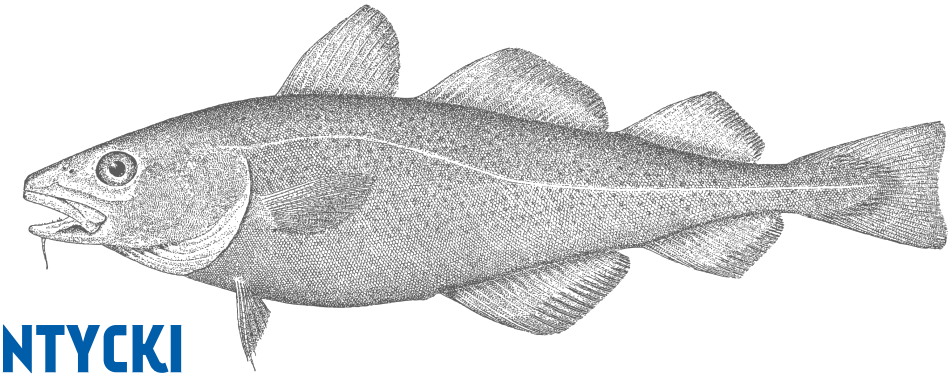
BIAŁE RYBY

Informacje o wybranych gatunkach

Dorsz atlantycki 1
Halibut 2
Mintaj 3
Morszczuk 4



DORSZ ATLANTYCKI

Gadus morhua

Dorsz to bardzo popularna ryba znajdująca się w diecie Europejczyków od epoki kamienia łupanego. Znane są trzy gatunki dorsza: atlantycki, pacyficzny oraz grenlandzki.

Dorsz atlantycki dorasta nawet do 2 m długości. Przeciętna masa ciała to ok. 2 kg. Szybkość wzrostu dorszy zależy od dostępności pożywienia oraz temperatury wody. Dorsz jest rybą euryhalinową - może żyć w szerokim spektrum zasolenia wody, dzięki czemu występuje zarówno w Bałtyku, jak i Atlantyku. Preferuje wody zimne, od 2 do 7 stopni C, przeważnie do głębokości 200 m.

Zaliczany jest do ryb lekkostrawnych i dietetycznych. Wartość energetyczna 100 g to jedynie 78 kcal. Jest bogaty w białko, fosfor, wapń, magnez, potas, witaminy z grupy B, D czy A. Mięso dorsza jest delikatne i soczyste.

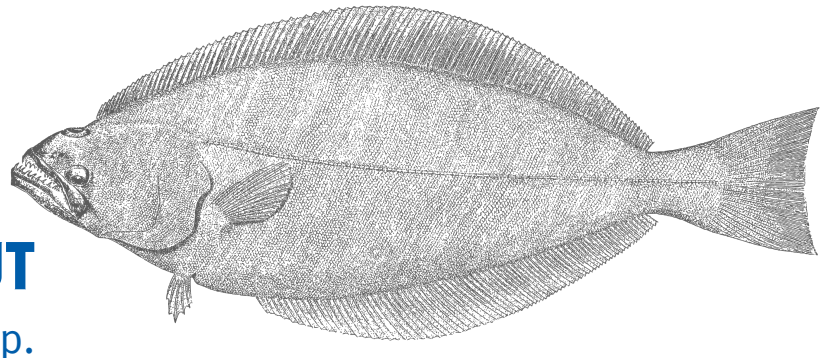
Company Reg. 3322023 Limited by guarantee. Registered Office: 1-3 Snow Hill, London, EC1A 2DH Registered Charity No. 1066806

Dorsze żyją w zimnych wodach na całym świecie, a dorsz z certyfikatem pojawia się na północno - wschodnim Atlantyku oraz północnym Pacyfiku.

Dorsz jest jedną z najliczniej poławianych i spożywanych ryb w Unii Europejskiej, w wyniku czego jego zasoby pod koniec XX w. drastycznie się zmniejszyły. Dlatego bardzo ważne jest, aby wybierać dorsze posiadające certyfikat zrównoważonego rybołówstwa MSC. Nie znajdziemy go na dorszu bałtyckim, którego stan jest obecnie negatywnie oceniany przez naukowców i ekspertów. Zamiast tego warto szukać poławianego w zrównoważony sposób dorsza z wód północnego Atlantyku.

