciepłą przełóż do wcześniej przygotowanego sosu i daj jej zaabsorbować wszelkie smaki sosu.

4.
Na rozgrzanej patelni grillowej, ułóż kromki chleba posmarowane oliwą i smaż, aż się zarumienią.

5.
Rzodkiewki pokrój w cienkie plasterki.

6.
Ułóż na talerzu sałatę, rybę i fasolkę. Dodaj chleb oraz udekoruj wszystko koperkiem i rzodkiewką.

SKŁADNIKI:

200 g fileta z łososia pacyficznego lub z certyfikatem MSC
garść fasolki szparagowej
2-3 rzodkiewki
3 kromki wiejskiego pieczywa na zakwasie
1/3 pęczka koperku
2 łyżki sosu sojowego
1 łyżka sosu ostrygowego
1/2 łyżeczki oleju sezamowego
jedna mini sałata rzymska
oliwa z oliwek

Gravalax z grzankami i koprem włoskim

Jest to skandynawska technika marynowania łososia. Polega ona na wymieszaniu w równych proporcjach soli, cukru. Do całości można dodać odrobinę alkoholu i buraka. Tak przygotowaną zasypką obłóż rybę, dociśnij czymś ciężkim i trzymaj w lodówce przez 24 h. Świetnym dodatkiem do tak przygotowanej ryby będą koper i śmietana.

1.
Wymieszaj cukier, sól i utartego buraka na jednolitą masę. Obłóż nią rybę, przełóż do szczelnego pojemnika i schowaj na 24 h do lodówki.

2.
Kromki chleba usmaż na grillowej patelni tak, aby były złote i chrupiące.

3.
Zagotuj wodę, ocet i cukier.
Do mikstury przełóż na 20 min. pocięty na mandolinie koper włoski.

4.
Przygotowaną rybę oczyść z suchej marynaty oraz pokrój w kostkę lub plastry.

5.
Wyłóż na talerzu rybę, ciepłe pieczywo, śmietanę oraz koper włoski.
Całość udekoruj koperkiem i skrop oliwą.

SKŁADNIKI:

200 g fileta z łososia pacyficznego lub z certyfikatem MSC
50 g cukru
50 g soli
1 burak
3 kromki chleba
1/2 kopru włoskiego
100 ml octu winnego
100 ml wody
4 łyżki cukru
100 g kwaśnej śmietany
1/2 pęczka koperku

Ostrygi z granitą z ogórka i imbirem

Ostrygi to wspaniały i luksusowy produkt, który bardzo dobrze smakuje surowy, tuż po otwarciu. Jeżeli jednak chcemy jeszcze bardziej wzbogacić ich smak, warto uzupełnić ostrygi nutami kwasowości i ostrości. Doskonałym dodatkiem będzie orzeźwiający ogórek i aromatyczny imbir.

1.
Umytego ogórka zetrzyj razem ze skórą na drobnej tarce. Zagotuj razem ocet z wodą i cukrem. Wymieszaj razem z ogórkiem i przełóż masę do pojemnika, który włóż do zamrażalnika. Kiedy masa będzie w pełni zmrożona, zeskrob ją widelcem na granitę i przełóż do zamrażalnika.

2.
Otwórz ostrożnie ostrygi przy użyciu specjalnego noża i szmatki.

3.
Imbir pokrój najpierw w plastry, a następnie w cieniutki nitki.

4.
Na każdej z ostryg ułóż zimną granitę oraz kilka nitek imbiru. Całość udekoruj posiekanym szczypiorem oraz koprem.

SKŁADNIKI:
6 świeżych ostryg
1 ogórek
100 ml octu
100 ml wody
kawałek imbiru wielkości kciuka
6 łyżek cukru
1/4 pęczka szczypioru
1/3 pęczka kopru

Ostrygi w panko z emulsją z pieczonej papryki

W kuchni najbardziej intrygujące są rzeczy nieoczywiste. W USA ostrygi podaje się także na ciepło – grilluje, smaży i piecze. Panierka panko, jak nic innego, potrafi nadać daniu niespotykanej chrupkości.

1.
Paprykę obtocz w oliwie, przełóż na do naczynia żaroodpornego i piecz w temp. 200°C przez 30-45 min. do momentu, aż będzie rumiana. Następnie przełóż ciepłą paprykę do miski, zakryj szczelnie folią i odstaw na kilka minut. Dzięki temu skórka zaparzy się i łatwiej zejdzie. Pokrój całość w kostkę, dodaj posiekany czosnek, oliwę, sól, pieprz oraz natkę pietruszki. Całość przełóż do blendera i zmiksuj na gładką masę.

2.
Otwórz ostrygi i przełóż na sito. Następnie oprósz w mące, rozbitym jajku, panko i włóż do frytury rozgrzanej do 170°C.

3.
Przełóż emulsje z papryki do muszli i na tym ułóż ostrygi. Udekoruj każdą z ostryg natką pietruszki.

SKŁADNIKI:
6 ostryg
2 jaja
100 g mąki
100 g panierki panko
2 papryki
2 ząbki czosnku
oliwa
sól
pieprz
natka pietruszki
frytura

Sałatka „Najsztub” z wędzonymi szprotami

Tradycyjne danie niemieckiej kuchni –
sałatka ziemniaczana z musztardą, wędzoną rybą,
oliwą i kaparami. Klasyk.

