



**Kulinary przewodnik**  
z wyspy Wolin i regionu





**Kulinarny przewodnik** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ z wyspy Wolin i regionu

# słowo od

Ministra Gospodarki  
Morskiej i Żeglugi Śródlądowej



Szanowni Państwo, \_\_\_\_\_

zdrowy styl życia, oprócz codziennej porcji ruchu, oznacza także zdrowe odżywianie się, którego niezbędnym elementem są ryby.

Wyspa Wolin, wraz z całym regionem Pomorza Zachodniego, może poszczycić się wyjątkową pod tym względem ofertą. Złowione ryby trafiają najkrótszą drogą ze środowiska naturalnego prosto na stół, co jest gwarancją świeżości i smaku. Rybołówstwo to nieodłączny element życia mieszkańców wyspy Wolin, Zatoki Pomorskiej i Zalewu Szczecińskiego. Zrównoważony rozwój tego sektora gospodarki i dbałość o dobrostan akwenów są gwarancją bogactwa i różnorodności ryb. Ministerstwo Gospodarki Morskiej i Żeglugi Śródlądowej wspiera rozwój rybołówstwa i akwakultury oraz racjonalne zarządzanie akwenami. Służy temu m.in. program operacyjny Rybactwo i Morze (PO RYBY). W perspektywie finansowej 2014-2020 wsparciem unijnym zostało objęte m.in. rybactwo śródlądowe, akwakultura oraz rozwój lokalny kierowany przez społeczność (Rybackie Lokalne Grupy Działania).

Jestem przekonany, że „Kulinary przewodnik z wyspy Wolin i regionu” będzie ciekawą inspiracją zarówno dla mieszkańców, jak i turystów odwiedzających ten pełen smaków zakątek Polski.

**Marek Gróbarczyk**

\_\_\_\_\_ Minister Gospodarki Morskiej i Żeglugi Śródlądowej

Jest mi niezmiernie miło zaprosić Państwa do udziału w kulinarnej przygodzie, jaką jest projekt pn. „Wolin z rybą na talerzu”. Moje zadanie jest o tyle przyjemne, że jako burmistrz Wolina mogę z pełnym przekonaniem zaprosić Państwa do odwiedzenia Naszej Gminy, zarówno ze względu na rosnące walory turystyczne, jak i na możliwość degustacji zdrowych i smacznych ryb z naszego lokalnego połowu. Sprawując od niespełna dwóch lat swój urząd, postawiłam sobie za jeden z priorytetów rozwój poprzez duże inwestycje i pozyskiwanie dofinansowań na ich realizację. Dokonaliśmy rzeczy niesamowitej na skalę całej gminy, ponieważ pozyskaliśmy już łącznie ponad 20 milionów złotych na wielkie i potrzebne projekty, dzięki czemu mogę już dziś zaprosić Państwa do stałych odwiedzin Naszej Gminy i baczniego obserwowania, jak fantastycznie się zmienia.

Rosnące walory turystyczne i plany inwestycyjne, to jedno, ale należy w tym miejscu zaznaczyć, że Wolin to również tradycja i prężne rybołówstwo. Jakość naszych ryb jest bardzo wysoka m.in. dzięki inicjatywom Wolińskiego Stowarzyszenia Rybaków, które chociażby ostatnio prowadziło ważny projekt oczyszczania naszych akwenów z zagubionego sprzętu i innych zanieczyszczeń.

Jako sportowiec amator i jako smakosz ryb, mogę z pełnym przekonaniem zaprosić Państwa do odwiedzin gminy Wolin i korzystania z naszych bogatych walorów turystycznych i kulinarnych. Serdecznie zapraszam i mam nadzieję do zobaczenia!

---

**Ewa Grzybowska**  
Burmistrz Wolina



# idea projektu





# słowo od Wolińskiego Stowarzyszenia Rybaków

Drogi Czytelniku,

Wolińskie Stowarzyszenie Rybaków oddaje w Twoje ręce przewodnik, po przeczytaniu którego fauna wodna wyspy Wolin i jej okolic nie będzie miała przed Tobą żadnych tajemnic. Mamy nadzieję, że zapoznanie się z niniejszą lekturą, z pewnością zachęci Cię do spożywania większej ilości ryb, ponieważ (jak pewnie wiesz) są one zdrowe, smaczne i łatwe w przygotowaniu.

Przewodnik powstał w ramach projektu edukacyjnego „Wolin z rybą na talerzu”, realizowanego przez Wolińskie Stowarzyszenie Rybaków ze środków Europejskiego Funduszu Morskiego i Rybackiego Unii Europejskiej, w ramach programu operacyjnego Rybactwo i Morze.

Wolińskie Stowarzyszenie Rybaków powstało w sierpniu 2008 roku, jako Stowarzyszenie Zwyczajne. W roku 2011 uzyskało wpis do KRS. Obecnie liczy 100 członków: armatorów, rybaków i członków wspierających, którzy prowadzą działalność w Stepnicy, Wolinie, Lubinie, Świnoujściu, Międzyzdrojach, Karsiborze, Przytorze, Dziwnowie, Niechorzu, Mrzeżynie i Rewalu.

Życzymy miłej lektury!

**Zarząd Wolińskiego Stowarzyszenia Rybaków**





**Edukacja rodzin**



**Kampania społeczna**

**idea**  
projektu

**w pigułce**



**Reklama dla  
wyspy Wolin**



**Pokazanie zalet płynących  
ze spożywania ryb**



**Promocja ryb  
słodkowodnych**



**Propagowanie  
aktywnego trybu życia**



**Zmiana nawyków  
żywieniowych Polaków**



**Zaprezentowanie  
regionalnych przepisów**

# idea projektu

Głównym celem projektu jest poprawa organizacji rynku produktów rybołówstwa i akwakultury, co może zostać osiągnięte tylko poprzez skoncentrowanie się na edukacji rodzin, w taki sposób, by zmieniły one swoje przyzwyczajenia żywieniowe i częściej sięgały po produkty z ryb.

Podniesienie poziomu publicznej świadomości na temat zrównoważonych produktów rybołówstwa i dotarcie do jak najszerszego grona odbiorców stanowi nadrzędny cel planowanej operacji.

Projekt „Wolin z rybą na talerzu” będzie kampanią informacyjno-edukacyjną, posiadającą znamiona kampanii społecznej, której komunikat kierowany do odbiorców będzie bardzo prosty – ryba jest produktem zdrowym, smacznym, pożywnym, szybkim i nieskomplikowanym w przyrządzeniu w warunkach domowych, zaś spożywanie ryb stoi w parze z aktywnym oraz zdrowym trybem życia.

