



## Zrównoważona kuchnia południowego Bałtyku

*Materiał informacyjny dotyczący  
kuchni, dziedzictwa rybołówstwa  
oraz gatunków ryb i atrakcji obszaru  
Południowego Bałtyku*

*Dziedzictwo rybołówstwa przybrzeżnego  
jako potencjał rozwoju turystyki*



## URZĄD MIASTA USTKA

ul. Ks. Kardynała Stefana Wyszyńskiego 3

76-270 Ustka

[www.ustka.pl](http://www.ustka.pl)

[fb/ustkanafali](https://www.facebook.com/ustkanafali)

**tekst:**

Sławomir Adamczak

**skład i opracowanie graficzne:**

Grzegorz Myćka

**zdjęcia:**

potrawy: [www.pomorskie-prestige.eu](http://www.pomorskie-prestige.eu)

Arkadiusz Szadkowski (strony 3,4)

Tomasz Iwański (strona 5)

Agnieszka Szołtysik (strona 9)

Magdalena Burduk (strona 10)

Joanna Ogórek (strony 7-dół, 11-dół)

**zdjęcie na okładce:**

Joanna Ogórek, [www.pomorskie-prestige.eu](http://www.pomorskie-prestige.eu)

**tłumaczenie:**

ATOMINIUM, Biuro Tłumaczeń Specjalistycznych

**wydawca:**

Urząd Miasta Ustka

**druk:**

Szarek Wydawnictwo Reklama

# ZRÓWNOWAŻONA KUCHNIA POŁUDNIOWEGO BAŁTYKU

MORZE BAŁTYCKIE / 4

RYBY MORZA BAŁTYCKIEGO / 6

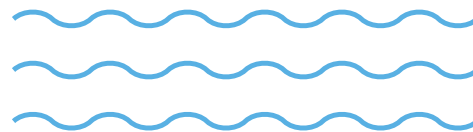
TRADYCJE RYBOŁÓWSTWA / 8

ATRAKCJE REGIONU / 9

LOKALNE DANIA RYBNE / 11



# MORZE BAŁTYCKIE



*Południowa część Morza Bałtyckiego otoczona jest przez wybrzeża Szwecji, Danii, Niemiec, Polski, Rosji i Litwy*



Do największych wysp regionu należą: Olandia (Szwecja; 1342 km<sup>2</sup>), Rugia (Niemcy; 935 km<sup>2</sup>), Bornholm (Dania; 588 km<sup>2</sup>), Uznam (Polska, Niemcy; 445 km<sup>2</sup>) i Wolin (Polska; 265 km<sup>2</sup>). Jest też szereg mniejszych, jak Fehmarn, czy Hiddensee (obie Niemcy).

Do najważniejszych poławianych tu ryb należą dorsz, śledź, szprot, stornia, łosoś, troć i gładzica, a także gatunki słodkowodne, które pojawiają się w wodach zalewów Szczecińskiego, Wiślanego i Kurońskiego oraz w zatokach (Pucka, Botnicka).

1. Port rybacki w Ustce
2. Plaża zachodnia w Ustce

3. Połowy na Bałtyku  
→





Partnerzy projektu  
Fish Market

POLSKA

1. Województwo Zachodniopomorskie
2. Zachodniopomorski Uniwersytet Technologiczny w Szczecinie
3. Miasto Ustka
4. Miasto Darłowo

LITWA

5. Urząd Gminy Šilutes

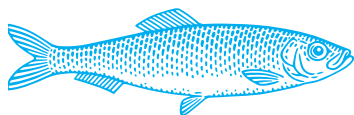
NIEMCY

6. Uniwersytet w Greifswaldzie, Instytut Geografii (Partner Włodący)
7. Stowarzyszenie Turystyczne Pomorza Przedniego (Vorpommern)
8. Rybackie stowarzyszenie małego rybołówstwa przybrzeżnego Hiddensee,
9. Korporacja Rozwoju Gospodarczego Pomorza Przedniego,
10. Stowarzyszenie małego rybołówstwa przybrzeżnego Meklemburgii – Pomorza Przedniego



3.

