

GORĄCE PYTANIA

0 rybce zwiastującej post

Rozmowa z dr hab. Beatą Więcaszek z Wydziału Nauk o Żywności i Rybactwa Zachodniopomorskiego Uniwersytetu Technologicznego w Szczecinie

– **DZISIAJ tradycyjny śledzik, zwiastun nadchodzącego postu. Czy Polacy lubią śledzia?**

– Mam nadzieję, bo lubi go cała Europa, zwłaszcza kraje skandynawskie, w których odbywają się Herring Festivals, czyli obchody Święta Śledzia. W wielu miastach Polski również stają się one tradycją. W Szczecinie na przykład od wielu lat odbywa się śledziowa biesiada, czyli spotkanie branży morskiej pod nazwą „Herring Szczecin”.



– **Skąd ta miłość do tej, zdawałoby się pospolitej, niewielkiej rybki?**

– Śledź, którego łacińska nazwa brzmi *Clupea harengus*, jest tłustą rybą morską, a przez to bardzo cennym surowcem technologicznym. Zawiera bardzo dobrze przyswajalne białko, cenne wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3, dużo witamin i mnóstwo mikroelementów. A przy tym jaki asortyment potraw do oferowania – śledzik z cebulką, w śmietanie, rolmopsy, piklingi, kipersy, matiasy... Tylko śledź namiotowy jest niejadalny.

– **Kojarzy się nam jednak z postną potrawą?**

– Zupełnie nieśluszenie. Wyeliminowanie na jakiś czas tłustych potraw mięsnych i zastąpienie ich śledziem czy inną rybą wyjdzie nam tylko na zdrowie. Statystyczny Polak je tylko 120 g ryb tygodniowo, a przeciętny Europejczyk – ponad trzy razy tyle. Brak ryb w diecie powoduje choroby układu krążenia, które są w Polsce bardzo rozpowszechnione.

– **Czy mięso śledzia nie zawiera toksycznych substancji?**

– Trzeba by zjeść 100 kg rolmopsów tygodniowo, żeby przekroczyć bezpieczny poziom zawartości np. pestycydów w mięsie śledzia, czy 2,3 kg, żeby do naszego organizmu dostało

się zbyt dużo rtęci. To nam na pewno nie grozi, więc możemy szampańsko bawić się przy śledziku w ten ostatni karnawałowy wieczór!

– **A jak miewa się śledź w naszym morzu?**

– Niestety w ostatnich latach populacja śledzia zmniejszyła się znacznie! Międzynarodowa Rada Badań Morza ICES postanowiła zmniejszyć limity połowowe w Bałtyku. Najważniejsze w zachowaniu ciągłości gatunku jest umożliwienie odbycia tarła i odchovu narybku. Jeśli o to zadbamy, nie zabraknie tej pysznej i wartościowej ryby na naszych stołach!

– **Dziękuję za rozmowę.**

Marek KLASA