# idea projektu

bo ryby są smaczne

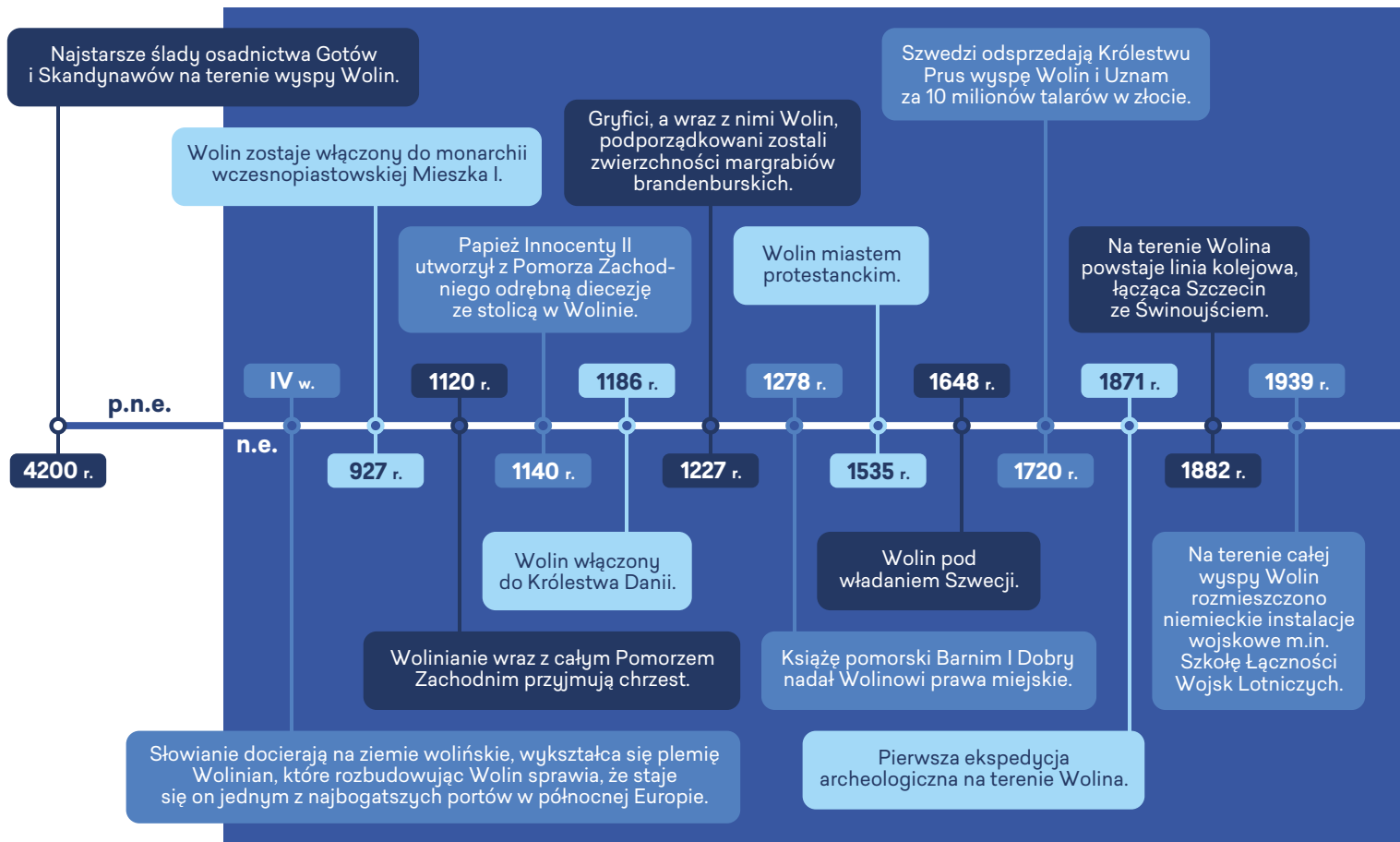




# Wolin

## portret regionu





# historia Wolina

Walki o obronę Wolina doprowadzają do zniszczenia miasta w 70% i włączenia tego miasta do granic Rzeczypospolitej Polski.

Zorganizowany zostaje I Festiwal Wikingów i Słowian.

1952 r.

2020 r.

1945 r.

1993 r.

Wolin zostaje uznany za rezerwat archeologiczny, podlegający ochronie konserwatorskiej.

Zorganizowany zostaje projekt „Wolin z rybą na talerzu”.



# atrakcje Wolina



## Woliński Park Narodowy

Znajduje się pomiędzy Zalewem Szczecińskim, a Zatoką Pomorską i zajmuje blisko 11 tysięcy hektarów powierzchni, przy czym prawie połowę z tego zajmują lasy, których średnia wieku wynosi ponad 100 lat.

## Jezioro Turkusowe



To niewielki, sztuczny zbiornik o głębokości ok. 21 m, który swoją nazwę zawdzięcza niebiesko-zielonej barwie wody. W czasach niemieckich znajdowała się tutaj kopalnia kredy, która obecnie jest podłożem jeziora, a w połączeniu ze światłem daje tafił wyjątkowy kolor.

## Skansen Centrum Słowian i Wikingów



Stanowi rekonstrukcję zabudowań mieszkalnych i rzemieślniczych wczesnośredniowiecznego Wolina. We wnętrzach chat różnej konstrukcji można obejrzeć replikę mebli, narzędzi i przedmiotów codziennego użytku sprzed 1000 lat.



## Wzgórze Gosań

Najwyższy klif na polskim wybrzeżu, który o zachodzie słońca staje się jednym z najbardziej romantycznych miejsc na całym wybrzeżu Wsypy Wolin.

## Taras widokowy Grodzisko-Lubin



Ten przepięknie położony punkt widokowy daje możliwość podziwiania archipelagu ponad 40 wysp. Na drewnianych tarasach zamontowane są lunety, z których można z bliska obserwować żyjące w okolicy ptaki, w tym orła bielika.





### Pokazowa zagroda Żubrów

To niezwykle miejsce na mapie regionu, na którego powierzchni żyje obecnie od 6 do 8 żubrów. Zwierzęta są pod stałą opieką weterynaryjną, a zwiedzający mogą je podglądać z niewielkich pomostów.

### Ratusz w Wolinie



Ceglany, zbudowany w stylu neogotyckim budynek (stanowiący obecną siedzibę Urzędu Miejskiego) powstał w 1881 r. W części wieżowej, szczególną uwagę przykuwa tarcza zegarowa i herbowa.