CIEKAWOSTKI

- Dorsze posiadają na dolnej szczęce charakterystyczne “wąsy”, czyli organ czuciowy z receptorami, pozwalający zlokalizować pożywienie w mętnej wodzie.
- Według niektórych historyków już w XV w. angielscy rybacy, podróżując po wodach północnego Atlantyku w poszukiwaniu najbogatszych łowisk tej ryby, odkryli Nową Fundlandię. Nie chcieli zdradzić swoich miejsc połowowych, dlatego też o tych terenach reszta Europy dowiedziała się dopiero po wyprawie Kolumba.
- Wiele państw osiągnęło znaczący wzrost gospodarczy właśnie dzięki połowom tej bardzo popularnej ryby. W drugiej połowie XX w., kiedy zasoby dorsza zaczęły się zmniejszać, dochodziło do wielu konfliktów, tzw. „wojen dorszowych” pomiędzy łodziami z Islandii i Wielkiej Brytanii, podczas których rybacy zrywali sobie nawzajem sieci czy taranowali kutry.



HALIBUT

Reinhardtius sp.

Hippoglossus sp.

Halibuty należą do największych ryb płaskich z rodziny flądrowatych. Najbardziej znane gatunki to: halibut atlantycki, halibut pacyficzny oraz halibut niebieski (grenlandzki).

Halibuty z certyfikatem MSC poławiane są na północnym Pacyfiku oraz północno-wschodnim Atlantyku. Liczebność stad halibuta atlantyckiego w wielu miejscach jest bardzo niska, co skłania do podjęcia wysiłków mających na celu ustabilizowanie stad na bezpiecznym,

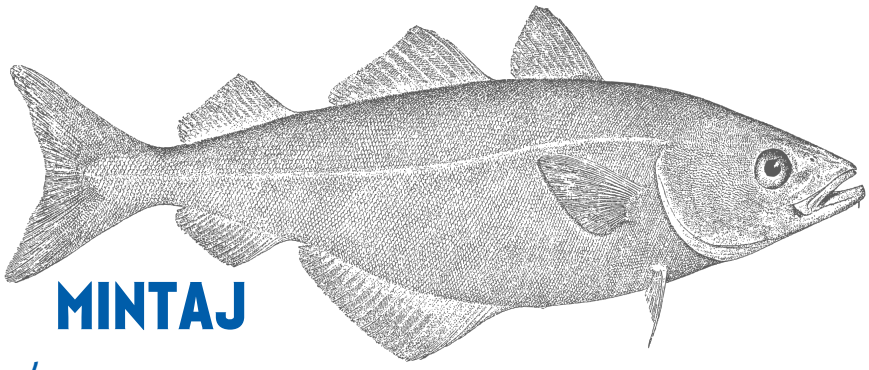
Company Reg. 3322023 Limited by guarantee. Registered Office: 1-3 Snow Hill, London, EC1A 2DH Registered Charity No. 1066806

zrównoważonym poziomie. Dzięki odpowiednim działaniom w niektórych rejonach odnotowano odbudowanie stad halibuta.

Halibut jest największym przedstawicielem ryb z rodziny flądrowatych. Żyją na bardzo dużych głębokościach od 200 do 1600 m. Halibut jest ceniony za swój charakterystyczny smak, jego mięso jest białe, kruche i niezwykle soczyste. Mówi się, że jest jedną z najsmaczniejszych ryb, jaką można dostać obecnie na rynku. Mięso halibuta jest też bardzo zdrowe, ma niską wartość energetyczną (90 kcal / 100 g), dużą zawartość białka (20,2 g / 100 g), zawiera sporo potasu, fosforu, selenu oraz witamin B6, B12, A, E, PP i D. Jak większość ryb morskich, jest także źródłem wielonienasyconych kwasów tłuszczowych.

CIEKAWOSTKI

- Halibut atlantycki jest jedną z największych na świecie ryb płaskich i osiąga długość do 4,6 m i masę ciała nawet ponad 300kg.
- Ciało halibuta jest asymetryczne, bocznie spłaszczone i owalnie wydłużone, pokryte łuskami ciemnego koloru. Spodnia część tej ryby jest jasna i w porównaniu do grzbietu, dość delikatna.
- Specyficzna budowa ciała wbrew pozorom nie utrudnia halibutowi polowania. Wypukłe oczy zapewniają rybie szerokie pole widzenia. Dodatkowym atutem jest duży otwór gębowy wyposażony w ostre zęby. Te dwie cechy czynią halibuta niebezpiecznym podwodnym drapieżnikiem.



MINTAJ

Gadus chalcogrammus

Mintaje należą do ryb z rodziny dorszowatych. Są to ryby demersalne, czyli bytujące przy dnie morskim. Żyją w zimnych wodach, na głębokości od 30 do 400 metrów.

