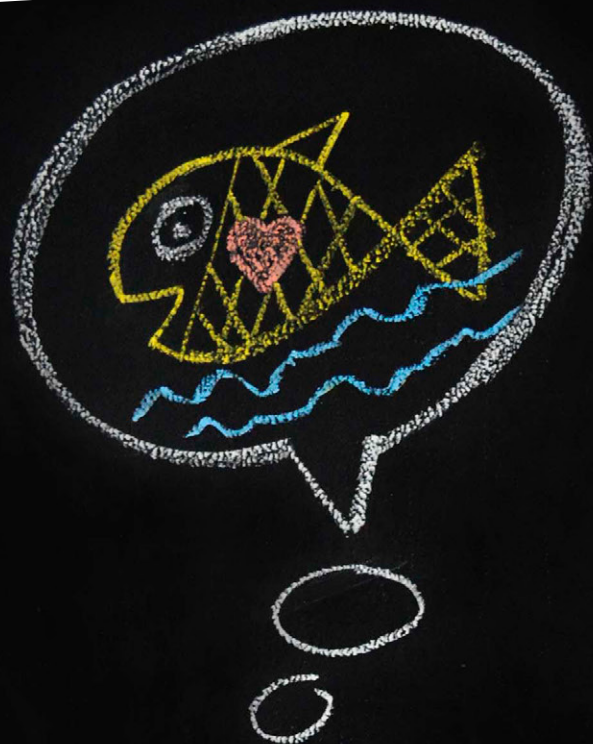


# Dobre Decyzje

otwarte  
klatki



10

smacznym  
i prostym  
przepisów

Kuchnia bez ości



## Ryby to też zwierzęta

To oczywiste stwierdzenie w praktyce budzi jednak wiele kontrowersji. Często nawet ci, którzy decydują się wyeliminować ze swojej diety mięso, nie wyłączają z jadłospisu ryb. Dlaczego tak jest? Dlaczego tak łatwo wykluczyć nam ryby z grona zwierząt? Być może za bardzo się różnimy, być może przyczyną jest odmienne środowisko życia – przez to łatwiej obdarzyć nam empatią psa czy choćby nawet świnię. Łatwiej nadać im podmiotowość, dostrzec ich emocje, przeżycia, odczuwany przez nie ból.

Tymczasem ryby to inteligentne stworzenia, które nie tylko tworzą grupy społeczne (ławice) i w ich obrębie porozumiewają się między sobą, lecz także, co udowodnili badacze z Uniwersytetu Tennessee, ryby potrafią się bawić. W swoim doświadczeniu badacze obserwowali zachowanie pielęgnic

(popularnych ryb akwariowych) po przytwierdzeniu do dna akwarium termometru. Zauważono, że zwierzęta namiętnie uderzały w termometr, przez co kiwał się on jak popularna zabawka wańka-wstańka. Z racji tego, iż zachowanie ryb nie służyło zdobywaniu pokarmu czy też interakcji z innymi towarzyszami, badacze zaklasyfikowali je jako zabawę.

## Ryby, tak samo jak inne kręgowce, odczuwają ból

Skóra ryb jest niesamowicie wrażliwa – porównuje się ją do gałki ocznej człowieka. Mimo iż pokryta jest łuskami, w łatwy sposób ulega uszkodzeniu. Ponieważ hodowla ryb najczęściej odbywa się w sztucznych zbiornikach wodnych, przy dużym zagęszczeniu, zwierzęta hodowlane posiadają liczne otarcia i zadrapania, które prowadzą do zakażenia skóry. Takie warunki chowu uniemożliwiają realizację potrzeb

życiowych, tworzenie ławic, za to przyczyniają się do licznych chorób spowodowanych przede wszystkim stresem związanym z nadmiernym stłoczeniem zwierząt, który długofalowo może przyczynić się do zachodzenia poważnych zmian w organizmie.

Co więcej – zaobserwowano, że ryby nie tylko odczuwają ból, lecz także są w stanie zapamiętać jego źródło. I tak na przykład osobniki raz schwyte na haczyk i wypuszczone do wody będą unikać nawet dobrze zamaskowanej przynęty.

Jak widzimy, różnice między rybami, ptakami i ssakami nie dotyczą zdolności do odczuwania bólu czy chęci do zabawy – dotyczą raczej zasiedlanego środowiska. Dlatego też ryby w pełni zasługują na naszą empatię, cierpiąc w ten sam okrutny sposób jak pozostałe zwierzęta trafiające na nasze talerze.