### Muzeum Regionalne im. Andrzeja Kaubego

To jedna z najstarszych placówek kulturalnych Wolina, założona w 1966 roku. Można tu zwiedzić stałe wystawy archeologiczne obejmujące okres największej świetności miasta oraz najwcześniejszy okres w dziejach osadnictwa na wyspie Wolin.



# Czy wiesz, gdzie stacjonują rybacy z naszego regionu?

**Port Rybacki  
w Stepnicy**  
ul. Krzywoustego 28

**Port Rybacki  
Wolin**  
ul. Portowa

**Port Rybacki  
Świnoujście**  
ul. Dworcowa 4

**Morska Przystań Rybacka  
Międzyzdroje**  
ul. Kampingowa

**Port Morski  
Dziwnów**  
ul. Osiedle Rybackie 16k

**Morska Przystań Rybacka  
Rewal**  
ul. Saperska 5

**Morska Przystań Rybacka  
Niechorze**  
ul. Pomorska

**Port Morski  
Mrzeżyno**  
ul. Portowa 6

**Port  
Kamień Pomorski**  
ul. Wilków Morskich

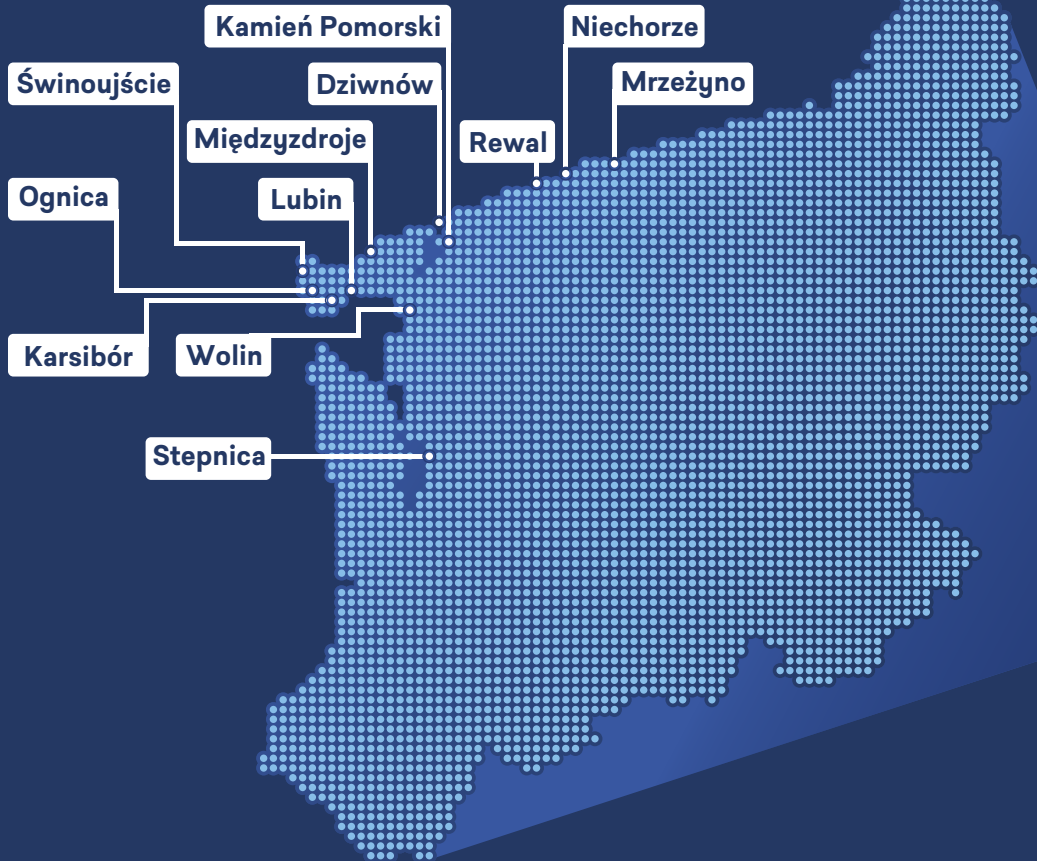
**Port Morski  
Karsibór**  
ul. 1 Maja

**Przystań  
Ognica**  
Ognica

**Port Morski  
Lubin**  
ul. Portowa

# porty rybackie

w regionie



# blaski i cienie życia rybaków

Dariusz Krula



Jako rybak pracuje od 18-go roku życia. Zawodu uczył się w praktyce od kolegi, z którym pływał na początku pracy, w zespole rybackim, na Zalewie Kamieńskim. Obecnie mieszka w Dziwnowie i uprawia rybołówstwo przybrzeżne. Pracuje na jednostce DZI-13, połowiąc na Bałtyku. Łowi praktycznie wszystkie gatunki, występujące w tych akwenach: troć i sandacza w okresie zimowym, śledzia, turbota, flądre i dorsza bałtyckiego, a w okresie wakacyjnym węgorza. Za najlepszy okres zawodowy uważa lata do 2010 roku, kiedy to połowy były łatwiejsze, ponieważ - jak mówi - Bałtyk był dla polskich rybaków bardzo szczodry.

Uważa, że w tej pracy czasem doba jest za krótka. Ma za sobą takie okresy, kiedy ryba „tak dobrze szła”, że po połowie wracali do portu i nie kładli się spać, tylko ponownie wypływali. Mimo tego, że praca nie jest łatwa, nie narzeka. W 2006 roku, kiedy z powodu bardzo ostrej zimy rybacy nie wypływali przez 100 dni, nie mógł się doczekać pierwszych połowów.

## Tomasz Hamala

Rybak, który 28 lat temu podjął decyzję, aby związać swoje życie z morskim rybołówstwem przybrzeżnym. Tradycje zawodowe odziedziczył po ojcu Stefanie, od którego nauczył się zawodu. Razem poławali ryby na morzu Bałtyckim przez 12 lat w oparciu o port Świnoujście, na łodzi otwartopokładowej ŚWI - 31. Obecnie mieszka w Wolinie, pracuje na łodzi w Dziwnowie, której portem macierzystym jest Świnoujście. Tomasz wraz ze swoim bosmanem Sebastianem poławia ryby w Zatoce Pomorskiej, na Bałtyku. Specjalizuje się w połowach śledzia i flądry.

Mówi, że najtrudniejsze momenty pracy zdarzają się przy załamaniach pogody, kiedy trzeba podjąć decyzję co robić - pracować dalej, czy wracać do portu i pozostawić resztę sieci w morzu? Zdarzyło się, że podczas pracy na morzu dostał wiadomość na radiu UKF, że tonie łódka z rybakami i trzeba było ruszać z pomocą. Wtedy czuł duży stres i odpowiedzialność za kolegów. Docenia też uroki swojej pracy, np. wtedy, kiedy może wypłynąć o świcie na spokojne morze, przy wschodzie słońca, a połów zakończyć z sieciami pełnymi ryb.





