

ŚWIĄTECZNY TUŃCZYK ZE ZNAKIEM MSC

Przepisy na tuńczyka
ze zrównoważonych
połowów

CERTYFIKAT
ZRÓWNOWAŻONEGO
RYBOLÓWSTWA
MSC
www.msc.org/pl



POMÓŻ CHRONIĆ MORZA I OCEANY!



Wybierając ryby i owoce morza z certyfikatem MSC, masz pewność, że pochodzą one ze zrównoważonych połowów, spełniających najbardziej rygorystyczne globalne wymogi środowiskowe.

W ten sposób pomagasz zachować zdrowe, tętniące życiem ekosystemy morskie oraz masz pewność, że pysznymi daniami z ryb będziemy mogli cieszyć się także w przyszłości.

SPIS TREŚCI:

PRZEPISY

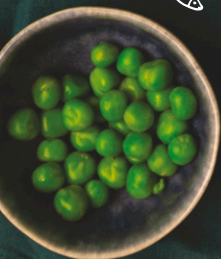
Świąteczny ryż z tuńczykiem, żurawiną i grzybami według przepisu Mileny Nosek	4
Tarta z tuńczykiem według przepisu Martina Gimeneza Castro	6
Sałatka bankietowa z tuńczykiem według przepisu Katarzyny Żak	8
Croquetas z tuńczykiem i kaparami według przepisu Joanny Matyjek	10
Empanadas z tuńczykiem według przepisu Martina Gimeneza Castro	12
Pomidory faszerowane tuńczykiem według przepisu firmy Graal	14

KILKA SŁÓW O ORGANIZACJI MSC

Zagrożone morza i oceany – co możesz zrobić	17
10 powodów, dla których warto wybierać niebieski certyfikat MSC	18
O tuńczyku	19


Świąteczny ryż z tuńczykiem, żurawiną i grzybami

wg przepisu
Mileny Nosek



CERTYFIKAT
ZROWNOWAŻONEGO
RYBOŁÓWSTWA
MSC
www.msc.org/pl





Milena Nosek

Dietetyczka kliniczna

Świąteczny ryż z tuńczykiem, żurawiną i grzybami

Składniki

- 1 puszka tuńczyka w sosie własnym z certyfikatem MSC
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 czerwona cebula, drobno posiekana
- 1,5 szklanki ryżu basmati
- 3 szklanki bulionu warzywnego
- 1 szklanka mrożonego groszku
- 3 łyżki suszonej żurawiny bio
- 1 op. suszonych grzybów, np. borowików
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki

Wykonanie

Do miseczki wysypujemy grzyby, zalewamy gorącą wodą i odstawiamy na noc. Przed gotowaniem potrawy odsączamy. W dużym rondlu rozgrzewamy olej. Dodajemy cebulę i smażymy na średnim ogniu przez 5 min, od czasu do czasu mieszając, aż zmięknie. Dodajemy ryż i gotujemy, mieszając przez 1 min, aż ziarna staną się szkliste. Dodajemy bulion, szczelnie przykrywamy pokrywką i doprowadzamy do wrzenia. Zmniejszamy ogień do małego i gotujemy około 10 min, następnie na krótko odkrywamy i mieszamy z groszkiem, pokrojonymi drobno grzybami i żurawiną. Przykrywamy i gotujemy wszystko przez kolejne 10 min. Odstawiamy pod szczelnym przykryciem na 5 min. Tuńczyka przekładamy do miseczki i rozdrabniamy widelcem. Delikatnie mieszamy tuńczyka z ryżem. Na koniec posypujemy natką pietruszki.



**WYBIERAM
ODPOWIEDZIALNIE**

Tarta z tuńczykiem

wg przepisu
Martina Gimeneza Castro



CERTYFIKAT
ZRÓWNOWAŻONEGO
RYBOŁÓWSTWA
MSC
www.msc.org/pl



Martin Gimenez Castro

Właściciel i szef kuchni w restauracji Ceviche Bar i Tuna. Ambasador organizacji MSC w Polsce.