## Wpływ rybołówstwa na środowisko naturalne

Rybołówstwo w ogromnym stopniu oddziałuje na środowisko naturalne. Połowy, często nadmierne, prowadzone są w sposób nieodpowiedzialny. Skutki takich działań mogą być katastrofalne, ponieważ prowadzą do zaburzeń ekosystemów. Przykładem takiej sytuacji są nadmierne połowy dorsza w Bałtyku. To, jakie ryby i w jakiej ilości będą łowione, dyktuje w dużej mierze potrzeba rynku. Morza i oceany pustoszeją i są to często zmiany nieodwracalne. Najczęściej połowy odbywają się systemem tzw. trałowania dennego, co w bezpośredni sposób, poprzez niszczenie dna morskiego i środowiska życia wielu gatunków, przyczynia się do jałowienia mórz.

Kolejnym problemem bezpośrednio związanym z rybołówstwem jest przyłów. W trakcie połowu w sieci dostają się przecież nie tylko pożądane przez rybaków gatunki ryb. Często w pułapkę wpadają też inne zwierzęta (koniki morskie, morświny, delfiny, foki, żółwie itp.). Po wysypaniu z sieci zwierzęta te najczęściej umierają na pokładzie kutrów, a nieżywe wrzucane są z powrotem do mórz. Zdarza się, że ofiarami przyłowu stają się gatunki zagrożone wyginięciem,

jak wymienione powyżej koniki morskie. W rybackie sieci trafiają również młode ryby, które nie zdążyły złożyć jeszcze ikry, co także przyczynia się do pustoszenia akwenów.

Przemysłowe rybołówstwo prowadzi do nieuchronnej katastrofy ekologicznej i naraża na wyginięcie wiele gatunków stworzeń wodnych.

## Alternatywne źródła zdrowych tłuszczów

Ryby stanowią źródło potrzebnych i zdrowych tłuszczów w diecie. Warto jednak zwrócić uwagę na fakt, że z racji skłonności ryb do kumulowania w swoim ciele toksycznych substancji, wraz ze wzrostem zanieczyszczenia wód mięso ryb również zawiera coraz więcej zanieczyszczeń, w tym w metali ciężkich.

Alternatywą jest wprowadzenie do diety roślinnych źródeł pożądanych, niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT). Są nimi m.in.: orzechy włoskie, siemię lniane, awokado, nasiona chia, oliwa z oliwek, olej lniany i rzepakowy. By dostarczyć sobie dzienną dawkę NNKT, wystarczy zjeść

kilka orzechów włoskich lub dwie łyżeczki świeżo zmielonego siemienia.

Czerpanie z bogactwa roślin jest nie tylko proste i przyjemne. Przede wszystkim pomaga ograniczyć bezsensowne i bezcelowe cierpienie zwierząt. A do tego wszyscy przecież dążymy.





## Dać morzom odetchnąć

Dlaczego ogromny popyt na ryby wyrządza nie tylko nieodwracalną krzywdę zwierzętom, ale i całej planecie? Odpowiada Magdalena Figura, koordynatorka kampanii Morza i Oceany w Greenpeace Polska.

Morza i oceany - w tym Bałtyk, niegdyś obfitujące w życie, pustoszeją w wyniku plądrowania głębin przez monstrualne statki koncernów połowowych. Aż 8 na 10 światowych łowisk znajduje się na granicy wyczerpania zasobów albo jest w pełni wyeksploatowanych. Powodem są techniki połowowe nastawione na wydajność kosztem aspektów środowiskowych. Rybacy łapią w sieci tak dużą ilość ryb, że ekosystem nie nadąży z odbudowywaniem się. Europejskie floty rybackie należą do największych na świecie, ustępując miejsca jedynie

Chinom i Peru. Wody Unii Europejskiej są już przełowione, dlatego europejskie statki łowią daleko poza granicami wód terytorialnych. Ryby są sprzedawane na terenie Unii lub przetwarzane i ponownie eksportowane. Na plądrowaniu mórz i oceanów zyskują nieliczne korporacje, jednak straty ponosimy wszyscy.

Większość europejskich populacji ryb jest w bardzo złym stanie. Naukowcy szacują, że dużych drapieżnych ryb (dorsz, tuńczyk czy halibut) zostało już jedynie 10% w porównaniu do stanu przed rozpoczęciem połowów przemysłowych. Coraz rzadziej spotkać można bałtyckie ryby: węgorze, dzikie łososie bałtyckie, turboty. Jesiotr wyginął zupełnie. Stado dorsza jest w bardzo złym stanie. Szczupak i sieja, niegdyś

tak popularne w Zatoce Puckiej, już prawie zniknęły. Sytuacja jest podobna na morzach i oceanach niemal w każdym zakątku naszej planety.