# dla czego warto jeść ryby?

# dla czego warto jeść ryby?

Opinie ekspertów do spraw żywienia są zgodne – powinniśmy spożywać ryby przynajmniej dwa razy w ciągu tygodnia. Takie samo stanowisko w tej sprawie ma Światowa Organizacja Zdrowia, która od lat nie zmieniła swoich zaleceń. Niestety, mieszkańcy naszego kraju w dalszym ciągu nie stosują się do tych wytycznych.

Niespełna 10% Polaków umieszcza ryby w swoim jadłospisie częściej niż 2 razy w tygodniu. Ponadto, warto zauważyć, że w zestawieniu z pozostałymi krajami Unii Europejskiej – przeciętnie zjadamy o 50% mniej ryb.

Dlaczego tak się dzieje? Wielu Polaków tłumaczy, że chętniej sięgałoby po produkty rybne, ale nie mogą tego uczynić ze względu na zbyt wygórowane ceny. To tylko częściowo prawda, ponieważ koszt ryb poławianych w naszym regionie jest porównywalny z kosztem mięsa wieprzowego, które z roku na rok jest coraz droższe.





# dlaczego warto jeść ryby?



## Wspierają pracę mózgu

Nienasycone kwasy tłuszczowe zawarte w rybach wspierają odnowę oraz rozwój wszystkich komórek w naszym organizmie. Ponadto, są niezwykle istotne w tworzeniu się tak ważnych elementów układu nerwowego jak mózg i oczy. Udowodniono, iż spożywanie ryb przez kobiety ciężarne i karmiące pozytywnie wpływa na rozwój intelektualny ich dzieci.

## Zapobiegają depresji



Osoby spożywające niewystarczającą ilość kwasów tłuszczowych omega-3 są bardziej narażeni na ryzyko wystąpienia depresji. Dzieje się tak, ponieważ kwasy te (szczególnie DHA) stanowią istotny komponent fosfolipidów błon komórek nerwowych odpowiedzialnych za syntezę dopaminy i serotoniny.



## Zmniejszają ryzyko zawału serca

Nienasycone kwasy tłuszczowe zawarte w rybach, mają zdolność hamowania złączania się płytek krwi, dzięki czemu zapobiegają tworzeniu się zakrzepów, stanowiących główną przyczynę zawałów serca.



# dlaczego powinniśmy się przełamać i zacząć spożywać więcej ryb?



## Hamują miażdżycę

Kwasy tłuszczowe znajdujące się w rybach obniżają poziom trójglicerydów, a także podwyższają poziom „dobrego” cholesterolu we krwi.

## Chronią przed nowotworami



Według danych WHO zwiększenie spożycia ryb obniża u mężczyzn umieralność z powodu raka płuc aż o 8,4%. Nienasycone kwasy tłuszczowe hamują rozwój komórek nowotworowych.



## Wygładzają zmarszczki

Kwasy tłuszczowe omega-3 mają właściwości wygładzające skórę. Ponadto, ryby zawierają witaminy A i E, które pozytywnie wpływają na jej zdrowie.



# dłaczego warto jeść ryby?



## Wpływają pozytywnie na wzrok

Spożywanie ryb skutecznie zapobiega chorobom oczu oraz korzystnie wpływa na siatkówkę oka.

## Są źródłem pełnowartościowego białka

Ryby zawierają spore ilości bardzo cennego dla naszego organizmu białka. Warto dodać, że proteiny zawarte w mięsie ryb są lekkostrawne i łatwo przyswajalne – dużo bardziej niż te z mięsa.



## Są źródłem wapnia

Drobne ryby, które można jeść wraz ze szkieletem zawierają spore ilości wapnia. Dzięki czemu stanowią świetne uzupełnienie diety osób, uczulonych na mleko i przetwory mleczne.



# regionalne gatunki ryb

# leszcz

## charakterystyka

Bardzo zdrowa ryba, posiadająca wiele cennych wartości odżywczych. Mimo tego, wciąż dość mało popularna wśród Polaków. Leszcz posiada dość tłuste i delikatne mięso, bogate w kwasy Omega-3 oraz fosfor, wapń, potas, magnez, czy witaminę A.



**Kaloryczność**

105 kcal/100g



**Zawartość białka**

17g/100g



**Zawartość tłuszczu**

4,5g/100g



**Rozmiar**

30-82 cm



**Waga**

3-11 kg

# płóć

## charakterystyka

Niewielka ryba, charakteryzująca się ościstym, białym i delikatnym mięsem. Jedna z najchudszych ryb pływających w naszym regionie, dlatego też jej spożywanie rekomendowane jest osobom na niskokalorycznej diecie np. cukrzykom, ciśnieniowcom. Stanowi doskonałe źródło białka oraz witamin z grupy B oraz fosforu, potasu, wapnia i żelaza.



**Kaloryczność**

90 kcal/100g



**Zawartość białka**

20g/100g



**Zawartość tłuszczu**

1g/100g



**Rozmiar**

20-50 cm



**Waga**

0,5-2 kg

# sandacz

## charakterystyka

Ryba, która posiada białe i delikatne mięso o niskiej zawartości tłuszczu. Stanowi wyśmienite źródło wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, mających działanie prozdrowotne – szczególnie pod kątem pracy układu sercowo-naczyniowego. Jego mięso bogate jest w selen oraz witaminy z grupy B i D.



**Kaloryczność**

93 kcal/100g



**Zawartość białka**

19g/100g



**Zawartość tłuszczu**

0,7g/100g



**Rozmiar**

40-130 cm



**Waga**

10-15 kg



# węgorz

## charakterystyka

Bardzo tłusta ryba, bogata w witaminy D, A oraz B12. Węgorz zawiera niacynę, czyli witaminę rozpuszczalną w wodzie pełniącą ważną rolę w funkcjonowaniu układu nerwowego. Jego mięso zawiera spore ilości fosforu – pierwiastka wspomagającego mineralizację kości i zębów.



**Kaloryczność**

281 kcal/100g



**Zawartość białka**

15g/100g



**Zawartość tłuszczu**

24g/100g



**Rozmiar**

40-200 cm



**Waga**

0,5-9 kg

# okoń

## charakterystyka

Chuda ryba, w której znajdziemy wysoką zawartość kwasów tłuszczowych Omega-3. Okoń stanowi świetne źródło pełnowartościowego białka, dlatego też może być spożywany na zmianę z mięsem zwierzęcym. Spożywając go regularnie dostarczamy naszemu organizmowi sporą dawkę selenu, witaminy D i B6.