Tarta z tuńczykiem



Składniki

- 1 kg tuńczyka z puszki z certyfikatem MSC
- ½ papryki czerwonej
- 1 czerwona cebula
- 3 zębki czosnku
- 1 łyżka oregano
- 5 łyżek oliwy z oliwek extra virgin
- 0,5 kg mąki pszennej
- 60 g masła
- 250 ml ciepłej wody
- sól

Wykonanie

Na patelni rozgrzewamy niewielką ilość oliwy z oliwek i podsmażamy czosnek, pokrojoną w plastry czerwoną cebulę, a następnie pokrojoną w plasterki czerwoną paprykę. Dodajemy tuńczyka i smażymy wszystko razem kilka minut. Na końcu dodajemy oregano i odstawiamy do ostygnięcia. W misce mieszamy mąkę z ciepłą wodą i roztopionym masłem. Dodajemy sól, mieszamy uzyskując ciasto i odstawiamy na 1 godz. przed pieczeniem. Do wysmarowanej olejem formy do pieczenia wykładamy ciasto, a następnie masę z tuńczykiem. Pieczemy co najmniej 30 min w temp. 180 stopni.



**WYBIERAM
ODPOWIEDZIALNIE**

Sałatka bankietowa z tuńczykiem

wg przepisu
Katarzyny Żak



CERTYFIKAT
ZRÓWNOWAŻONEGO
RYBOŁÓWSTWA
MSC
www.msc.org/pl



Katarzyna Żak

Aktorka i wokalistka.
Ambasadorka organizacji MSC
w Polsce



Sałatka bankietowa z tuńczykiem

Składniki

- 1 puszka tuńczyka w sosie własnym z certyfikatem MSC
- mała puszka kukurydzy
- 4 jajka na twardo
- 3 cebule szalotki
- 20 dag twardego sera żółtego
- 2 ogórki kiszzone lub małosolne
- garść rodzynek dla przełamania smaku
- 3 łyżki majonezu
- 1 łyżeczka musztardy
- sól i pieprz do smaku

Wykonanie

Jajka gotujemy na twardo, studzimy i kroimy w kostkę. Dodajemy pokrojoną szalotkę, starty na grubych oczkach żółty ser, pokrojone w kostkę ogórki, odsączoną kukurydzę i odsączonego (lekk) tuńczyka z puszki. Całość lekko mieszamy, dodajemy 3 duże łyżki majonezu, łyżeczkę musztardy, sól i pieprz do smaku.

„Ja na koniec dodaję dużą garść rodzynek, mieszam i odstawiam, żeby sałatka chwilę się przegryzła. Tak mnie nauczyła Babcia Helenka.”
Katarzyna Żak

Ps. „Rodzynki tylko dla odważnych”



**WYBIERAM
ODPOWIEDZIALNIE**

Croquetas z tuńczykiem i kaparami

wg przepisu
Joanny Matyjek



CERTYFIKAT
ZRÓWNOWAŻONEGO
RYBOLÓWSTWA
MSC
www.msc.org/pl



Joanna Matyjek

Fotografka jedzeniowa, blogerka, foodstylistka, autorka smacznych książek, właścicielka Studia Odczaruj Gary



Croquetas z tuńczykiem i kaparami

Składniki*

CROQUETAS:

- 500 g ugotowanych ziemniaków (waga po ugotowaniu i obraniu ze skórki)
 - 130 g odsączonego tuńczyka w sosie własnym ze znakiem MSC
 - sól, pieprz (do smaku)
 - garść natki pietruszki
 - sok i skórka z cytryny
 - 100 g kaparów
 - 1 jajko
 - 5 łyżek bułki tartej
 - bułka tarta do obtoczenia krokicików
 - olej do smażenia (minimum 500 ml)
- SOS:
- 3 łyżki majonezu, łyżka srirachy, sól

Wykonanie

Ziemniaki gotujemy w mundurkach, po ugotowaniu studzimy, przeciskamy przez praskę.

Do ziemniaków dodajemy odsączonego tuńczyka, kapary, sól i pieprz.

Całość doprawiamy sokiem i skórką otartą z cytryny oraz kaparami.

Cały farsz porządnie mieszamy i smakujemy. Doprawiamy do smaku. Do farszu dodajemy bułkę tartą, odstawiamy do lodówki na 20-30 minut.

W niewielkim rondelku rozgrzewamy olej. Z farszu formujemy kuleczki.

Każdą obtaczamy w bułce tartej i smażymy na złoty kolor.

Croquetasy podajemy z majonezowym sosem, który przygotowujemy mieszając ze sobą wszystkie składniki na sos.