1.
Ziemniaki dobrze umyj i ugotuj w mundurkach. Powinny być miękkie, ale trzeba uważać, żeby ich nie rozgotować ponieważ będą „rozmazywały” się w sałatce. Ostudzone pokrój w dużą kostkę.

2.
Musztardę wymieszaj z kilkoma łyżkami oliwy, dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek. Dopraw jeszcze sokiem z cytryny i ewentualnie solą i pieprzem.

3.
Natkę i kapary drobno posiekaj. Ziemniaki delikatnie wymieszaj z sosem musztardowym, czarnymi oliwkami, natką i kaparami.

4.
Odstaw na kilkanaście minut, aby wszystkie smaki dobrze się przegryzły.

5.
Całość wyłóż na talerz, na górę połóż rybę.

SKŁADNIKI:
0,8 kg ziemniaków (dobrych sałatkowych)
4 łyżki francuskiej musztardy
z całymi ziarnami gorczycy
pęczek natki pietruszki
czarne oliwki
oliwa
kilka ząbków czosnku
4-5 wędzonych szprot
mała garść kaparów
sok z cytryny
czarny pieprz
sól

Smażone śledzie z ziemniakiem i kwaśną śmietaną

Jakkolwiek najczęściej jadamy śledzia marynowanego lub wędzonego to rybę tę można także podać w postaci surowej wycinając zeń polędwice i podając, np. ze świeżym imbirem. Klasycznym, tanim, szybkim i wygodnym sposobem na śledzia jest smażenie go na patelni lub w głębokim oleju. Podany z kwaśną śmietaną i ziemniakami smakuje wyśmienicie.

1.
Śledzie oprósz solą i usmaż na patelni na złoto.

2.
Ziemniaki pokrój w plastry.

3.
Cebulę pokrój w bardzo cienkie krążki i zblanszuj bardzo szybko w osolonym wrzątku. Przełóż do lodu. Zagotuj ocet, wodę oraz cukier, przełóż do tej mieszaniny cebulę i trzymaj ją przez co najmniej 20 min.

4.
Plastry ziemniaka oraz rybę rozłóż na talerzu. Dodaj kleksy ze śmietany oraz cebulę. Całość udekoruj rzodkiewką, szczypiorem i pietruszką.

SKŁADNIKI:
3 śledzie
2 ugotowane ziemniaki
150 g kwaśnej śmietany
3-4 rzodkiewki
szczypior
pietruszka
1 szt. czerwonej cebuli
mała sałata rzymska
100 ml octu
100 ml wody
4 łyżki cukru

Chrupiący filet z karpia z japońskim majonezem i sałatką z brukselki i ogórka

Karp może być pyszny, wystarczy go tylko odpowiednio przyrządzić. Filety należy gęsto ponacinać od strony mięsa, dzięki czemu podczas smażenia wytopią się wszystkie ości. Danie to połączenie europejskiej klasyki (fish&chips) i azjatyckich elementów, z racji na pochodzenie karpia i zastosowanej panierki panko. Ciekawe kontrasty budują tłusty majonez i lekka sałatka.

SAŁATKA

1.
Ogórka potnij w grubą zapałkę.

2.
Brukselkę rozdziel na pojedyncze listki i zblanszuj w osolonym wrzątku.

3.
Sałatę umyj i wylistkuj zioła.

MAJONEZ

Żółtka i sok z cytryny przełóż do dużej miski, utrzyj z cukrem i sosem sojowym. Ubijaj intensywnie, aż cukier się rozpuści. Bardzo powoli dodawaj olej, aż do momentu powstania gęstej emulsji. Dopraw majonez posiekanym czosnkiem, cynamonem i posiekaną kolendrą.

KARP

1.
Filety z karpia pokrój na porcje, a następnie od strony mięsa natnij je aż do samej skóry, pamiętając, aby jej nie przeciąć. Oblej wszystko sosem sojowym. Oprósz w mące, następnie zamocz w jajku i na koniec w panko. Smaż w głębokim tłuszczu w temperaturze 170°C.

2.
Rybę ułóż na talerzu i obok połóż majonez. Brukselkę i topinambur połóż na górze i wszystko posyp siekaną kolendrą.

SKŁADNIKI NA KARPIA:
filet z karpia
100 g panierki panko
100 g mąki
2 jajka
2 żółtka
frytura do smażenia
4 łyżki sosu sojowego

SKŁADNIKI
NA SAŁATKĘ:
1 ogórek
5-6 brukselek
ulubione zioła i sałaty

SKŁADNIKI
NA MAJONEZ:
1 łyżeczka soku z cytryny
1 łyżeczka brązowego cukru
1 ząbek czosnku
1/2 łyżeczki cynamonu
szklanka oleju
1/2 łyżeczki sosu sojowego
1/2 pęczka kolendry

Zupa grzybowa z czarniakiem

Grzyby i ryba, to rzadko spotykane i nieoczywiste połączenie, mające jednak niezwykle głęboki smak. Głowy i korpusy ryb, które zostaną nam po filetowaniu, to idealna baza do zimowego rozgrzewającego bulionu.