# RYBY MORZA BAŁTYCKIEGO

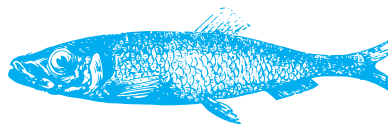


## *Śledź bałtycki*

(*Clupea harengus*; długość 20–45 cm, waga 1,1 kg, szczyt połowów III–V, brak okresu i wymiaru ochronnego). Wysmukła ryba pojawiająca się w Bałtyku w trzech różnych grupach. Dwie pierwsze odbywają tarło w zatokach Pomorskiej i Gdańskiej (jedna wiosną, druga jesienią), trzecia odławiana jest u wybrzeży Szwecji. Śledź ma tłuste, białe i ościste mięso.

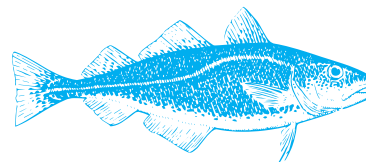
## *Szprot*

(*Sprattus sprattus*; długość 12–16 cm, waga 7–14 g szczyt połowów III–IV, brak okresu i wymiaru ochronnego). Żyjąca w stadach ryba, podobna do śledzia (odróżnia ją szorstka krawędź brzucha). Szprot ma srebrne łuski, przechodzące na grzbiecie w barwę niebieską. Mięso jest zwarte i soczyste.



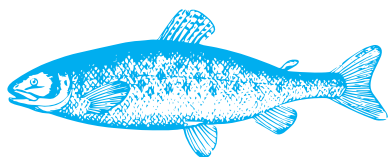
## *Dorsz*

(*Gadus morhua*; długość 130 cm, waga 70–96 kg, szczyt połowów od jesieni do wiosny, wymiar ochronny 35 cm, okres ochronny dla stada zachodniego 15.02–31.03, dla wschodniego 1.07–31.08; wolno łowić do 12 mil morskich od brzegu). Jest to drapieżna ryba o dużej głowie, z charakterystycznym wąsem. W południowym Bałtyku żyją dwa stada, a granica ich zasięgu przebiega niedaleko Bornholmu. Białe, delikatne i soczyste mięso ma niewielką liczbę ości.



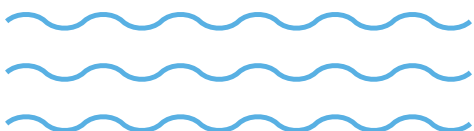
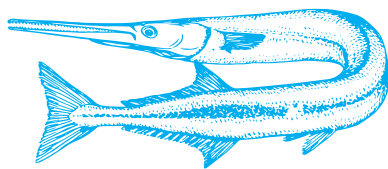
## Łosoś

(*Salmo salar*; długość 150 cm, waga do 46,6 kg, szczyt połowów I–II, wymiar ochronny 60 cm, okres ochronny 15.09–15.11). Drapieżna ryba z potężną paszczą. W czasie tarła samce stają się czerwonawe, zmienia się też kształt żuchwy. Mięso łososia jest zwarte, tłuste i soczyste, o charakterystycznej pomarańczowej barwie.



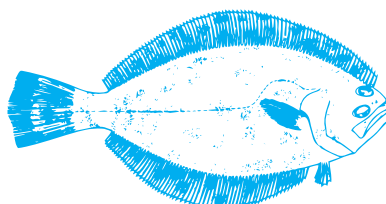
## Belona

(*Belone belone*; długość 46–100cm, waga 1,4 kg szczyt połowów V–VI, brak okresu i wymiaru ochronnego). Mocno wydłużona ryba żyjąca w wodach przybrzeżnych. Ma białe i suche mięso z niewielką zawartością tłuszczu.



## Flądra

(płastuga) to asymetryczna ryba z przemieszczonym prawym okiem (na prawo lub na lewo, w zależności od gatunku). Dzieli się na dwa gatunki: stornię i gładzicę. Stornia (*Platichthys flesus*; długość 20–35 cm, waga 0,5–1 kg, wymiar ochronny 25 cm, okres ochronny 15.02–15.05, połowy tuż przed i tuż po okresie ochronnym) ma soczyste i delikatne mięso, świetnie nadające się do wędzenia i smażenia. Gładzica (*Pleuronectes platessa*; długość 60–70 cm, waga 140 g, wymiar ochronny 25 cm, okres ochronny 15.02–15.05) ma jeszcze delikatniejsze mięso, o bardzo małej zawartości tłuszczu i lekkostrawnym białku.



