

Nadnotecka Grupa Rybacka – projekty PO RYBY 2014-2020

# PROMOCJA SPOŻYCIA RYB

– RYBNE WARSZTATY KULINARNE REALIZOWANE PRZEZ NADNOTECKĄ GRUPĘ RYBACKĄ

Nadnotecka Grupa Rybacka w latach 2020-2022 r. zorganizowała **rybne warsztaty kulinarne, które miały na celu m. in. aktywizację społeczności lokalnej, zachęcenie do spożywania ryb i ich wykorzystywania w kuchni i lokalnej gastronomii a także wyrobienie zdrowych nawyków żywieniowych oraz przekazanie wiedzy na temat znaczenia ryb w zdrowym żywieniu.** Uczestniczyli w nich dorośli oraz dzieci z siedmiu szkół podstawowych z obszaru NGR. Głównym składnikiem wszystkich przygotowywanych potraw były ryby słodkowodne – pstrąg, karp, sandacz, sum. Dzieci przyrządzały jedno danie na ciepło – sznycelki z karpia oraz sałatki, pasty, szaszłyki i surówkę. Dorośli uczyli się natomiast patroszenia i filetowania różnych gatunków ryb a następnie przygotowywali potrawy rybne zaproponowane przez szkoleniowców. Niezwykłym zainteresowaniem cieszyły się jednak dania egzotyczne z surowych ryb – sushi, sashimi i cevi-

che. Część praktyczna warsztatów dla dorosłych przeplatana była dawką teorii na temat jakości ryb, sposobów sprawdzania ich jakości, sposobów przechowywania, dostępności i sezonowości czy diety rybnej i jej wpływu na profilaktykę zdrowotną. Dzieci z kolei dowiedziały się dlaczego ryby są zdrowe

i należy je jeść, jakie jest ich znaczenie w przyrodzie i gospodarce człowieka oraz mogły wziąć udział w konkursie plastycznym – „Ryby naszych rzek i jezior”. Podczas ostatnich warsztatów pt. „Od produkcji po konsumpcję

ryb”, uczestnicy zapoznali się dodat-

dużych, jak i małych.

Projekty współfinansowane były w ramach „Kosztów bieżących i aktywizacji” w 2020 i 2021 r. oraz w ramach projektu współpracy z LGR „7 Ryb” w 2022 r. objętych Priorytetem 4 „Zwiększenie zatrudnienia i spójności terytorialnej”, zawartym w Programie Operacyjnym „Rybacko i Morze” na lata 2014-2020”.



**Gotowe! szaszłyki, sałatki, klopsiki, pasty...**

Więcej informacji na temat projektów zrealizowanych przez NGR dostępnych jest na stronie [www.ngr.pila.pl](http://www.ngr.pila.pl).



**Uczestnicy warsztatu uczą się filetować rybę**



**Danie egzotyczne - ceviche i sashimi**

kowo z zasadami produkcji ryb w gospodarstwie rybackim. Na zakończenie wszystkich warsztatów miała miejsce degustacja samodzielnie przygotowanych dań. Warsztaty cieszyły się niezwykłym zainteresowaniem i zostały ciepło ocenione przez uczestników, zarówno tych



**Warsztaty na stawach**

nr50971

Artykuł współfinansowany jest ze środków Europejskiego Funduszu Morskiego i Rybackiego w ramach Programu Operacyjnego „RYBACTWO I MORZE 2014-2020”.



**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz  
Morski i Rybacki

