

JEDZ RYBY !

W dniu 27 marca 2012 r. w Domu Strażaka w Warnicach odbył się szkolenie – pokaz pn. „Jedz ryby”.

Działanie realizowane w ramach środka 4.1 Rozwój obszarów zależnych od rybactwa, w zakresie realizacji operacji polegających na funkcjonowaniu lokalnej grupy rybackiej (LGR) oraz nabywaniu umiejętności i aktywizacji lokalnych społeczności. Program Operacyjny „Zrównoważony rozwój sektora rybołówstwa i nadbrzeżnych obszarów rybackich 2007 – 2013”.

Celem pokazu była promocja zdrowego i racjonalnego żywienia z wykorzystaniem ryb. Na spotkanie zostali zaproszeni sołtysi i rady sołeckie, Koła Gospodyń Wiejskich, przedstawiciele organizacji pozarządowych gminy Warnice.

Uczestników spotkania (ponad 20 osób) przywitani organizatorzy, ze strony gospodarza Pani wójt Anna Hackiewicz-Gębska ze strony Stowarzyszenia „Sieja” Barbara Żakowicz specjalista ds. wdrażania.

Część teoretyczną spotkania poprowadziła Pani Katarzyna Radoń dietetyk - nauczyciel dyplomowany przedmiotów zawodowych gastronomicznych w Zespole Szkół nr 2 im. Mikołaja Kopernika w Stargardzie Szczecińskim, która w ramach prezentacji omówiła zasady zdrowego żywienia ze szczególnym uwzględnieniem ryb w tym zwróciła uwagę na jakość żywienia, przyczyny nieprawidłowego żywienia, ryby a zdrowie człowieka – ryba rybie nierówna, kryteria podziału ryb, skład chemiczny ryb, 11 powodów dla których warto jeść ryby. Zostały omówione ryby słodkowodne i morskie, które dostępne są w sprzedaży - ich walory smakowe i odżywcze (zawartość białka, tłuszczy, mikro i makroelementów, witaminy, kwasy omega 3). W czasie prezentacji prelegentka zwróciła również uwagę na ryby, których nie powinniśmy jeść (ryba maślana, okoń nilowy, tuńczyk czerwony). Wszyscy słuchali z dużym zainteresowaniem, czynnie biorąc udział w szkoleniu poprzez udzielanie odpowiedzi na pytania zadawane przez prowadzącą.

Kolejnym punktem programu był pokaz przeprowadzony przez pana Marcina Świrzewskiego - praktyka kucharza z wieloletnim doświadczeniem. Uczestnikom podobała się aktywna forma pokazu podczas którego prowadzący serwował potrawy podając przepis wykonania oraz barwnie i ciekawie opowiadając. Na początku odbyła się degustacja tatar z łososia ze świeżym ogórkiem na grzance, następnie zupy z ryb słodkowodnych oraz szczupaka zapiekanego w sosie śmietanowo – koperkowym. Głównym punktem pokazu był szczupak z jabłkami. Prowadzący zaprezentował filetowanie ryby, następnie panierowanie i smażenie. Obok smażyły się jabłka, które były podawane z rybą i surówką z kapusty. Podczas pokazu nie zabrakło praktycznych porad na temat jak kupić świeżą rybę czy jak się pozbyć zapachu smażonej ryby. Wszystkie dania były bardzo smaczne, o czym świadczył fakt że jak z wielkim apetytem wszyscy jedli serwowane potrawy.

Dziękujemy prowadzącym i uczestnikom.

Kolejny pokaz odbędzie się 12 kwietnia w Przelewicach.