VII technika;

Temat: O rybach.

Różnorodność ryb

Dotychczas na świecie opisano ponad 40 tysięcy gatunków ryb, a przypuszczalnie wiele dalszych nadal czeka na odkrycie. W wodach śródlądowych Polski i w przybrzeżnych wodach Morza Bałtyckiego stwierdzono dotychczas około 120 gatunków ryb. Niektóre gatunki są mniej znane, ponieważ są nieliczne albo nie są poławiane. Inne znamy dobrze – z powodu ich walorów smakowych.

Do najlepiej znanych gatunków ryb słodkowodnych żyjących w polskich wodach zaliczamy: karpie, karasie i pstrągi. Wśród ryb morskich najczęściej wymienia się śledzie, szproty, dorsze i makrele oraz płastugi (flądry i stornie). Dobrze znane są także niektóre ryby sprowadzane do Polski z odległych rzek, mórz i oceanów w dwóch celach: jako rybki akwariowe oraz ryby poławiane w celach spożywczych. Wśród pierwszej grupy znane są: mieczyki pochodzące z Ameryki Środkowej, skalary z dorzecza Amazonki oraz złote rybki z Chin. Do ryb sprowadzanych do nas w celach spożywczych należy zaliczyć na przykład tuńczyki (głównie z wód tropikalnych), morszczuki (z Atlantyku) i mintaje (z północnego Pacyfiku).

Jakie składniki zawiera mięso ryb?

Ryby dostarczają organizmowi wartościowych składników odżywczych:

- dobrze przyswajalnego pełnowartościowego białka, które charakteryzuje się bardzo wysoką strawnością;
- składników mineralnych (fosforu, potasu, wapnia, magnezu, żelaza, jodu, miedzi, arsenu, niklu, kobaltu, fluoru);
- witamin (A, D, E, z grupy B).

Wapń oraz żelazo zawarte w rybach to pierwiastki dobrze wchłaniane przez organizm. Ilość witamin zależy od zawartości tłuszczu. **Chude ryby są bogatsze w rozpuszczalne w wodzie witaminy z grupy B, natomiast tłuste zawierają więcej witamin A, D i E rozpuszczalnych w tłuszczu.**

Ważnym składnikiem, którego zalety są szczególnie podkreślane w ostatnich latach, są kwasy omega-3 należące do tak zwanych niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT). Ponieważ potrzebujemy około 2 g kwasów omega-3 dziennie, to wprowadzenie już 100–200 gram ryby do tygodniowej diety może pokryć dzienne zapotrzebowanie na EPA oraz DHA (np. zjadanie po 150 gram łososia lub po 50–75

gram śledzia tygodniowo). J**eśli nie lubimy świeżych ryb, możemy zastąpić je konserwami, wybierając np. sardynki lub szprotki**.

Potrawy z ryb

Potrawy z ryb smażonych

Dania z ryb na zimno

Obiad ryba z warzywami

Ryba na obiad szybko

Nowe przepisy na ryby

Potrawy z ryb na Wigilię

Przepis na rybę zapiekana

Co zrobić ze smażonej ryby

Ryba na obiad z piekarnika

Ryba fit

Zadanie dla ucznia:

1. Napisz temat lekcji w zeszycie.
2. W notatce napisz jakie ryby człowiek łowi i konsumuje.
3. Zadbaj aby w tygodniu w jadłospisie znalazły się potrawy rybne.
4. Zapamiętaj jakie wartości odżywcze ma mięso ryb.

Proponuję pastę z wędzonej makreli idealna na kanapkę.

https://aniagotuje.pl/przepis/szybka-pasta-z-wedzonej-makreli

Pozdrawiam.

M.K