1.
Ryby umyj, osusz i wyfiletuj, zaczynając od odcięcia głowy, przejedź nożem wzdłuż kręgosłupa w kierunku ogona, podobnie z drugim filetem. Wytnij wszelkie ości.

2.
Wszystkie resztki po czyszczeniu ryby zalej 1,5 l zimnej wody. Dodaj pokrojoną w cienkie plastry włoszczyznę wraz z cebulą. Dopraw liściem laurowym i zielem angielskim. Doprowadź do wrzenia i gotuj na średnim ogniu przez 30 minut, po czym zdejmij z ognia, dodaj suszonych grzybów, szczelnie przykryj garnek i odstaw do naciągnięcia na kolejne 30 minut, po czym odcedź wywar. Grzyby zachowaj i posiekaj w julienne (tzw. zapałkę).

3.
Pieczarki oczyść i jeśli istnieje taka konieczność – umyj szybko pod bieżącą wodą. Usmaż na złoto na 1 łyżce rozgrzanej oliwy.

4.
Filety pokrój na 3-4 części. Zagotuj ponownie wywar, dodaj do niego wszystkie grzyby, dopraw solą i na 2-3 minuty przed podaniem włóż delikatnie czarniaka. Po tym czasie zupa jest gotowa.

5.
Podawaj polane łyżką dobrej jakości oliwy, posypane natką pietruszki lub kolendrą i świeżo mielonym pieprzem. Na koniec możesz dodać także łyżkę kwaśnej śmietany.

SKŁADNIKI:
2 średniej wielkości czarniaki
2 marchewki
1 cebula
2 łodygi selera naciowego
garść pieczarek
garść suszonych grzybów
(np. prawdziwków)
świeża natka pietruszki
oliwa
liść laurowy i ziele angielskie
sól i świeżo mielony pieprz

Klasyczna pomidorowa z lanymi kluskami i czarniakiem

Bardzo klasyczna, ale lekko zmieniona zupa, podana z kluseczkami i rybą. Domowe smaki.

1.
Rybę umyj pod zimną i bieżącą wodą. Włóż do osolonego wrzątku i zmniejsz ogień. Parz rybę przez około 3-4 minuty.

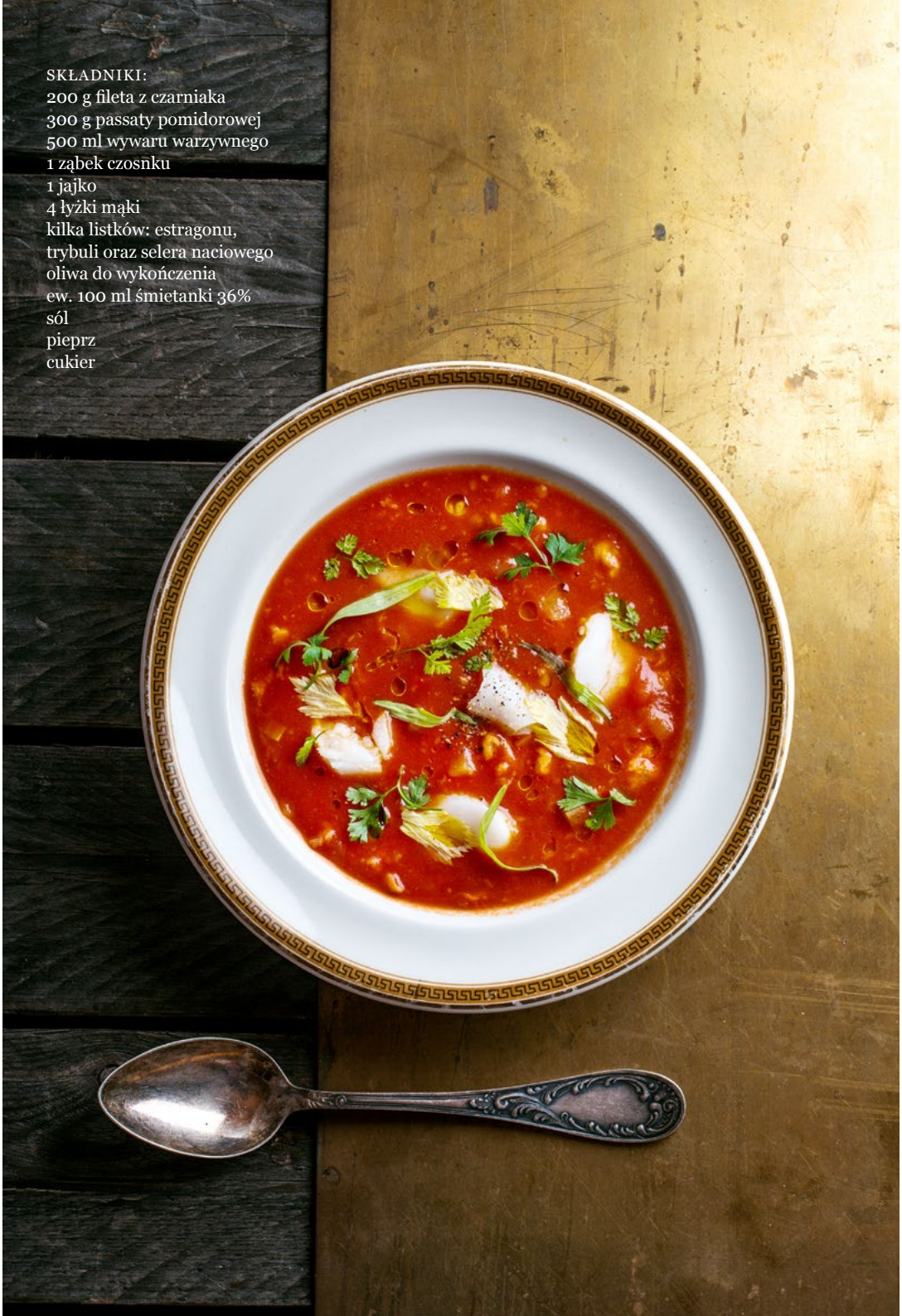
2.
Pokrój w plasterki czosnek i podsmaż w garnku, następnie dodaj passatę i smaż jeszcze minutę. Na koniec dodaj wywar i zagotuj wszystko razem.