**Kaloryczność**

97 kcal/100g



**Zawartość białka**

18g/100g



**Zawartość tłuszczu**

2g/100g



**Rozmiar**

15-60 cm



**Waga**

1-4 kg

# szczupak

## charakterystyka

Drapieżna ryba, niezwykle delikatna w smaku, posiadająca chude i jędrne mięso (praktycznie pozbawione tłuszczu). Podczas gotowania, należy pamiętać, że nie należy poddawać go nadmiernej obróbce termicznej. Szczupak bogaty jest przede wszystkim w witaminy C i A oraz kwas foliowy, wapń, żelazo, magnez oraz cynk.



**Kaloryczność**

82 kcal/100g



**Zawartość białka**

18g/100g



**Zawartość tłuszczu**

0,8g/100g



**Rozmiar**

30-150 cm



**Waga**

3-25 kg

# lin

## charakterystyka

Ościasta i średniotłusta ryba o słodkawym smaku i zapachu. Najlepiej smakuje smażony i gotowany w śmietanie. Jego mięso to istne bogactwo witamin z grupy B (szczególnie B2, B3 i B6).



 **Kaloryczność**  
79 kcal/100g

 **Zawartość białka**  
13g/100g

 **Zawartość tłuszczu**  
3g/100g

 **Rozmiar**  
20-70 cm

 **Waga**  
1-7 kg

# Łosoś szlachetny

## charakterystyka

Jedna z najbardziej popularnych ryb na naszych stołach. Posiada charakterystyczne jędrne, blad różowe mięso, praktycznie pozbawione ości, ale o dużej zawartości tłuszczu. Łosoś zawiera wiele drogocennych kwasów tłuszczowych Omega-3 oraz witamin z grupy A, B i E. Jedna porcja tej ryby zaspokoją dzienne zapotrzebowanie człowieka na jód i potas.



**Kaloryczność**

207 kcal/100g



**Zawartość białka**

20g/100g



**Zawartość tłuszczu**

14g/100g



**Rozmiar**

30-150 cm



**Waga**

2-45 kg

# troć wędrowną

## charakterystyka

Ryba, która swoim wyglądem oraz strukturą mięsa mocno przypomina łososia i pstrąga. Delikatna w smaku, praktycznie bez ości – nie nadaje się do wędzenia. Troć wędrowną stanowi bardzo dobre źródło selenu – w 100 g znajdziemy aż 80% zapotrzebowania dziennego na ten pierwiastek.



**Kaloryczność**

104 kcal/100g



**Zawartość białka**

17g/100g



**Zawartość tłuszczu**

4g/100g



**Rozmiar**

25-100 cm



**Waga**

2-30 kg

# dorsz

## charakterystyka

Chuda ryba, którą dodać do swojego jadłospisu powinny szczególnie osoby, znajdujące się na diecie. Charakteryzuje się białym, lekko słodkim mięsem o specyficznym zapachu. Jego niewątpliwą zaletą jest wysoka zawartość kwasów tłuszczowych Omega-3, w stosunku do niskiej zawartości nasyconych kwasów tłuszczowych – ma to znaczenie w profilaktyce chorób układu krążenia.



**Kaloryczność**

78 kcal/100g



**Zawartość białka**

18g/100g



**Zawartość tłuszczu**

0,5g/100g



**Rozmiar**

30-100 cm



**Waga**

2-40 kg

# Śledź

## charakterystyka

Zdecydowanie najbardziej popularna ryba morska w Polsce, charakteryzująca się specyficznym zapachem i posmakiem. Mimo tego, że śledź zawiera sporą ilość tłuszczu, to aż 70% tego tłuszczu zawierają dobroczynne dla organizmu kwasy tłuszczowe jedno i wielonienasycone. Warto dodać, że śledzie to doskonałe źródło witamin A, D i E oraz mikroelementów tj. żelazo, fosfor, cynk i miedź.



**Kaloryczność**  
163 kcal/100g

**Zawartość białka**  
16g/100g

**Zawartość tłuszczu**  
11g/100g

**Rozmiar**  
10-30 cm

**Waga**  
0,5-3 kg



# flądra

## charakterystyka

Delikatna, niezbyt tłusta ryba o białym mięsie, charakteryzująca się spłaszczonym, asymetrycznym ciałem. Spożywając 100 g mięsa flądry, dostarczymy ponad połowę dziennego zapotrzebowania w selen – mikroelement niezbędny do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego.



**Kaloryczność**

90 kcal/100g



**Zawartość białka**

19g/100g



**Zawartość tłuszczu**

1g/100g



**Rozmiar**

25-60 cm



**Waga**

2-8 kg



# kulinaria i przepisy





## Po czym rozpoznać świeżą rybę?

- ✓ **po zapachu:** świeża ryba nie ma przykrego zapachu, poza charakterystycznym lekkim zapachem wody.
- ✓ **po oczach:** świeża ryba ma błyszczące, przejrzyste oczy z wyraźnie zaznaczoną źrenicą
- ✓ **po skrzelach:** skrzela ryby powinny być czerwone, jasno lub ciemnoróżowe, w zależności od gatunku, bez śluzu, przylegające do skóry. Jeśli mają plamy lub dziwny, brunatny czy białawy kolor ryba nie jest świeża.
- ✓ **po skórze:** skóra świeżej ryby jest jednolita, bez uszkodzeń, śliska, ale nie lepka.

## Kiedy solić?



Ryby nie można solić zbyt wcześnie. Solimy ją tuż przed obróbką termiczną. Jeżeli zrobimy to wcześniej, straci dużo wody. W efekcie zamiast soczystej ryby otrzymamy suche mięso.



## Jak smażyć?

- ✗ Nie kładziemy mokrej ryby na patelnię. W takim przypadku mięso przywiera do spodu, a rozgrzany tłuszcz przyska po całej kuchni. Jeśli mamy rybę mrożoną, kładziemy ją zamrożoną na patelnię. W przypadku smażenia świeżej ryby, kawałki warto osuszyć papierowym ręcznikiem przed położeniem na patelnię.
- ✓ Rybę smażyjemy na oleju, ale warto dodać do smażenia masło. To prosty sposób, aby dodać rybie smaku i sprawić, że będzie soczysta.

# o autorze przepisów



Leszek Wodnicki

Finalista polskiej edycji "MasterChef".  
Właściciel Kulinarного Atelier  
w Szczecinie. Autor przepisów  
do "Kulinarного przewodnika  
z Wyspy Wolin i regionu".

