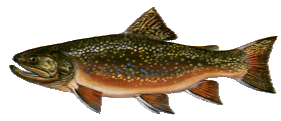
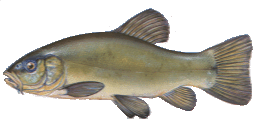
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Jedzmy rybki  z kaszubskich jezior !  To, co nasze jest najzdrowsze.  Fotografie wykonane przez uczestników projektu” Tropię, odkrywam, prezentuj” |
| Nasza akcja- jedzmy ryby!  D:\projekty\asert\ryby\rozliczenie\PROJEKT - Tropię, odkrywam, prezentuję\Zdjęcia podwodne\DSCN0044.JPG  Pstrągi z chodowli p. Pyrchy.  https://4.bp.blogspot.com/-vnFEuqkxrO8/UftOF31ic2I/AAAAAAAAFoY/wTOA1jv2S-c/s1600/pasta+z+wzonego+pstr%25C4%2585ga.jpg  Składniki:  1 mniejszy albo ½ dużego pstrąga wędzonego, 3 jajka,150 g twarożku ,1 średnia czerwona cebulka, 2 łyżki posiekanego koperku, 1 łyżeczka ostrego chrzanu,1 łyżeczka musztardy sarepskiej  1 łyżeczka majonezu,1 - 2 łyżki jogurtu naturalnego  sól i pieprz  llllll |  | Ryby są zdrowe ponieważ:  * wpływają pozytywnie na rozwój i pracę mózgu oraz wspomagają koncentrację; * posiadają korzystne właściwości przeciwzapalne, przeciwalergiczne oraz przeciwdepresyjne * są podstawowym źródłem jodu niezbędnego do prawidłowej pracy tarczycy. Charakteryzują się również wysoką zawartością żelaza, selenu, magnezu, fosforu i potasu * są źródłem wysokowartościowego białka, a także wielu witamin i składników mineralnych * są zdecydowanie mniej kaloryczne niż mięso zwierząt rzeźnych.   Dlatego warto włączyć do naszego jadłospisu ryby. **Pstrąg tęczowy** charakteryzuje się umiarkowaną wartością energetyczną i szczególnie wysoką zawartością kwasów omega 3 – dlatego z pewnością zasługuje na częste spożycie.  W konkursie na najlepsze danie z ryb zwyciężył przepis Babci Grzesia Neumuller- pani Ireny. Oto jej przepis na **PASTĘ RYBNĄ**. Jest pyszna, prosta do zrobienia i bardzo zdrowa.  Sposób przygotowania: Jajka ugotować na twardo (od chwili wrzenia gotuję je 5 – 6 minut). Pstrąga dokładnie obrać ze skóry i pozbawić wszystkich ości. Cebulę obrać i pokroić w bardzo drobną kosteczkę. Jajka zetrzeć na tarce albo rozgnieść widelcem.  Do miski włożyć wszystkie składniki pasty, doprawić solą i pieprzem, (z solą uważać, jeśli pstrąg jest słony). Dokładnie wymieszać i gotowe.  Pyszne do kanapek , a jeśli dodamy więcej jogurtu-nawet do chipsów!! [Nazwa pozycji menu] [Opis pozycji menu.] [Nazwa pozycji menu] [Opis pozycji menu.] [Nazwa pozycji menu] [Opis pozycji menu.] |

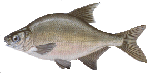
A oto najpopularniejsze gatunki ryb słodkowodnych:

[Atlas ryb - Ukleja](http://rtw.org.pl/atlas/ukleja.html) ukleja

 karp

 pstrąg źródlany

 lin

[](http://rtw.org.pl/atlas/leszcz.html) leszcz

 okoń

[](http://rtw.org.pl/atlas/wegorz-europejski.html) węgorz

Fotografie ryb zaczerpnięto ze strony: http://rtw.org.pl/atlas/