**WYBIERAM
ODPOWIEDZIALNIE**

*przepis na 20 sztuk

Empanadas z tuńczykiem

wg przepisu
Martina Gimeneza Castro



Martin Gimenez Castro

Właściciel i szef kuchni w restauracji Ceviche Bar i Tuna. Ambasador organizacji MSC w Polsce



Empanadas z tuńczykiem

Składniki

- 0,5 kg mąki pszennej
- 0,25 l ciepłej wody
- 50 g smalcu
- 0,5 kg tuńczyka z puszki z certyfikatem MSC
- 2 białe cebule
- 1 papryka czerwona
- 1 łyżka oliwek zielonych
- 1/2 łyżka soli
- olej do smażenia

Wykonanie

Ciasto: Smalec podgrzewamy do momentu całkowitego rozpuszczenia. Następnie mieszamy go z mąką, wodą, solą i odstawiamy na 30 min. Farsz: Na rozgrzanej patelni smażymy cebulę pokrojoną w plastry, doprawiamy czerwoną papryką, dodajemy tuńczyka i oliwki. Po wystudzeniu farszu zaczynamy formować empanadas. Ciasto wałkujemy na placek o grubości około 3 mm. Wycinamy mniej więcej 7 cm kółka, rozplaszczamy je nieco w dłoni, następnie nakładamy pełną łyżkę farszu, przykrywamy drugim krążkiem ciasta i zlepimy brzegi. Smażymy na głębokim tłuszczu.



Pomidory faszerowane tuńczykiem

wg przepisu firmy **Graal**



CERTYFIKAT
ZROWNOWAZONEGO
RYBOLOWSTWA
MSC
www.msc.org/pl





**NAJLEPSZY
PRODUKT
MSC 2024**

**WYBÓR
KONSUMENTÓW**



Pomidory faszerowane tuńczykiem

Składniki

- 1 puszka GRAAL tuńczyk MSC kawałki w sosie własnym 170g
- 3 duże pomidory
- 50 g kaszy kuskus
- 3 łyżki kukurydzy
- ½ cebuli
- ½ pęczka szczypiorku
- ½ papryki czerwonej
- łyżka oleju
- sól i pieprz

Wykonanie

Kuskus wysypujemy do miski i zalewamy wrzątkiem ok. 1 cm ponad powierzchnię kaszy. Przykrywamy naczynie talerzem i czekamy ok. 5–10 min, aż kasza nasiąknie wodą. Tuńczyka odsączamy i rozdrabniamy widelcem. Drobno siekamy cebulę i szczypiorek, a paprykę kroimy w kostkę. Kuskus, tuńczyka, cebulę, szczypior (odrobine) zostawiamy do posypania dania), paprykę i kukurydzę łączymy ze sobą. Dodajemy łyżkę oleju, przyprawiamy solą i pieprzem. Sałatkę odstawiamy na godzinę do lodówki. W pomidorach odcinamy czubki i wydrążamy środek. Wypełniamy je sałatką. Posypujemy szczypiorkiem.



**WYBIERAM
ODPOWIEDZIALNIE**

KILKA SŁÓW O ORGANIZACJI MSC

MSC (Marine Stewardship Council) jest międzynarodową organizacją pozarządową, która powstała ponad 25 lat temu, aby zachować dziką naturę oceanów. MSC walczy z problemem nieodpowiedzialnego rybołówstwa, mającego destrukcyjny wpływ na środowisko naturalne.

Wizją MSC są tętniące życiem morza i oceany oraz stabilne zasoby ryb i owoców morza zachowane dla obecnych i przyszłych pokoleń. Misją MSC jest wykorzystanie niebieskiego certyfikatu MSC i programu certyfikacji MSC, aby przyczynić się do utrzymania mórz i oceanów świata w dobrej, stabilnej kondycji.

Już ponad 570 rybołówstw na świecie posiada certyfikat MSC, co przekłada się na blisko 16,5% światowych połowów dzikich ryb z certyfikatem MSC (a około 19,3%, jeśli weźmiemy pod uwagę również rybołówstwa zaangażowane w Program MSC, na przykład te w trakcie oceny). Dzięki temu w ponad 60 krajach dostępnych jest ponad 20 000 produktów. W Polsce natomiast dostępnych jest około 400 produktów, które można kupić zarówno w największych sieciach handlowych, jak i osiedlowych sklepikach.

Niebieski certyfikat MSC można znaleźć na produktach rybnych i owocach morza, pochodzących ze zrównoważonych połowów. Gwarantuje on, że ryby i owoce morza pochodzą ze stabilnych i dobrze zarządzanych łowisk, a produktami rybnymi i owocami morza będziemy cieszyć się zarówno my, jak i przyszłe pokolenia.

Więcej informacji: www.msc.org/pl

ZAGROŻONE MORZA I OCEANY

Morza i oceany zajmują 71% powierzchni naszej planety i pełnią kluczową rolę dla życia na Ziemi. Wytwarzają tlen, są domem dla tysięcy różnych gatunków zwierząt morskich, karmią nas oraz zapewniają byt. Morza i oceany to nasze wspólne dobro, dlatego wszyscy musimy się starać, aby pozostały zdrowe i tętniące życiem, a dzięki ryby i owoce morza były dostępne dla nas i dla przyszłych pokoleń.