Gotowanie to jego życie i pasja.  
Kuchnia w jego wykonaniu nawiązuje  
do najlepszych tradycji kuchni  
śródziemnomorskiej oraz nowo-  
czesnej kuchni polskiej.

W gotowaniu lubi kreatywność oraz  
poszukiwanie nowych kulinarnych  
wyzwań.



## tatar z łososia z kiszonymi szparagami i chrzanem



Łososia pokrój w drobną kostkę i wrzuć do miski. Dodaj drobno pokrojone, kiszone szparagi, sok z cytryny, świeży koperek, tarty chrzan i troszeczkę posiekanego szczypiorku. Wszystko dokładnie wymieszaj.

Wykorzystując specjalny ring nałóż tatara na talerz. Udekoruj kiszonymi szparagami, pokrojonymi w cienkie plasterki, majonezem wymieszanym z chrzanem wasabi, świeżym koperkiem i polej dookoła olejem koperkowym.



### Składniki

- | 150 g fileta z łososia | 1-2 łyżki soku z cytryny | kilka gałązek kopereku |
- | 3 - 4 kiszone szparagi | olej koperkowy | kawałek korzenia chrzanu |
- | 100 ml majonezu | chrzan wasabi | sól i pieprz | 1/4 pęczka cienkiego szczypiorku |

## **sandacz** z czerwoną soczewicą i kremowym sosem z krewetek

Soczewicę płuczemy na sitku i gotujemy w osolonej wodzie, od 8 do 10 minut. Rozgrzej patelnię, wrzuć masło i podsmaż szalotkę. Dodaj białe wytrwane wino, zredukuj i wlej bulion z krewetek. Gotuj kilka minut. Na koniec dodaj śmietanę i masło, tak aby powoli się rozpuściło. Całość dopraw pieprzem i solą. Sos zblenduj przed podaniem. Sandacza dopraw solą i pieprzem, delikatnie natnij jego skórę. Na patelni podgrzej olej i masło. Smaż sandacza z obu stron, po kilka minut. Na drugiej patelni, na maśle, podgrzej soczewicę. Jednocześnie podgrzej kremowy sos z krewetek, dodając do niego masło. Natkę pietruszki i trochę koperku skrop oliwą z oliwek i delikatnie wymieszaj. Na środku talerza ułóż soczewicę, na niej połóż sandacza, polej dookoła kremowym sosem z krewetek. Udekoruj ziołami.



### Składniki



| 120 - 150 g fileta z sandacza | masło | olej i oliwa do smażenia | 3-4 cebule szalotki |  
| sól i pieprz | 200 g czerwonej soczewicy | śmietana 30% | 200 ml wino białe wytrwane |  
| bulion z krewetek | zioła do dekoracji koperki i natka pietruszki |



## polędwica z dorsza

z ziołową posypką, puree z groszku  
i sosem maślano - cytrynowym

Pokrojoną w kostkę szalotkę podsmaż na oleju. Dodaj groszek, wymieszaj, krótko podsmaż oba składniki. Dodaj: mleko, sól i pieprz. Gotuj ok. 5 - 8 minut. Zblenduj na gładką masę. Rybę dopraw solą i przypraw pieprzem. Na blachę połóż papier do pieczenia. Posmaruj go masłem, ułóż rybę i na wierzch daj masło. Wstaw do piekarnika i piecz 12 minut, w temperaturze 180 stopni C. Po 8 minutach wyjmij rybę z piekarnika i posyp ziołową posypką i włóż do piekarnika. Na patelni rozgrzej masło i dodaj sok z cytryny. Podgrzej, aż płyn się zredukuje. Na drugą patelnię wlej olej z masłem, wrzuć groszek cukrowy i podgrzej. Puree nakładamy na środek talerza, kładziemy rybę i groszek cukrowy. Całość polewamy sosem maślano-cytrynowym. Posypujemy liofilizowanym szpinakiem i dekorujemy mikro ziołami.

### Składniki



| 150 g polędwicy z dorsza | olej z pestek winogron | 200 g groszku mrożonego |  
| ziołowa posypka (panierka panko, natka pietruszki, koperek) | groszek strączkowy | masło | cytryna |  
| 20 g szalotki | sól i pieprz | 200 ml mleka | mikro zioła do dekoracji | liofilizowany szpinak |



## troć marynowana z granitą koperkową

Filety troci natrzyj solą, brązowym cukrem i świeżo zmielonym, czarnym pieprzem. Skrop wódką. Na wierzch połóż drobno pokrojony koperek. Owiń szczelnie folią. Wstaw do lodówki na minimum 3 doby. Rybę oczyść z koperku. Pokrój w cienkie plasterki podobnie jak na carpaccio. Ułóż na talerzu. Do miksera wrzuć lód, drobno pokrojony koperek, sok z połowy cytryny, szczyptę soli i pieprz. Zmiksuj. Na troci połóż granitę. Polej olejem koperkowym i udekoruj świeżym koperkiem.



### Składniki

- | 1 kg fileta z troci ze skórą | 1/2 pęczka koperku | 2 łyżki wódki |
- | 2 łyżki brązowego cukru | 4 łyżki soli morskiej | 2 łyżki świeżo mielonego pieprzu |
- | olej koperkowy |



## śledź marynowany

w oleju z sałatką ziemniaczaną

Wymieszaj jogurt, majonez i olej orzechowy. Dodaj ocet jabłkowy, dopraw solą i pieprzem. Dodaj ziemniaki pokrojone w kostkę i wszystkie zioła. Dokładnie wymieszaj. Filety śledzia wyciągnij z marynaty i pokrój pod kątem na dzwonki. Na talerz połóż sałatkę ziemniaczaną, a na niej śledzia. Udekoruj cienkimi plasterkami rzodkiewki, koperkiem, szczawiem, natką pietruszki i marynowaną czerwoną cebulą. Dodaj creme fraiche i polej delikatnie olejem koperkowym. Całość posyp liofilizowanym szpinakiem.