To, co dzieje się z morskimi ekosystemami, jest dla nas odczuwalne, ale niewidoczne. Morzom i oceanom należy dać odetchnąć. Jednym z rozwiązań jest utworzenie sieci rezerwatów morskich, gdzie działalność człowieka będzie ograniczona do minimum. Inne sposoby to właściwe zarządzanie rybołówstwem. Tak, by rybacy poprzez swoje połowy nie przyczyniali się do nieodwracalnych zmian w zasobach ryb.

Więcej na temat przełowienia:

<http://www.greenpeace.org/poland/pl/co-robimy/Chronimy-morza-i-oceany/>



## „Ryba” po grecku

### SKŁADNIKI:

Składniki na „rybę”:

- ½ szklanki kaszy jaglanej
- 10 g glonów nori
- sól, pieprz
- olej do smażenia

Warzywa po grecku:

- 4 marchewki
- 1 pietruszka
- ½ selera
- ½ dużego pora
- 2 liście laurowe
- sok pomidorowy
- odrobina oleju
- sól, pieprz

### WYKONANIE:

#### „Ryba”

Kaszę jaglaną zalej wodą w stosunku 1:3 i ugotuj. Następnie rozgnieć kaszę tłuczkiem do ziemniaków. Glony nori zalej odrobiną wrzącej wody, tak aby je przykryć. Kiedy zmiękną i ostygną, pokrój drobno i dodaj do ugotowanej kaszy. Dopraw solą i pieprzem. Uformuj kotlety – okrągłe lub kwadratowe – i usmaż na oleju.

#### Warzywa po grecku

Włoszczyznę zetrzyj na grubych oczkach tarki, pora pokrój w półplasterki. Warzywa z listkami laurowymi duś chwilę na oleju pod przykryciem. Po ok. 15 minutach dolej sok pomidorowy – nie za dużo, żeby warzywa nie pływały w nim, ale dusiły się. Gotuj kolejne 5 min, dopraw solą i pieprzem. Jeśli całość wydaje się za mało pomidorowa, dolej jeszcze soku. Gotowe warzywa odstaw do ostygnięcia. Przed podaniem podgrzej kotlety i ułóż je na ciepłych warzywach.



## Salatka „śledziowa” z burakami

### SKŁADNIKI:

- 2 duże buraki
- 1 jabłko
- 2 duże ziemniaki
- 1 cebula
- 1 kostka tofu wędzonego
- 2,5 arkusza glonów nori
- majonez wegański
- sól, pieprz

### WYKONANIE:

Buraki i ziemniaki ugotuj w skórkach w oddzielnych garnkach. Po ostudzeniu obierz warzywa – buraki zetrzyj na tarce na grubych oczkach, a ziemniaki, tofu i jabłko pokrój w kostkę. Cebulę drobno posiekaj. Glony zalej odrobiną wrzątku i podkrój drobno, kiedy zmiękną.

Wymieszaj składniki, dopraw solą, odrobiną pieprzu i dodaj wegański majonez.

Odstaw na min. 2 godziny, aby smaki się przegryzły.

Przepis na wegański majonez  
znajdziesz w naszym e-booku  
*Alternatywy dla jajek*



## Paluszki „rybne”

### SKŁADNIKI:

- 1 kostka tofu naturalnego

### Składniki na marynatę:

- ½ szklanki wody
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka koncentratu pomidorowego
- 1 łyżeczka sosu sojowego
- 1 łyżka przyprawy do ryby

### „Jajko” do panierki:

- ½ szklanki wody
- szczypta soli
- 1 łyżeczka pieprzu cytrynowego
- 3-6 łyżek mąki kukurydzianej (można użyć mąki kukurydzianej wymieszanej z pszenną)
- szczypta soli
- bułka tarta (panierka)

### WYKONANIE:

Wymieszaj dokładnie składniki marynaty. Kostkę tofu przekrój na pół wzdłuż długiego boku, a następnie obróć i podziel każdą część na 3 „paski”.

Takie paluszki ułóż w płaskim naczyniu, zalej marynatą i odłóż do lodówki na parę godzin (a najlepiej na noc).

Zamarynowane paluszki obtocz w „jajku” i bułce tartej i smaż do uzyskania złotego koloru.