3.
W misce wymieszaj mąkę, jajo i szczyptę soli na gęste ciasto. Ciasto na kluski przełóż na talerz i ściągaj ciasto łyżką bezpośrednio do gotującej się zupy.

4.
Gotuj zupę jeszcze przez minutę i dopraw solą, pieprzem oraz odrobiną cukru.

5.
Przełóż ugotowaną rybę do talerza i zalej gorącą zupą. Całość udekoruj ziołami i skrop oliwą.

SKŁADNIKI:
200 g fileta z czarniaka
300 g passaty pomidorowej
500 ml wywaru warzywnego
1 ząbek czosnku
1 jajko
4 łyżki mąki
kilka listków: estragonu, trybuli oraz selera naciowego
oliwa do wykończenia
ew. 100 ml śmietanki 36%
sól
pieprz
cukier



Indyjska zupa curry z owocami morza

Curry to bardziej technika, pomysł na danie niż konkretny przepis.
Cięższe curry na bazie korzennych przypraw
spotkamy w wielu rejonach Indii.
Bardziej świeże i cytrusowe spotkamy w Tajlandii.
Co region, co chef, co dom to inna receptura.

1.
Wszystkie składniki na pastę przełóż do moździerza albo do blendera
i zrób gładką pastę.

2.
Przesmaż pastę na dużym ogniu w garnku przez około 2-3 min.
Następnie dodaj wywar i mleczko kokosowe.
Całość zagotuj i dodaj do zupy najpierw rybę, która gotuje się najdłużej,
następnie krewetki i omułki.

3.
Gotuj jeszcze przez około 3 minuty i wyłącz,
ewentualnie dopraw sosem sojowym.

4.
Zupę rozlej do miseczek i podawaj z ryżem
lub makaronem ryżowym.

SKŁADNIKI
NA PASTĘ CURRY:
2-3 chilli
1 szalotka
1 ząbek czosnek
1 szt. trawy cytrynowej
1/2 pęczka kolendry
1 łyżeczka mielonej kolendry
1 łyżeczka mielonego kminu
ew. 1/4 łyżeczki kozieradki
ew. 4 liście limonki Kaffir

RESZTA
SKŁADNIKÓW:
500 ml mleczka
koksowego
500 ml wywaru
warzywnego
lub rybnego

4-5 krewetek
z certfikatem MSC
garść muli
200 g czarniaka
1/2 pęczka
kolendry

Łosoś en papillote

Klasyczna francuska technika przyrządzania ryby.
Zawinięcie ryby w pergamin powoduje, że wszystkie aromaty
pozostają wewnątrz papilotów/saszetek, a ryba piecze się
i gotuje jednocześnie. Na przygotowanie w ten sposób łososia
potrzeba niewiele więcej niż 25 minut.
Idealnym budulcem aromatów będą wino i świeże warzywa.