### Składniki



- | 200 g śledzia marynowanego w oleju z cebulą, zielem angielskim i liściem laurowym |
- | 300 g ugotowanych ziemniaków | 10 g posiekanej natki pietruszki | 5 g posiekanego koperku |
- | 5 g posiekanego szczypioreku | 2 łyżki jogurtu | 3 łyżki majonezu | 1 łyżka oleju orzechowego |
- | 1 łyżka octu jabłkowego | sól i pieprz | marynowana czerwona cebula | rzodkiewka |

## smażona flądra z ziemniakami i sałatką jabłkowo - selerową

Seler i jabłko pokrój na mandolinie w cieniutkie plasterki, a następnie pokrój w słupki. Skrop sokiem cytryny. Wymieszaj, dopraw solą i pieprzem. Dodaj oliwę z oliwek. Sałatkę wstaw do lodówki na 30 min. Z filetów flądry ściągnij skórę. Delikatnie dopraw solą i pieprzem. Obtocz rybę w mące i smaż na patelni w dużej ilości masła. Równocześnie na drugiej patelni usmaż obrane ziemniaki, a na koniec dodaj posiekaną natkę pietruszki. Do sałatki dodaj świeży, posiekany koperek. Do masła po smażeniu ryby wrzuć pokrojoną natkę pietruszki i wymieszaj. Na talerz połóż ziemniaki, rybę i sałatkę. Całe danie polej masłem z natką pietruszki.



### Składniki

| 4 flądry | mąka pszenna do oprószenia | 1/2 korzenia selera obranego | 1 jabłko |  
| 1 kg młodych ziemniaków | sól maldon | pieprz | masło | olej i oliwa z oliwek |  
| natka pietruszki | 1/2 pęczka świeżego kopereku | cytryna |



## Omlet tamago

z wędzonym wędzorem,  
kurkami i creme fraiche

Składniki na omlet dobrze wymieszaj, przelej przez sitko. Smaż na patelni (Japończycy mają specjalne patelnie kwadratowe lub prostokątne do tamago). Posmaruj patelnię olejem i wylej ciekłą warstwę ciasta, gdy się zetnie z jednej strony przelóż na drugą. Omlet zdejmij z patelni. Na maśle smaź grzyby, dopraw solę i pieprzem. Dodaj posiekaną natkę pietruszki. Omlet posmaruj creme fraiche, ułóż grzyby i kawałki wędzora. Zwiń. Przekrój na pół i ułóż na talerzu. Udekoruj plasterkami, rzodkiewki, ziołami, creme fraiche i pastą wasabi.

### Składniki



**Omlet:** 5 jajek | 1 i 1/2 łyżki sosu sojowego | 1 łyżka cukru | olej do smarowania patelni | 1 łyżka mirinu (słodkie wino ryżowe) | szczypta soli |

**Nadzienie:** 200 g wędzonego wędzora | 200 g creme fraiche | 150 g kurek | masło | natka pietruszki | sól i pieprz | plasterki rzodkiewki | mikro zioła | pasta wasabi |

# klopsiki z leszcza

z sosem aioli

Przygotowanie klopsików: Łączymy wszystkie składniki i dokładnie mieszamy. Formujemy małe klopsiki i smażymy powoli na oleju z dodatkiem masła.

Przygotowanie sosu aioli: Piekarnik nagrzać do 180 St. C Zawinąć główkę czosnku w folię aluminiową. Piec do momentu, aż czosnek będzie bardzo miękki. Wycisnąć z łupinek, rozgnieść widelcem i wymieszać z majonezem, doprawić sokiem z cytryny, solą i świeżo zmielonym pieprzem. Możemy również samodzielnie przygotować majonez. Klopsiki serwujemy z sosem aioli i grillowaną mini papryką.



## Składniki

**Klopsiki:** 400 g mielonego mięsa z leszcza | cebula przesmażona na maśle | 1 jajko |  
| 1 ziemniak ugotowany i przepuszczony przez praskę | olej i masło do smażenia |  
| łyżka majonezu | posiekana natka pietruszki | 50 g namoczonej w wodzie panierki panko |  
**Sos aioli:** główka czosnku | sól i pieprz | 250 ml majonezu | sok z 1/4 cytryny |

## zupa rybna z okonków



Na oliwie i dużej ilości masła podsmaż cebulę i czosnek. Dodaj zioła: bazylię, estragon, paprykę słodką i ostrą. Wszystko smaży ok. 5 minut, aż połączą się smaki. Zalej białym wytrawnym winem. Po odparowaniu wina dodaj seler, korzeń pietruszki, marchewkę, koper włoski i seler naciowy. Warzywa chwilę duś na wolnym ogniu. Dodaj pulpę pomidorową i koncentrat pomidorowy. Wszystko wymieszaj i zalej wywarem rybnym z okonków. Gotuj ok. 30 minut, tak aby warzywa korzenne były miękkie. Zupę po ugotowaniu dopraw: pieprzem, solą morską i szafranem. Dodaj parę kropelek tabasco, a na koniec włóż do zupy mięso z okonków i szczupaka. Krótko podgrzej i dodaj bardzo dużo posiekanego świeżego koperku. Wymieszaj, chwilę podgrzej i serwuj.

### Składniki



| 5 l wywaru z okonków z warzywami | 500 g mięsa z okonków | 500 g mięsa ze szczupaka |  
| olej i masło do smażenia | 2 cebule | 1/2 główki czosnku | 1/2 kopru włoskiego | szafran |  
| seler naciowy | 3 szt. marchewki | 2 szt. korzenia pietruszki | puszka pomidorów | tabasco |  
| 100 g koncentratu pomidorowego | łyżeczka ostrej i słodkiej papryki | bazylija | koperek |  
| łyżeczka estragonu | 200 ml białe wytrwane wino | oliwa i masło do smażenia |

## chrupiące płotki

z piekarnika  
w stylu włoskim

Płotki natrzeć solą i pieprzem do środka wsadzić zioła. Cytryny pokroić w plasterki i ułożyć na blasze z papierem do pieczenia, a na nich ryby. Obok ryb ułożyć gałązki pomidorów, pokrojony fenkuł i pozostałe zioła. Wszystkie składniki skropić oliwą i olejem. Piec w piekarniku w temperaturze 200 St. C ok.30 minut.



### Składniki

- | 1,5 kg oczyszczonych płotek | świeże zioła: tymianek, cząber, majeranek |
- | 2 łyżeczki pieprzu mielonego | 2 łyżeczki soli | 2 cytryny | fenkuł (koper włoski) |
- | 4 łyżki oliwy i oleju | 4 gałązki pomidorków koktajlowych |



## lin w migdałach

### z puree ziemniaczanym i sosem porto

Ugotowane ziemniaki przepuszczamy przez praskę, dodajemy masło mascarpone. Mieszymy i całość delikatnie podgrzewamy. Masło podgrzewamy na patelni, dodajemy pokrojoną szalotkę i smażymy.. Wlewamy porto i czerwone wytrawne wino. Gotuj wszystko do zmniejszenia objętości płynu o 2/3. Na koniec dodajemy masło i śmietanę kremówkę. Doprawiamy solą i pieprzem. Przecieramy przez sito i lekko podgrzewamy. Filet lina podziel na kawałki. Przypraw pieprzem i solą z obu stron. Następnie roztrzep jajko i obtaczaj kawałki ryby w mące, jajku i migdałach. Na patelni rozgrzej olej z pestek winogron z masłem. Smaż lina na wolnym ogniu, tak aby nie przypaliły się migdały. Na talerz połów ziemniaczane puree, usmażonego lina i polej sosem z porto.



