



Ryby - źródło zdrowia

Dlaczego ryby są ważne w żywieniu człowieka?

- Ryby są doskonałym źródłem białka. Białko ryb cechuje się bardzo dużą przyswajalnością i zawiera wszystkie aminokwasy niezbędne do budowy tkanek organizmu.
- Ryby to także źródło zdrowych tłuszczów: wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny **omega-3**. Tak więc jedząc ryby:
 - chronisz układ sercowo-naczyniowy;
 - obniżasz stężenie cholesterolu całkowitego w surowicy krwi oraz poziom "złego" cholesterolu frakcji LDL;
 - wspomogasz rozwój i prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego;
 - poprawiasz pamięć i prawidłowy rozwój mózgu, podnosisz wskaźnik inteligencji, szczególnie w najmłodszych latach życia i rozwoju;
 - dbasz o narząd wzroku;
 - obniżasz podatność na depresję i poprawiasz sobie nastrój;
 - wzmacniasz układ immunologiczny, łagodząc np. objawy astmy;
 - zmniejszasz ryzyko zachorowania na raka.
- W odróżnieniu od tłuszczu mięsnego tłuszcz rybi działa bardzo korzystnie na zdrowie człowieka: zmniejsza stężenie trójglicerydów we krwi, zmniejsza jej krzepliwość oraz normalizuje ciśnienie tętnicze. Dzięki takim właściwościom tłuszcz rybi **odgrywa istotną rolę w profilaktyce miażdżycy, choroby niedokrwiennej serca, nadciśnienia tętniczego oraz zapobiega udarom mózgu**. Warto dodać, że kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3 w dużych ilościach występują jedynie w tłustych rybach morskich. Wśród ryb najczęściej spożywanych w Polsce dobrym ich przykładem są: łosoś, śledź, makrela, czy tuńczyk.
- Ryby dostarczają również wielu witamin, zarówno tych rozpuszczalnych w wodzie jak i w tłuszczach. Ryby tłuste szczególnie **bogate są w witaminy A, D i E**. Ryby chude, to z kolei doskonałe źródło **witamin z grupy B (zwłaszcza B1, B2, B6, B12, PP)**. Witaminy te odpowiedzialne są m.in. za **prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, wspomaganie odporności organizmu oraz przemiany białka, tłuszczu i węglowodanów w organizmie**.
- Wśród składników mineralnych na szczególną uwagę zasługuje **selen i jod** (ze względu na niewielką ilość produktów spożywczych w których występują). Ryby są również źródłem łatwo przyswajalnego **żelaza oraz wapnia i magnezu**.

Wszystkie te argumenty przemawiają za spożywaniem różnorodnych gatunków ryb jak często mamy na nie ochotę. Aby jednak dostarczyć do organizmu odpowiednią ilość unikalnych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3 korzystnie byłoby **2-3 razy w tygodniu** zastąpić obiadową porcję mięsa porcją ryby (100-200g).

Przepisy na pyszne dania z ryb

Zupa rybna

Składniki

- 1 kg ryby słodkowodnej(u nas był szczupak)
- 1,5 litra wody
- 1 czubata łyżeczka przyprawy do ryb
- 1 por
- 1/4 selera
- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- 1 cebula
- przyprawy(2 liście laurowe, pieprz ziarnisty, ziele angielskie,sól, pieprz)
- sok z cytryny do smaku
- 2 łyżki masła
- 2 łyżki mąki
- 1/4 szklanki słodkiej śmietanki 30%
- posiekana natka pietruszki



Etapy przygotowania

Warzywa obrać, pokroić na grubsze części, zalać **woda**, dodać sól, ziele angielskie i liście laurowe, gotować 15 min. Następnie dodać umytą i pokrojoną na kawałki **rybę**,dodać przyprawę do ryby, gotować wszystko na bardzo małym ogniu 25 min. Wszystko przecedzić przez gęste sitko, czysty bulion rybny, wstawić na palnik na mały ogień, doprawić sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Z masła i mąki zrobić jasną zasmażkę, wlać trochę bulionu, roztrzeć różgą, żeby nie było grudek, wlać do bulionu, wymieszać i chwilę zagotować. Ugotowaną marchewkę pokroić w kawałki, selera w drobną kostkę, wszystko dodać do **zupy**, zaprawić słodką śmietanką. Rybę obrać z ości, podrobić na mniejsze kawałki, dodać do zupy, na końcu dodać posiekaną natkę z pietruszki.

Pieczona ryba z warzywami

Składniki

- SKŁADNIKI DLA 2 OSÓB:
- 4 filety z morskczuka lub mintaja,
- przyprawa do ryb-ok.2 łyżeczek,
- sól, pieprz do smaku,
- 6 różyczek kalafiora,
- 6 różyczek brokuła,
- 3 marchewki,
- 1 cebula,
- 1 pietruszka
- 3 łyżki oleju.