GLOBALNE PRZEŁOWIENIE

Niestety, najnowsze badania i raporty o stanie zasobów mórz i oceanów nie napawają optymizmem. Obecnie już ponad 37% stad ryb jest przełowionych, a odsetek ten jest prawie czterokrotnie wyższy niż w połowie lat 70-tych. Globalne przełowienie to, obok zanieczyszczenia plastikiem, jeden z największych problemów z jakimi borykają się oceany świata. Jeśli nie zaczniemy korzystać z zasobów mórz i oceanów w sposób odpowiedzialny, to za kilkadziesiąt lat ryb może zabraknąć.

WPŁYW NA ŻYCIE LUDZI

Utrata ryb, stanowiących źródło pracy i pożywienia, spowodowałaby katastrofę na całym świecie. Puste morza to puste brzuchy i puste kieszenie! Ryby stanowią ważne źródło białka dla ponad 3,2 miliardów ludzi¹, a w rybołówstwie i akwakulturze zatrudnienie znajduje blisko 61,8 milionów kobiet i mężczyzn². Kolejne miliony pracują w przetwórstwie i handlu. Praca tych ludzi może zniknąć z dnia na dzień, a pustoszenie oceanów zagraża przybrzeżnym rybackim społecznościom, turystyce i gospodarce w wielu regionach na świecie.

1. Raport FAO „The State of World Fisheries and Aquaculture 2024”, str. XXIII: <https://doi.org/10.4060/cd0683en>
2. Raport FAO „The State of World Fisheries and Aquaculture 2024”, str. XXII: <https://doi.org/10.4060/cd0683en>

CO TY MOŻESZ ZROBIĆ?

Każdy z nas w bardzo prosty sposób może przyczynić się do ochrony dzikich mórz i oceanów. Wystarczy wybierać produkty ze zrównoważonych połowów oznaczone niebieskim logo MSC. Zrównoważone połowy to takie, które w mniejszym stopniu wpływają na ekosystem morski, pozostawiają więcej ryb w morzach i oceanach oraz sprzyjają innym zwierzętom morskim. To, czy dane rybołówstwo można uznać za zrównoważone, oceniane jest przez zespół niezależnych audytorów, którzy weryfikują je pod kątem zgodności z rygorystycznymi zasadami określonymi w Standardzie Zrównoważonego Rybołówstwa MSC. Raz przyznany certyfikat nie jest ważny bezterminowo. Certyfikat MSC dla rybołówstwa jest ważny 5 lat oraz podlega corocznym audytom. Dodatkowo, rybacy muszą stale usprawniać swoje działania, co gwarantuje coraz lepsze korzystanie z zasobów mórz i oceanów. Twój wybór ma znaczenie! Wybierając produkty z certyfikatem MSC wspierasz rybaków, którzy poławiają w sposób odpowiedzialny, z poszanowaniem naszego środowiska. Zachęcaś również kolejnych sprzedawców, by zaopatrywali się u certyfikowanych dostawców, a to z kolei skłania do wprowadzania ulepszeń i przystąpienia do Programu MSC te rybołówstwa, które dotąd w nim nie uczestniczyły.