#### Składniki

| filet z lina | 100 g migdałów w płatach | 200 g ugotowanych ziemniaków | jajko |  
| 100 g mascarpone | masło | 100 ml śmietany 30% | 3 cebule szalotki | sól i pieprz |  
| 100 ml porto | 100 ml wino czerwone wytrawne | mąka |



## rillettes ze szczupaka

z brandade z wędzonego węgorza  
i consomme pomidorowym

Filet szczupaka ułóż na liściu chrzanu, skrop sokiem z cytryny, posyp solą i pieprzem. Przykryj liściem chrzanu. Ułóż na blasze piekarnika i piecz w 180 St.C przez 15 minut. Pozostaw do ostygnięcia. Podziel na mniejsze kawałki usuwając ości. Przełóż do miski dodaj sok z cytryny, skórkę, posiekany szczypiorek, masło, śmietanę i musztardę. Delikatnie wymieszaj i dopraw solą i pieprzem. Pokrój pomidory na mniejsze kawałki i zmiksuj. Przelej na gazę z sitkiem i czekaj, aż cały płyn spłynie. Posól. Ziemniaki ugotuj z czosnkiem, przepuść przez praskę i dodaj śmietanę, mleko i masło. Dodaj do samku sok z cytryny, posiekany szczypiorek i rozdrobnionego węgorza. Zawień w folię spożywczą i włóż do lodówki. W głębokim talerzu układamy brandade, rillettes i pomidorki konfitowane. Dekorujemy kwiatami i liśćmi nasturcji. Zalewamy consomme i skrapiamy olejem bazyliowym.



### Składniki

| 200 g fileta ze świeżego szczupaka | 1 cytryna (skórka i sok) | oliwa |  
| łyżeczka musztardy | sól i pieprz | liście chrzanu | 1 kg pomidorów | olej bazyliowy |  
| 0,5 kg ziemniaków | 2 ząbki czosnku | 100 ml mleka | 50 ml śmietany 30% | 50 g masła |  
| 50 g wędzonego węgorza | kwiaty i liście nasturcji | łyżeczka cukru |  
| 8 szt. Konfitowanych pomidorków koktajlowych | 1/2 pęczka cienkiego szczypiorku |



# portal edukacyjny



# portal edukacyjny

Tu warto zaglądać!

To, czy nauczanie jest efektywne, zależy w głównej mierze od tego, czy jest ono efektowne. Dlatego też w trosce o jakość przekazywanej wiedzy dbamy o to, aby publikowane przez nas materiały były zarówno przejrzyste i czytelne, jak i o to, aby napisano je zrozumiałym dla wszystkich językiem. Ponadto, swoją narrację zawsze staramy się wzbogacić o rozmaite ilustracje oraz treści multimedialne.

Zapraszamy do zgłębiania z nami tajemnic wiedzy o wyspie Wolin na specjalnie opracowanej platformie edukacyjnej:

[www.wolinrzybanatalerzu.pl](http://www.wolinrzybanatalerzu.pl)





# spis treści



|   |           |
|---|-----------|
| Słowo od Ministra Gospodarki Morskiej i Żeglugi Śródlądowej | 4         |
| Słowo od Burmistrza Wolina                                  | 5         |
| <b>Idea projektu</b>  | <b>6</b>  |
| Słowo od Wolińskiego Stowarzyszenia Rybaków                 | 8         |
| Idea projektu w pigułce                                     | 9         |
| Bo ryby są smaczne  | 11        |
| <b>Wolin portret regionu</b>                                | <b>12</b> |
| Historia Wolina   | 14        |
| Atrakcje Wolina   | 16        |
| Porty rybackie z naszego regionu                            | 18        |
| Blaski i cienie życia rybaka                                | 20        |
| <b>Dlaczego warto jeść ryby?</b>                            | <b>22</b> |
| <b>Regionalne gatunki ryb</b>                               | <b>28</b> |
| Leszcz  | 30        |
| Płoc  | 31        |
| Sandacz   | 32        |
| Węgorz  | 33        |
| Okoń  | 34        |
| Szczupak  | 35        |
| Lin   | 36        |
| Łosoś Szlachetny  | 37        |
| Troć Wędrowna   | 38        |
| Dorsz   | 39        |
| Śledź   | 40        |
| Flądra  | 41        |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Kulinaria i przepisy</b> .....            | <b>42</b> |
| Porady kucharzy .....                        | 44        |
| O autorze przepisów .....                    | 45        |
| Tatar z łososia .....                        | 46        |
| Sandacz z czerwoną soczewicą .....           | 47        |
| Polędwica z dorsza .....                     | 48        |
| Troć marynowana .....                        | 49        |
| Śledź marynowany .....                       | 50        |
| Smażona flądra z ziemniakami .....           | 51        |
| Omlęt tamago z wędzonym węgorzem .....       | 52        |
| Klopsiki z leszcza .....                     | 53        |
| Zupa rybna z okonków .....                   | 54        |
| Chrupiące płotki .....                       | 55        |
| Lin w migdałach .....                        | 56        |
| Rillettes ze szczupaka .....                 | 57        |
| <b>Portal edukacyjny</b> .....               | <b>58</b> |
| Portal edukacyjny - Tu warto zaglądać! ..... | 60        |



## Wolińskie Stowarzyszenie Rybaków

☎ 515 079 130    📍 ul. Katedralna 7/2, 72-510 Wolin    ✉ wsr@onet.eu    📍 iwsr.pl

Opracowanie folderu: **Grupa Bono**

Folder opracowany pod redakcją: **Dominik Kwiatkowski**

Nadzór merytoryczny: **Anna Zdanowicz**

Projekt graficzny i skład folderu: **Maciej Kurys**

Zdjęcia: **Paweł Smoliński, Tomasz Stępiak, Grupa Bono**



wolin |  z rybą  
na talerzu

[www.wolinzrybanatalerzu.pl](http://www.wolinzrybanatalerzu.pl)

Projekt współfinansowany jest ze środków **Europejskiego Funduszu Morskiego i Rybackiego**  
w ramach Programu Operacyjnego „**Rybnactwo i Morze**” na lata 2014–2020.



Unia Europejska  
Europejski Fundusz  
Morski i Rybacki