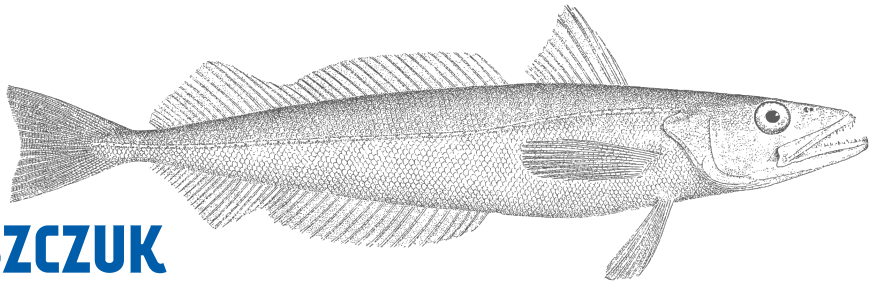
Mintaje z certyfikatem MSC pochodzą ze zrównoważonych łowisk na północnym Pacyfiku. Obecnie trzy rybołówstwa mintaja z tego regionu mogą poszczycić się certyfikatem MSC: z Zatoki Alaska, Morza Beringa i Wysp Aleuckich i Morza Ochockiego.

Mintaj, jak większość ryb morskich, charakteryzuje się wysoką zawartością nienasyconych kwasów tłuszczowych, np. Omega-3. Mięso mintaja jest delikatne, białe i zwarte. Wartość energetyczna to zaledwie 92 kcal/100 g przy zawartości białka ponad 17 g / 100 g. Mintaj bogaty jest w selen, witaminy A, D oraz B.

Company Reg. 3322023 Limited by guarantee. Registered Office: 1-3 Snow Hill, London, EC1A 2DH Registered Charity No. 1066806

CIEKAWOSTKI

- Największe tarliska, czyli miejsca rozrodu mintajów, znajdują się na Morzu Beringa. Samice mogą złożyć nawet do 15 mln jaj.
- Młode mintaje odżywiają się przeważnie zooplanktonem, natomiast dorosłe osobniki preferują kryl oraz mniejsze rybki.
- W połowie XX wieku mintaj łowiony był głownie jako źródło białka dla zwierząt hodowlanych. Dopiero w latach 70-80 XX wieku został doceniony, jako cenne źródło pożywienia także dla ludzi. Obecnie uznawany jest za jeden z najważniejszych gatunków ryb poławianych komercyjnie na świecie.



MORSZCZUK

Merluccius merluccius

Morszczuk, należący do rodziny dorszowatych, jest jedną z najzdrowszych ryb. Ryby te rosną dość wolno, najstarsze złowione osobniki miały 14 lat, a ich długość dochodziła do 130 cm. Morszczuk osiąga dojrzałość płciową stosunkowo późno, co oznacza, że przełowione stada odnawiają się bardzo powoli. Dlatego tak ważne jest, aby kupować wyłącznie dorosłe osobniki pochodzące z dobrze zarządzanych, zrównoważonych rybołówstw.

Morszczuki poławiane są na Atlantyku i Pacyfiku. Ryby z certyfikatem MSC pochodzą ze zrównoważonych łowisk z południowo-wschodniego Atlantyku z rejonów południowej Afryki. Restrykcyjne wytyczne dotyczące nadawania certyfikatów MSC dają pewność, że ryby pochodzące z tych łowisk są poławiane w sposób nie zagrażający środowisku naturalnemu.

Delikatne mięso morszczuka zawiera mało tłuszczu przy dużej zawartości fosforu i wapnia - mikro-elementów niezbędnych dla prawidłowego rozwoju układu kostnego. Mięso morszczuka jest nisko-kaloryczne - 89 kcal / 100 g i lekkostrawne, jest doskonałym źródłem łatwo przyswajalnego białka, kwasu foliowego, żelaza, jodu, selenu, potasu, magnezu, cynku oraz witamin A, D, W oraz z grupy B. Większa zawartość karnityny i argininy wpływa na poprawę naszego metabolizmu, pomaga walczyć z miażdżycą, arytmią serca, a także otyłością.

CIEKAWOSTKA

- Morszczuki to nocni łowcy. Najczęściej polują na mniejsze ryby pływające w ławicach, takie jak śledzie, szproty, makrele czy sardynki.

Company Reg. 3322023 Limited by guarantee. Registered Office: 1-3 Snow Hill, London, EC1A 2DH Registered Charity No. 1066806