Etapy przygotowania

Po rozmrożeniu **rybę** należy posolić, popieprzyć, oprószyć przyprawą do ryb.Marchewkę pokroić w plasterki, pietruszkę zetrzeć na tarce na grubych oczkach, cebulę pokroić w półplasterki.Kalafior i brokuły podzielić na mniejsze części.Wszystkie warzywa podzielić na 4 części.Na **blaszce** wyłożyć kawałek folii aluminiowej.A na nią marchew, pietruszkę, cebulę,przykrywamy je rybą.Na wierzch **ryby** też układamy marchew, pietruszkę, cebulkę, kalafior i brokuł.Polewamy delikatnie olejem i zawijamy.Tak postępujemy z każdym kawałkiem ryby.Pieczemy w temp 180 stopni ok 1 godzinę. W **zimie** używam mrożonych warzyw-bez rozmrażania układam je na rybę.

Leszcz pieczony z warzywami

Składniki

- 1 duży oczyszczony leszcz (około 1,80 kg)leszcza można zastąpić karpem
- 1 duży por
- 1 duża marchew
- 2 cebule
- 1 puszka kukurydzy
- 4 ziemniaki
- sól, pieprz
- 1 łyżka masła
- oliwa z oliwek
- sok z cytryny
- przyprawa ziołowa do ryb
- mielona papryka ostra lub słodka
- mąka, bułka tarta



Etapy przygotowania

Leszcza umyć, wytrzeć do sucha papierowym ręcznikiem, posolić, posypać pieprzem i skropić sokiem z cytryny, odstawić na 1 godz do lodówki. W międzyczasie oczyścić i obrać warzywa, pora i marchewkę pokroić w talarki. Ziemniaki w cząstki, cebulę w dowolne kawałki, kukurydzę odsączyć na sitku. Wyjąć **rybę**, natrzeć lekko mąką, połączyć masłem wymieszanym z oliwą z oliwek, posypać lekko bułką tartą wymieszaną z przyprawą ziołową do ryb i mieloną papryką. W środek **ryby** napchać pokrojonego pora, resztę warzyw i ziemniaki, wymieszać razem.

Ułożyć rybę w **naczyniu** do zapiekania, obok ułożyć resztę warzyw, wszystko połączyć resztą oliwy z masłem, przykryć wierzch folią aluminiową.

Piec w 200 st C około 30 min, następnie zdjąć folię i zapiekać aż **ryba** i warzywa ładnie się zrumienią.

Zapiekanka rybna

Składniki

- 1 cebula,
- 3 ząbki czosnku,
- 2 pomidory,
- 1 puszka pomidorów,
- 1 puszka mieszanki meksykańskiej,
- 1 kostka rosołowa,
- wegeta,, pieprz, ostra papryka w proszku,
- 20 dag sera gouda,
- 1 kg ryby dowolnej,
- 2 jajka, mąka, olej do smażenia,



Etapy przygotowania

Rybe posypać wegetą, jajka rozkłuć , maczać ryby w mące w jajku i ponownie w mące, smażyć na oleju z obu stron.

Sos: na patelnię dać 3 łyżki oleju, skroić drobno cebulkę i czosnek, smażyć, dodać pokrojone **pomidory** , dusić, dodając pomidory z puszki. Gdy woda odparuje dodać mieszankę meksykańską i przyprawy, kostkę rosołową, zagotować.

Do **naczynia** żaroodpornego położyć rybę, na rybę dać sos i posypać startym żółtym serem . Włożyć do piekarnika na 30 minut.

Kotlety rybne

Składniki

- 500 gr ryb (tilapia, mintaj)
- 3 kromki chleba bez skórki
- przyprawa do ryb 2 łyżeczki
- 1 ząbek czosnku
- sól, pieprz
- 2 jajka, bułka tarta



Etapy przygotowania

Rybę rozmrozić i dobrze osączyć. Wszystkie składniki (oprócz bułki tartej) zmielić i dobrze wymieszać. Uformować kotlety i otoczyć w tartej bułce .. Smażyć na wolnym ogniu. podać z ryżem lub ziemniakami i surówką.

Salatka z tuńczyka

Składniki

- 1 puszka tuńczyk w oliwie
- 1 puszka tuńczyka w sosie własnym
- 1 torebka ryżu
- 1 puszka kukurydzy
- 1 papryka surowa
- 3-4 ogórki kiszane (konserwowe)
- pęczek szczypiorku
- cebulka marynowana perłowa
- majonez do smaku
- sól i pieprz



Etapy przygotowania

Ryż gotujemy wg **przepisu** na opakowaniu, studzimy. Tuńczyka odelwamy z oleju i sosu własnego, rozdrabniamy. Kukurydze odcedzamy. Ogórki, **paprykę** oraz szczypiorek kroimy drobno. Wszystkie składniki mieszamy ze sobą, dodajemy przyprawy i majonez (2-3 **łyżki**)

Śledzie salsa

Składniki

- 6 płatów matiasów
- pół czerwonej papryki
- pół żółtej papryki
- 1 cebula
- 200g keczupu pikantnego
- czubata łyżka koncentratu pomidorowego
- 2 łyżki octu
- łyżka cukru
- łyżeczka majeranku, łyżeczka jarzynki
- 50ml olej



Etapy przygotowania

Matiasy wymoczyć ok. 2h, co jakiś czas zmieniając **wodę**. Papryki i cebulę pokroić w paski, udusić na oleju z jarzynką (można dodać kilka **łyżek** wody). Dodać pozostałe składniki, wymieszać, zagotować, odstawić do ostygnięcia. Matiasy pokroić w małe kawałki i dobrze wymieszać z **sosem**. Schłodzić kilka godzin przed podaniem.