



Operacja współfinansowana przez Unię Europejską ze środków finansowych Europejskiego Funduszu Rybackiego, zapewniającą inwestycje w zrównoważone rybołówstwo

Zorganizowaliśmy pokaz „Jedz ryby” w gminie Ińsko

W dniu 12 listopada 2012 r. odbył się kolejny szkolenie – pokaz „Jedz ryby” zorganizowany 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. Pokaz miał na celu promocję zdrowego i racjonalnego żywienia z wykorzystaniem ryb. Była to również dobra okazja do promocji Stowarzyszenia „Sieja” i zaprezentowania działań realizowanych w ramach PO Ryby. W pokazie udział wzięli mieszkańcy gminy Ińsko – łącznie 20 osób.

Gości przywitał Pan Andrzej Racinowski Burmistrz Miasta i Gminy Ińsko, gospodarz gminy i współorganizator spotkania. Następnie zaprezentowane zostały zagadnienia dotyczące zdrowego żywienia z wykorzystaniem ryb. Podkreślono walory smakowe i odżywcze ryb słodkowodnych i morskich dostępnych w sprzedaży. W czasie prezentacji prelegentka Pani Barbara Żakowicz zwróciła szczególną uwagę na zawartość w rybach wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, które mają duży wpływ na przeciwdziałanie wielu chorobom, między innymi zmniejszają ryzyko zachorowania na nowotwory, wyliczone zostało 11 powodów, dlaczego powinniśmy jeść ryby.

Kolejnym punktem programu była degustacja potraw rybnych przygotowanych przez kucharza Pana Łukasza Świrzewskiego tj. zupy rybnej, szczupaka ze szpinakiem zapiekany w sosie śmietanowo-serowym. Głównym punktem pokazu był szczupak smażony na patelni z 3 rodzajami papryki, który wcześniej był sprawnie wyfiletowany przez kucharza. Podczas pokazu nie zabrakło praktycznych porad na temat jak kupić świeżą rybę, jak się pozbyć zapachu smażonej ryby oraz które gatunki ryb dobrać do poszczególnych potraw. Wszystkie dania były bardzo smaczne, o czym świadczył fakt, z jak wielkim apetytem wszyscy degustowali przygotowane potrawy.

Dziękujemy prowadzącym oraz uczestnikom spotkania.

Opracowała Barbara Żakowicz