*Pozostałe ryby, które można spotkać w wodach południowego Bałtyku to m.in. turbot (skarpi), sieja, sola, ostrobok, witlinek oraz kur diabeł*



Polędwica z dorsza, podana z czarną soczewicą, zielonymi szparagami i emulsją winno-maślaną



Szprot wędzony

# TRADYCJE RYBOŁÓWSTWA

*Wykopaliska archeologiczne dowodzą, że już 60–10 tys. lat p.n.e. powstały pierwsze narzędzia ułatwiające połów ryb: kamienne i kościane haczyki do węd, harpuny z kości i rogów*

W Jastarni odkryto osadę, której mieszkańcy zajmowali się głównie połowem, a także posiadali umiejętności żeglugi morskiej: utrzymywali kontakty z plemionami mieszkającymi na wyspach Bornholm i Olandii oraz w południowej Szwecji. Wprowadzenie chrześcijaństwa i nadanie miastom praw połowów przyczyniło się do zwiększonego spożycia ryb, które były uważane za potrawę postną (a posty w niektórych regionach trwały nawet 250 dni w roku). Fakt ten spowodował powstanie wyodrębnionego zawodu rybaka. Niestety społeczne znaczenie tej profesji nie było za wysokie, o czym świadczą choćby przysłowia typu „na ryby i raki chodzą próżniaki”. Ryby jednak stanowiły towar handlowy i począwszy od XV w. w ośrodkach

miejskich zaczęto tworzyć nowe lub rozwijać już istniejące rybackie organizacje cechowe.

O połowach śledzi w okolicach Rugii wspominał Helmold w średniowiecznym dziele *Chronica Sclavorum* (XII w.). Pierwsze opisy ryb występujące w Polsce sporządził Jan Długosz w XV w., w pracy *Chorographia Regni Poloniae*. W XVII w. Eilhard Lubinus w Wielkiej Mapie Księstwa Pomorskiego zamieścił bogaty katalog ryb Zalewu Szczecińskiego i Bałtyku, zauważając przy tym, że „żyje ich tutaj ponad 70 gatunków i pod tym względem mało który inny kraj mógłby z Pomorzem konkurować”.

## *Ciekawostki kulinarne*

**Surströmming** – ten tradycyjny szwedzki przysmak wywodzi się z wyspy Ulvön na malowniczym Wysokim Wybrzeżu (Höha Kusten) Zatoki Botnickiej. Jak głosi legenda, pewnego razu rybak wypłynął na połów niewielką łodzią, którą sztormowe fale wyniosły daleko w morze. Gdy już zjadł cały prowiant i w oczy

zajrzała mu wizja śmierci głodowej, postanowił zjeść cuchnącą, sfermentowaną rybę, która złowił dawno temu i nie zdążył jej wyrzucić. Eksperyment zakończył się powodzeniem, a dziś kiszony śledź (surströmming) stanowi lokalny rarytas. Otwierając puszkę warto jednak pamiętać, że jest to jedno z najohydniej cuchnących dań świata. Tradycyjnie podaje się do niego szklankę mleka lub wódki.

**Paprykarz szczeciński** – ta potrawa z konserwy rybnej wywodzi się z... Afryki. Jej recepturę przywieźli do Polski marynarze, a w Szczecinie rozpoczęła się produkcja na masową skalę. W skład paprykarzu wchodzi zmielona ryba, ryż i przecier pomidorowy oraz przyprawy.

**Śledź** – obfitość tej ryby w Bałtyku sprawia, że na wybrzeżach przyrządza się mnóstwo potraw z nią w roli głównej. Śledzie są smażone, wędzone, pieczone oraz marynowane. Na polskim wybrzeżu popularny jest śledź po kołobrzescu (z cebulą i papryką) oraz po szczecińsku (z cebulą i czosnkiem).





# ATRAKCJE REGIONU

## *Muzeum Śledzia*

We wsi Starkowo niedaleko Ustki, w środkowej części polskiego wybrzeża, znajduje się Zagroda Śledziowa, czyli połączenie pensjonatu i Muzeum Śledzia. Jego siedzibą jest chłopskie obejście z 1832 r., z zabudowaniami o konstrukcji szachulcowej, z młodszym murowanym domem (1902). Można tu prześledzić historię połowów śledzi. Warto zajrzeć do miejscowej gospody i spróbować tej ryby przyrządzonej na różne sposoby, niekiedy dość zaskakujące.