## Sałatka „śledziowa”

### SKŁADNIKI:

#### Składniki na „śledzie”:

- paczka kotletów sojowych
- włoszczyzna
- 1 szklanka wody
- 1 szklanka octu
- 5 ziaren ziela angielskiego
- 1 łyżka cukru
- 1/3 łyżeczki soli
- 2 liście laurowe

#### Składniki na sałatkę:

- 5 ugotowanych ziemniaków
- 2 cebule
- 2 jabłka
- „śledzie”
- sól, pieprz
- majonez wegański

### WYKONANIE:

#### „Śledzie”

Kotlety sojowe zalej wrzątkiem, jak zmiękną – odcedź.

Przygotuj zalewę: włoszczyznę pokrój w talarki i ugotuj z przyprawami. Kiedy wywar będzie gotowy, a warzywa miękkie, dodaj ocet i cukier. Odstaw zalewę razem z warzywami do ostygnięcia.

Kotlety ułóż w naczyniu, zalej zalewą i odstaw do lodówki na 1-2 dni. Tak przygotowane kotlety pokrój w paseczki i dodaj do sałatki.

#### Sałatka

Cebulę posiekaj, a ziemniaki i jabłka pokrój w kostkę. Dodaj „śledzie”, majonez oraz przyprawy i delikatnie wymieszaj wszystkie składniki.

Przepis na wegański majonez znajdziesz w naszym e-booku  
*Alternatywy dla jajek*





## „Ryba” w galarecie

### SKŁADNIKI:

#### Składniki na bulion:

- 3 marchewki
- 2 pietruszki
- 1/3 selera
- 1/3 pora
- 1/2 cebuli
- 1 liść laurowy
- 3 ziarna ziela angielskiego
- 1 łyżeczka soli
- szczypta pieprzu
- 1 łyżeczka suszonej natki pietruszki
- sok z 1/2 cytryny
- 1 łyżka jasnego sosu sojowego
- 3 łyżeczki agaru
- szklanka groszku z puszki

#### Składniki na tofu à la ryba:

- 1 kostka tofu naturalnego
- szczypta przyprawy do ryb
- 1 arkusz glonów nori
- sól, pieprz

### WYKONANIE:

Z warzyw ugotuj bulion z dodatkiem soli, pieprzu, liścia laurowego i ziela angielskiego. Odcedź warzywa. Zagotuj ponownie bulion i, ciągle mieszając, dodaj sos sojowy, sok z cytryny i agar. Odstaw do ostygnięcia.

Pokrój tofu w prostokątne małe plastry. Posyp solą, pieprzem i przyprawą do ryby, a następnie usmaż i odstaw do wystygnięcia. Plastry tofu owiń w suche nori.

Marchewkę i pietruszkę z bulionu pokrój w paseczki. Włóż je do małych miseczek razem z natką pietruszki, groszkiem i plastrami tofu. Zalej bulionem i wstaw do lodówki.



## Zupa miso

### SKŁADNIKI:

- 1 kostka tofu
- 3 łyżki sezamu jasnego
- natka pietruszki lub kolendra
- pół awokado (opcjonalnie)
- 3 czubate łyżki glonów wakame
- 2 większe płaty glonów kombu
- 1 łyżka pasty miso

### WYKONANIE:

Do 1,5 litra wody wsyp sezam i zagotuj. W tym czasie namocz w niewielkiej ilości wody oba rodzaje glonów, płaty kombu potnij na małe kawałki. Pokrój awokado i tofu w kostkę, wyłóż na talerze. Kiedy woda w garnku zacznie wrzeć, dodaj glony wraz z wodą, w której się moczyły, doprowadź ponownie do wrzenia, a później wyłącz ogień. Dodaj pastę miso i dokładnie rozmieszaj (ale nie gotuj). Przed podaniem posyp zupę natką pietruszki lub kolendrą.



## Paprykarz warzywny

### SKŁADNIKI:

- 1 marchew
- 2 średnie papryki
- 2 średnie pomidory
- 1 czerwona cebula
- 3/4 szklanki ugotowanego białego ryżu (1/3 szklanki suchego)
- ziele angielskie
- chilli
- sól, pieprz

### WYKONANIE:

Z papryki usuń gniazda nasienne, umyj i piecz ok. 15 minut w temperaturze 200 stopni. Po upływie 10 minut wyjmij paprykę, zawiń w folię spożywczą lub woreczek foliowy, odczekaj aż wystygnie, po czym obierz ze skórki. Ryż ugotuj do miękkości w osolonej wodzie. Marchew obierz, zetrzyj na dużych oczkach tarki. Cebulę posiekaj w drobną kostkę i podsmaż na odrobinie oleju. Gdy cebula się zeszkli, dodaj marchew oraz ziele angielskie. Smaż do czasu, aż marchew zmięknie.