10 POWODÓW, DLA KTÓRYCH WARTO WYBIERAĆ NIEBIESKI CERTYFIKAT MSC

- 1. Chronisz zasoby mórz i oceanów.** Na świecie ponad 1/3 zasobów ryb jest przełowiona. Jest to obecnie jedno z największych wyzwań ekologicznych na świecie!
- 2. Chronisz ekosystemy mórz i oceanów.** Ekosystemy morskie są niezwykle złożonymi systemami, w których wszystkie elementy współzależą od siebie. Wyobraźmy sobie, co by się stało, gdyby np. wyłowić wszystkie ryby?
- 3. Chronisz wiele gatunków zwierząt zamieszkujących morza i oceany.** Zrównoważone połowy minimalizują przyłów, dzięki czemu nie tylko sprzyjają populacjom dziko żyjących ryb, ale także ochronie ptaków i ssaków morskich oraz innych gatunków, np. żółwi morskich, delfinów czy morświnów.
- 4. Masz gwarancję, że ryby te pochodzą tylko z legalnych i pewnych źródeł.**
- 5. Dajemy Ci gotowe rozwiązanie.** Nie musisz być ekspertem, żeby wiedzieć, które ryby i owoce morza wybierać. Wystarczy wybierać te z niebieskim znakiem MSC.
- 6. Wybierając ryby i owoce morza z niebieskim znakiem MSC wspierasz również ludzi,** których byt bezpośrednio lub pośrednio zależy od przemysłu rybnego.
- 7. Możesz kupować z pełnym przekonaniem.** Przetwórcy, sklepy i restauracje, którzy współpracują z MSC muszą zagwarantować, że ryby i owoce morza posiadające nasz certyfikat, pochodzą ze zrównoważonych połowów.
- 8. Jest z czego wybierać!** Certyfikowane ryby i owoce morza są dostępne na całym świecie, a niebieski certyfikat MSC znajdziesz na tysiącach produktów, w tym blisko 400 w Polsce.
- 9. Mamy propozycje na każdą kieszeń.** Niebieski certyfikat MSC znajdziesz na bardzo różnych produktach: od tuńczyka w puszcze, aż po certyfikowane krewetki czy homary.
- 10. Pomagasz wprowadzać zmiany.** Wybierając produkty z niebieskim znakiem MSC wspierasz rybaków, którzy zarządzają towiskami w sposób zrównoważony.

TUŃCZYK (Thunnus sp. i Katsuwonus sp.)

Mięso tuńczyka jest chude i niskokaloryczne, zawiera dużo łatwo przyswajalnego białka (24g/100g), kwasów omega-3 oraz wiele makro- i mikroelementów niezbędnych dla naszej zrównoważonej diety, w tym witaminy z grupy B, A, fosfor, jod i wiele innych.

CO WIESZ O TUŃCZYKU? ~~~~~

Tuńczyki należą do rodziny makrelowatych. Są to ryby pelagiczne, czyli takie, które pływają w toni wodnej. Zasadlają głównie wody tropikalne. Pływają w dużych ławicach, przemieszczając się na bardzo duże odległości w poszukiwaniu pokarmu. Są aktywnymi drapieżnikami. Wyróżniamy 15 gatunków tuńczykowatych, z czego największe znaczenie gospodarcze mają: tuńczyk żółtopłetwy, biały, bonito, błękitnopłetwy oraz wielkooki. Największe rozmiary osiągają tuńczyki błękitnopłetwe, dorastając nawet do 4,5 m długości i wagi 700 kg. Tuńczyki to ryby długowieczne, żyją nawet 40 lat. Samce są większe i rosną szybciej niż samice.

CZY TUŃCZYK POCHODZI ZE ZRÓWNOWAŻONYCH POŁOWÓW? ~~~~~

Tuńczyki poławiano jeszcze w czasach średniowiecznych. Uważane były – i nadal są – za „królów mórz i oceanów”. Niestety popyt na te ryby spowodował przetrzebienie ich stad. Kilka gatunków tuńczyka (m.in. tuńczyk błękitnopłetwy) zostało wpisanych do czerwonej księgi gatunków zagrożonych wyginięciem (www.iucnredlist.org), co niestety nie spowodowało zaprzestania ich połowów. Wysokie ceny jakie osiągają tusze tuńczyka na światowych giełdach (tak, istnieją specjalne giełdy, na których licytuje się tuńczyki) sprawiają jednak, że część ludzi nie zwraca uwagi na zrównoważone połowy, tylko na swoje własne zyski. W 2019 roku na noworocznej aukcji w Tokio właściciel sieci restauracji sushi zapłacił za ważącego 278 kg tuńczyka błękitnopłetwego aż 2,7 mln euro! Między innymi przez tak wysokie ceny rozwinął się czarny rynek, na którym handluje się rybami pochodzącymi z połowów nie objętych żadnymi regulacjami. Właśnie z tego powodu tak ważne jest, aby wybierać produkty z tuńczyka certyfikowane niebieskim znakiem MSC. Certyfikat MSC posiada obecnie ponad 1/3 światowych połowów tuńczyka, a w polskich sklepach można znaleźć kilkadziesiąt produktów tuńczykowych z niebieskim znakiem MSC.

CIĘKAWOSTKA

Oplywowy, torpedowaty kształt tuńczyka pozwala na osiągnięcie bardzo dużych prędkości. Tuńczyki są jednymi z najszybszych ryb zamieszkujących naszą planetę: mogą płynąć z prędkością dochodzącą nawet do 75 km/h – szybsze są tylko mieczniki.

Dowiedz się więcej:

www.msc.org/pl



© Marine Stewardship Council 2024
MSC Polska
ul. Narbutta 83 lok. i5
02-524 Warszawa, Polska
polska@msc.org