1.
Wszystkie warzywa obierz i pokrój w kawałki wielkości kęsa.

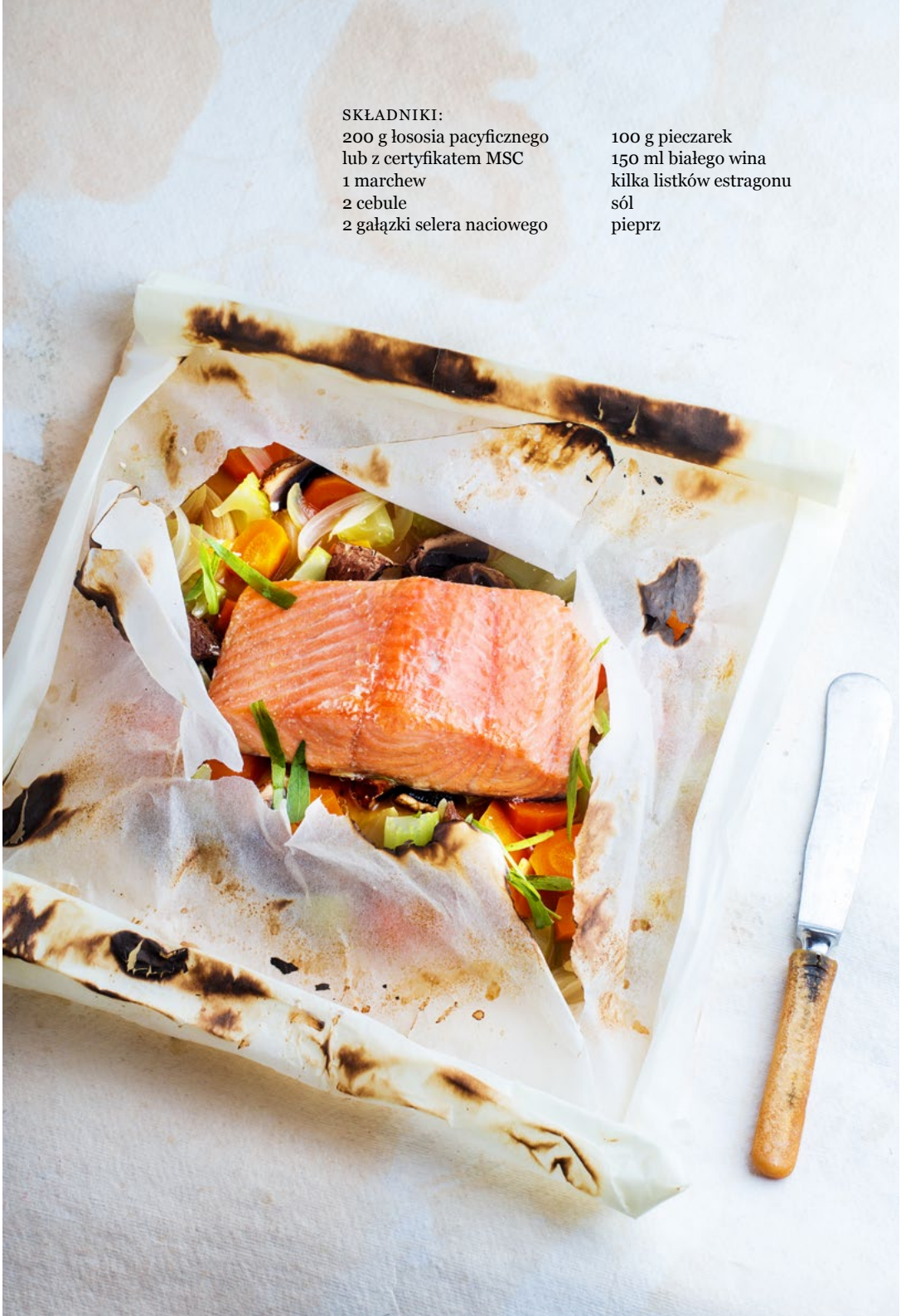
2.
Z papieru pergaminowego złóż coś w rodzaju koperty
i przełóż do niej warzywa, a nich ułóż rybę.
Wlej ostrożnie do środka wino i dodaj sól z pieprzem.

3.
Całość szczelnie zawiń i wstaw na około 30 minut
do piekarnika rozgrzanego do 180°C.

4.
Podaj na stół rozrywając papier.

SKŁADNIKI:

200 g łososia pacyficznego lub z certyfikatem MSC
1 marchew
2 cebule
2 gałązki selera naciowego
100 g pieczarek
150 ml białego wina
kilka listków estragonu
sól
pieprz



Smażona makrela z pieczoną papryką i oliwkami

Kapary, oliwki i bakłażan jednoznacznie kojarzą się nam z rejonem Morza Śródziemnego. Salsa z pieczonej papryki to wspaniały sos do świeżej ryby. Wspólnie z papryką stanowią klasyczną kompozycję. Aby wzmocnić smak salsy, paprykę uprzednio podpiecz co nada jej dymny i słodki posmak.

1.
Paprykę obtocz w oliwie i przełóż na do naczynia żaroodpornego i piecz w temp. 200°C przez 30-45 min. do momentu, aż będzie rumiana. Następnie przełóż ciepłą paprykę do miski, zakryj szczelnie folią i odstaw na kilka minut. Dzięki temu zaparzona skórka łatwiej zejdzie. Następnie ściągnij z papryki skórę i pozbądź się gniazd nasiennych. Pokrój całość w kostkę, dodaj posiekany czosnek, oliwę, sól, pieprz oraz natkę pietruszki. Wymieszaj wszystko dokładnie.