Sparz gorącą wodą pomidory, usuń skórki i gniazda nasienne. Pomidory i papryki zmiksuj blenderem na gładką masę i dodaj ją do smażącej się marchwi z cebulą. Wymieszaj i dopraw do smaku solą, pieprzem i chilli. Paprykarz najlepiej smakuje na zimno ze świeżym pieczywem.



## Sushi maki

### SKŁADNIKI:

- 500 g ryżu do sushi, np. Okomesan
- 1 kostka tofu
- 3 łyżki sezamu czarnego
- 1 opakowanie płatów nori (10 sztuk)
- 1 większy płat glonów kombu
- pasta wasabi
- imbir marynowany
- sos sojowy
- 1 łyżeczka oleju sezamowego
- 6 łyżek octu ryżowego
- 5 płaskich łyżek cukru
- owoce i warzywa
- 2 łyżeczki soli

### WYKONANIE:

Pokrój tofu na paski i marynuj przez 2 godziny w sosie sojowym wymieszanym z olejem sezamowym. Sezam czarny podpraż na suchej patelni. Owoce, warzywa i glony kombu pokrój w paski.

### Przygotowanie ryżu:

Ryż dokładnie przepłukaj (co najmniej kilkakrotnie) i zalej zimną wodą na 30 minut. Następnie odcedź ryż i wlej 2,5 litra czystej wody, przykryj pokrywką. Doprowadź do wrzenia i gotuj jeszcze 3 minuty. Zmniejsz ogień i gotuj kolejne 10 minut. Zdejmij z ognia i pozostaw pod przykryciem na 15 minut. W tym czasie przygotuj zaprawę z octu, cukru i soli. Dokładnie wymieszaj do momentu rozpuszczenia się soli i cukru. Skrop ryż taką zaprawą i delikatnie wymieszaj. Pozostaw do wystygnięcia (nakryj ściereczką).

awokado, melon, ogórek, mango, persymona (kaki), papryka czerwona, zielona, żółta, szczypiorek

## Sushi maki:

Przetnij płyty nori na pół. Nakładaj ryż na  $\frac{3}{4}$  powierzchni płyta (nori powinno być ułożone na macie bambusowej lśniąco stroną do dołu). Posmaruj ryż pastą wasabi, wzdłuż układaj tofu i owoce/warzywa/glony kombu. Zawień, używając maty bambusowej.

## Sushi maki kalifornia (opcja):

Na folii spożywczej rozłóż równomiernie ryż, ułóż na nim gotowy, niepokrojony rulon sushi maki. Owinięty ryżem rulon połóż na talerzu z podprażonym sezamem albo posiekanym drobno szczypiorkiem.

Każdy rulon przekrój na pół, a następnie każdą połówkę na 3 części. Ułóż na talerzu. Do osobnych miseczek nalej sos sojowy, a imbir marynowany ułóż na talerzach dla każdego gościa.





## *pudding z nasion chia*

### SKŁADNIKI:

- puszka mleka kokosowego
- ½ szklanki dowolnego mleka roślinnego
- 2 łyżki nasion chia
- ekstrakt waniliowy
- owoce sezonowe

### WYKONANIE:

Oba rodzaje mleka wlej do miski i wymieszaj. Dodaj nasiona chia i wymieszaj jeszcze raz. Przelej do małych miseczek lub słoiczków. Odstaw na kilka godzin lub na noc do lodówki. Podawaj pudding ze świeżymi owocami albo konfiturą.



## Pasta z „makreli”

### SKŁADNIKI:

- 2 kostki wędzonego tofu
- puszka mleka kokosowego
- 4 ogórki kiszzone
- 1 duża cebula
- sól, pieprz

### WYKONANIE:

Tofu i mleko kokosowe zmiksuj na gładką masę. Dodaj szczyptę soli, pokrojone w drobną kostkę kiszzone ogórki i cebulę.

Dopraw solą i pieprzem do smaku.



**Stowarzyszenie Otwarte Klatki**

**ul. Fredry 5/3A**

**61-701 Poznań**

**numer konta: 81 2030 0045 1110 0000 0257 1960**

**tytuł przelewu: DAROWIZNA**

**Celem Stowarzyszenia Otwarte Klatki jest zapobieganie cierpieniu zwierząt poprzez wprowadzanie systemowych zmian społecznych, dokumentowanie warunków chowu przemysłowego oraz edukację promującą pozytywne postawy wobec zwierząt.**

[otwarteklatki.pl](http://otwarteklatki.pl)

[weganizmteraz.pl](http://weganizmteraz.pl)

[jakonetoznosza.pl](http://jakonetoznosza.pl)

 **otwarte  
klatki**