2.
Filety z makreli przekrój na pół wzdłuż i smaż na patelni przez około 4-5 min.

3.
Na tej samej patelni podsmaż na złoto pokrojonego bakłażana.

4.
Pomidory i oliwki przekrój na pół.

5.
Rybę ułóż na talerzu, dodaj paprykę, bakłażana, pomidory, kapary. Wszystko udekoruj pietruszką.

SKŁADNIKI:
filet z makreli
1 papryka
kilka pomidorów koktajlowych
1/2 bakłażana
3-4 szt. kaparów
3-4 szt. oliwki czarnej
1 ząbek czosnku
natka pietruszki
oliwa
sól
pieprz

Smażona makrela z ziemniakiem i burakami

Połączenie tłustej ryby, ziemniaka, buraka i jabłka znane jest z kuchni słowiańskiej i skandynawskiej, choćby w postaci szwedzkiej sałatki sillsallad lub ukraińskiej szuby. Jabłko i burak stanowią świetny kontrast smakowy dla makreli.

1.
Filet przekrój na pół wzdłuż i zacznij smażyć na rozgrzanej patelni. W międzyczasie pokrój ziemniaki na cząstki wielkości kęsa. Smaż rybę razem ziemniakami przez około 4-5 min.

2.
Jabłka i 2 rodzaje buraków pokrój w drobną zapałkę i przełóż do wody z lodem aby zachowały świeżość.

3.
Oliwę, sok z cytryny, miód, sól i pieprz przełóż do szczelnego słoika i energicznie wstrząśnij, aby powstał gładki i gęsty dressing.

4.
Jabłka i buraka wymieszaj z dressingiem.

5.
Ułóż rybę z ziemniakami na talerzu. Obok wyłóż jabłka z burakami. Całość udekoruj estragonem i skrop wszystko pozostałym dresingiem.

SKŁADNIKI:
jeden filet z makreli
2 ugotowane ziemniaki
1 czerowny burak
1 żółty burak
kilka listków estragonu
jedno jabłko
sok z połowy cytryny
6 łyżek oliwy
łyżeczka miodu
sól
pieprz
olej

Czarniak z grzybami oraz wiosennymi sałatami

Ryba i grzyby to smaki, których zestawienie wymaga większej ostrożności niż np. połączenie grzybów i mięsa. Często potrzebny jest dodatkowy składnik, aby te dwa smaki dały się skomponować w harmonijne danie. Do tego celu posłużą nam liście szpinaku i botwiny, których lekko gorzkawy smak połączy orzechową nutę pieczarek i morską ryby.

1.
Osusz rybę i posól z każdej ze stron, i zacznij smażyć na rozgrzanej patelni. Dodaj do smażenia pokrojone na pół pieczarki zostawiając jedną sztukę do dekoracji. Smaż rybę razem z pieczarkami około 7-8 min na małym ogniu tak żeby się zrumieniła.

2.
Oliwę, sok z cytryny, miód, sól i pieprz przełóż do szczelnego słoika i energicznie wstrząśnij, aby powstał gładki i gęsty dressing.

3.
Brukselkę rozdziel na listki i zblanszuj w osolonym wrzątku przez około 45 sekund.

4.
Wszystkie liście wymieszaj z dressingiem.

5.
Ułóż rybę z grzybami na talerzu i obłóż ją sałatami. Całe danie udekoruj szczypiorem i surową pieczarką pokrojoną w cienkie plasterki.

SKŁADNIKI:
200 g czarniaka
100 g pieczarek
kilka liści szpinaku
kilka liści botwiny
klika liści sałaty rzymskiej
klika liści brukselki
szczypior do dekoracji
sok z połowy cytryny
6 łyżek oliwy
łyżeczka miodu
sól
pieprz
olej do smażenia

Spaghetti z omułkami i czarniakiem oraz koprem włoskim

Są sposoby by odbyć podróż w czasie. Oto jeden z nich. Delikatne i aromatyczne spaghetti z anyżowym koprem włoskim i pomidorami to wspomnienie wakacji nad Morzem Śródziemnym.

1.
Ugotuj makaron *al dente* w dużej ilości osolonego wrzątku.

2.
Czosnek posiekaj na cienkie plasterki i zacznij smażyć na oliwie. Po minucie dodaj pomidory i smaż wszystko razem jeszcze 5 min. Dopraw sos solą i pieprzem. Dodaj wino do sosu i zagotuj go. Wrzuć oczyszczone omułki i zakryj przykrywą. Poczekaj kilka minut, aż się otworzą.

3.
Koper włoski podziel na dwie części, jedną obtocz w oliwie i grilluj na gorącej patelni, a drugą część potnij na bardzo cienkie płatki na mandolinie lub ostrym nożem.

4.
Dodaj do sosu makaron i pozwól mu przez 2 minuty wchłonąć jego smak.

5.
Wyłóż makaron na talerz i udekoruj oba rodzajami kopru włoskiego oraz natką. Całość skrop oliwą.

SKŁADNIKI:
150 g makaronu spaghetti
1 puszka pomidorów
2 ząbki czosnku
1/2 szklanki białego wina
garść świeżych muli
1/2 kopru włoskiego
natka z kopru włoskiego
oliwa do wykończenia
i smażenia

Plamiak z sosem parmezanowym i warzywami

Zielone warzywa, w tym dodający lekko anyżową nutę
koper włoski, stanowią naturalny wybór,
jeżeli chodzi o połączenie smaku z białą rybą.

1.
Koper włoski pokrój na bardzo drobne płatki na mandolinie
lub przy użyciu noża. Możesz go przełożyć do wody z lodem
aby pozostał świeży i chrupiący.

2.
Groszek i fasolkę zblanszuj przez minutę w osolonym wrzątku
i przełóż do wody z lodem, aby je zahartować.

3.
Rybę osól z każdej strony i zacznij smażyć na maśle na małym ogniu.

4.
Śmietanę podgrzej, dopraw solą i pieprzem, ściągnij z ognia,
dodaj parmezan i na koniec masło. Wszystko wymieszaj na gładki sos.

5.
Ułóż na talerzu rybę, na górze koper włoski, fasolę i groszek.
Całość udekoruj koprem.
Do naczynia obok wlej sos, którym możesz polać rybę.

SKŁADNIKI:
150 g plamiaka
z certyfikatem MSC
1/4 kopru włoskiego
50 g zielonego groszku
kilka fasolek szparagowych
1/4 pęczka kopru
50 ml śmietany 30%
30 g parmezanu
20 g masła
sól
pieprz
masło
do smażenia

Filet z plamiaka z boczkiem, purée ziemniaczanym oraz sosem miętowym

Jest to klasyczne danie brytyjskiej kuchni, choć dla nas może wydawać się nieco zaskakujące. Ryba owinięta jest najwyższej jakości wędzonym boczkiem, podana z purée ziemniaczanym oraz aromatycznym sosem miętowym.

1.
Ugotuj obrane ziemianki w osolonej wodzie i ugnieć razem z masłem na gładkie purée. Do ciepłego purée dodaj groszek i odstaw w ciepłe miejsce.

2.
Zawiń rybę w boczek, a następnie całość zawiń szczelnie w plastikową folię i przełóż na godzinę do lodówki, aby wszystko się złączyło.

3.
Posiekaj drobno miętę i wymieszaj ją z jogurtem. Czosnek zetrzyj na tarce lub utrzyj nożem na gładką masę. Sos dopraw solą, pieprzem, ew. cukrem i sokiem cytrynowym.

4.
Rybę odwiń z folii i przełóż na rozgrzaną patelnię i smaż około 7-8 min. na małym ogniu tak, aby boczek był rumiany i chrupiący, a ryba w środku ugotowana.

5.
Ułóż ziemianki na talerzu, obok połóż rybę. Całość oblej sosem i udekoruj pietruszką.

SKŁADNIKI:
200 g fileta z plamiaka
z certyfikatem MSC
6-8 plasterków boczku
4 ziemniaki
100 g groszku
100 g jogurtu naturalnego
50 g masła
1/2 pęczka mięty
1/2 ząbka czosnku
kilka kropel soku z cytryny
kilka listków pietruszki
sól
pieprz
olej do smażenia

Szafranowe risotto z plamiakiem i omułkami

Szafran – nazywany „złotem przypraw" – idealnie komponuje się z łagodnymi smakami, takimi jak ryż, chleb czy ziemniaki. Szafranowe risotto z plamiakiem i omułkami, czyli połączenie szafranu, ryby i owoców morza, to kompozycja smakowa wywodząca się z kuchni śródziemnomorskiej, czego przykładem może być francuska zupa rybna bouillabaisse, czy hiszpańska paella.

1.
Do gorącego wywaru dodaj szafran i odstaw z ognia.

2.
Posiekaj szalotki w drobną kostkę i smaż na oleju, następnie dodaj ryż i smaż jeszcze przez 2 minuty. Wlej wino i dalej smaż do jego odparowania. Mieszaj ryż nieustannie i wlewaj kolejne części wywaru. Kiedy ryż zacznie dochodzić dodaj do niego rybę, omułki i część wywaru. Przykryj całość aby omułki się otworzyły.

3.
Dopraw wszystko solą i pieprzem.
Na koniec dodaj masło, aby uzyskać luźną konsystencję.

4.
Wyłóż risotto i całość udekoruj koprem oraz skrop wszystko oliwą.

SKŁADNIKI:
200 g ryżu na risotto (arborio)
500 ml wywaru warzywnego lub rybnego
1 g szafranu
2 szt. szalotki
100 g plamiaka z certyfikatem MSC
garść omułków
koper do dekoracji
100 g masła
100 ml białego wina

Plamiak smażony na maśle z sosem grzybowym i purée ziemniaczanym

Kluczową czynnością nadającą daniu niesamowity smak jest technika smażenia ryby – przez 2/3 całego czasu od strony skóry. Następnie na patelnię dodajemy masło, którym delikatnie podlewamy rybę, nadając jej nową barwę.

1.
Ugotuj obrane ziemianki w osolonej wodzie i ugnieć razem z masłem na gładkie purée i odstaw w ciepłe miejsce.

2.
Pieczarki oczyść i pokrój w cząstki. Rozgrzej dobrze patelnię i usmaż pieczarki tak, aby nabrały rumianego koloru. Następnie wlej na patelnię śmietanę i pogotuj całość maksymalnie 3 min.

3.
Rybę posól i zacznij smażyć na oleju tak, żeby nabrała złotego koloru. Następnie zmniejsz ogień, dodaj resztę masła na patelnię i obtaczaj dalej rybę w gorącym maśle przez kolejne 4-5 min.

4.
Na patelni po smażeniu ryby usmaż pokrojone w grube plastry portobello.

5.
Nałóż porcję purée na talerz, obok ułóż rybę i portobello, całość polej obficie sosem.

SKŁADNIKI:
200 g fileta z plamiaka z certyfikatem MSC
100 g masła
4 ziemniaki
kilka pieczarek
1 pieczarka portobello
100 g śmietany 30%
sól, pieprz
natka pietruszki do dekoracji
olej do smażenia

Fish burger z jajkiem i sosem tatarskim

Danie dla tych, którzy nie lubią ryby w jej klasycznej postaci. Burger składa się z purée ziemniaczanego i ryby, które razem są panierowane i usmażone. To pyszna alternatywa dla klasycznego mielonego z ryby.

1.
Purée ziemniaczane i rybę wymieszaj w jednej misce tak, aby nie zniszczyć struktury ryby.
Uformuj burgera i przełóż go na godzinę do lodówki.

2.
Pieczarki, ogórki i cebulę pokrój w drobną kostkę.
Dodaj majonez, jogurt i przypraw solą oraz pieprzem do smaku.

3.
Schłodzonego burgera zapanieruj w mące, jajku i bułce tartej oraz usmaż na złoto na patelni.

4.
Przekrój bułkę na pół, posmaruj obie połówki sosem tatarskim i włóż do środka jako pokrojone w plastry, liść sałaty i burgera.

SKŁADNIKI:

100 g sparzonego czarniaka
100 g purée ziemniaczanego
100 g mąki
100 g bułki tartej
1 jajko
1 bułka
1 jajko ugotowane na twardo
3 łyżki majonezu
3 łyżki jogurtu naturalnego
12 pieczarek marynowanych
4 korniszony
1 mała cebula
2 liście sałaty
sól
pieprz
olej do smażenia

Jaka ryba na obiad?

Poradnik konsumenta

PORADNIK WWF POMAGA DOKONAĆ WŁAŚCIWEGO WYBORU

SMACZNEGO!
Te ryby i owoce morza nie są przełowione a ich połowy nie szkodzą środowisku. Możesz je kupować i jeść ze smakiem.

UWAGA!
Połowy lub hodowla tych gatunków szkodzą środowisku. Ogranicz ich spożycie.

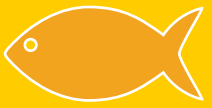
NIE KUPUJ!
Tych ryb i owoców morza nie kupuj! Na skutek nadmiernych połowów grozi im wyginięcie, a ich połowy szkodzą środowisku.

SMACZNEGO!

CZARNIAK
DORSZ (M. Barentsa)
KARP
LANGUSTYNKI (M. Północne, kosze i pułapki)
ŁOSOŚ PACYFICZNY
MAKRELA
MIRUNA (trał pelagiczny)
OMUŁEK JADALNY HODOWLANY
OSTRYGI
OŚMIORNICZKI (z Maroka i Meksyku)
PLAMIAK (inny niż z M. Barentsa)
PRZEGRZEBEK ZWYCZAJNY (ręcznie zbierany)
SARDELA EUROPEJSKA - ANCHOIS (trał pelagiczny, okrężnica)
SZPROT
ŚLEDŹ

ORAZ WSZYSTKIE GATUNKI Z CERTYFIKATEM MSC

CERTYFIKAT ZRÓWNOWAŻONEGO RYBOŁÓWSTWA MSC www.msc.org/pl



UWAGA!

DORSZ BAŁTYCKI
GŁADZICA
KRAB
KREWETKA PÓŁNOCNA (M. Barentsa)
ŁOSOŚ HODOWLANY
MAŁŻE
MINTAJ
OŚMIORNICZKI (inne niż z Maroka i Meksyku)
PLAMIAK (z M. Barentsa)
PSTRĄG TĘCZOWY
STORNIA (sprzedawana pod nazwą flądra)
TUŃCZYK (inne niż błękitnopłetwe)
TURBOT HODOWLANY

PANGA
TILAPIA

Hodowla w trakcie zmian - na drodze do certyfikacji.

NIE KUPUJ!

DORADA
HALIBUT
HOMAR
KARMAZYN
KREWETKI TROPIKALNE
KREWETKA PÓŁNOCNA (inne niż z M. Barentsa)
LANGUSTYNKI (łowione przy pomocy trału)
LIMANDA ŻÓŁTOPŁETWA
ŁOSOŚ BAŁYCKI
MIRUNA (trał denny)
MORSZCZUK
OMUŁEK JADALNY DZIKI
SIEJA/SIELAWA
SOLA
TUŃCZYK BŁĘKITNOPŁETWY
TURBOT DZIKI
WĘGORZ