## *Dożynki Rybne*

Jedna z najważniejszych imprez w usteckim sezonie turystycznym. Goście biorą udział w zabawach rybackich i o tematyce morskiej, można też spróbować samemu naprawić sieć rybacką i spróbować swoich sił w jej rzucaniu. Na jarmarku oferowane są lokalne produkty rybne.

## *Wieck*

Świetnie zachowaną osadę rybacką można zobaczyć na obrzeżach Greifswaldu, w Meklemburgii-Pomorzu Przednim (dziś w granicach miasta). Zabudowę tworzą niewielkie

domki rybaków kryte strzechą. Dumą Wieck jest most zwodzony z 1887 r., którego skrzydła podnosi się ręcznie aby przepuścić przepływające statki. Co roku w lipcu odbywa się tu Fischerfest Gaffelrigg (festiwal rybacki) – największa taka impreza w landzie.

## *Schiffahrtsmuseum Kiel*

Muzeum Morskie w Kilonii, w niemieckim landzie Szlezwik-Holsztyn, prezentuje dzieje tego miasta jako portu nad Bałtykiem, w tym historię tutejszego rybołówstwa. Ciekawostką stanowi siedziba muzeum – jest nią zabytkowa hala, w której dawniej odbywały się aukcje rybne.

1. "Fiszparada" w Ustce

2. Dożynki Rybne w Ustce



1.



2.

## *Festiwal Rybny w Kołobrzegu*

Co roku we wrześniu w kołobrzeskiej Marinie Solnej odbywa się Festiwal Rybny. Bogaty i urozmaicony program obejmuje m.in. konkurs na tradycyjną i nowatorską potrawę rybną „Ryba na patelni”, warsztaty sieciarskie, rodzinne opowieści rybackie, a także „Rybacką Biesiadę” organizowaną przez lokalnych rybaków.

## *Darłowo*

Tradycjami rybnymi stoi też Darłowo, o czym mogą świadczyć takie imprezy jak Dożynki Rybackie (2018), czy Festiwal Ryby podczas Darłowskiego Dnia Morza (2019). Goście mogą spróbować lokalnych dań, w tym wspaniałej zupy rybnej, smażonego dorsza i ryb wędzonych na różne sposoby.

Port Fish Day w Darłowie



## *Palangos Stinta*

W litewskiej Palandze można wziąć udział w dorocznym festiwalu Palangos Stinta, odbywającym się zwykle w lutym. Głównym punktem programu są wędkarskie zawody na tutejszym moło. Biorą w nich udział zarówno lokalni rybacy, jak i goście. Na ulicznych stoiskach przyrządzane są dania rybne, w tym przepyszne zupy. Imprezę umilają tematyczne koncerty.

## *Danish Fly Festival*

Od ponad ćwierćwiecza w duńskiej miejscowości Kolding odbywa się Danish Fly Festival. Organizowany jest co dwa lata i przyciąga miłośników wędkarstwa muchowego. Bierze w nim udział od 2,5 do 3 tys. osób.

## *Blekinge Pike Festival*

Szwedzi także mają swoją wędkarską imprezę: Festiwal Szczupaka w regionie Blekinge. Zawody odbywają się wczesną jesienią w czterech miejscach na wybrzeżu. Odławiane ryby są mierzone, fotografowane i wypuszczane do wody. Ocenia się dwie konkurencje: najdłuższa ryba oraz łączna długość pięciu złowionych osobników.

## *Targi rybne*

W wielu miejscowościach na wybrzeżach południowego Bałtyku odbywają się targi rybne, stanowiące świetną okazją do zaku-

pu świeżych ryb (niekiedy wręcz z kutrów). W Polsce rybę prosto na wybrzeżu można kupić m.in. w Ustce, Darłównu i Kołobrzegu. W tej pierwszej uruchomiono aplikację Fishmarket Ustka, pozwalającą na zakupy w Internecie. Podobną aplikację przygotowuje Darłowo, gdzie również powstaje wielofunkcyjny targ rybny (prócz sprzedaży mają tu być organizowane rozmaite imprezy i pokazy). W szwedzkim Malmö znanym targiem rybnym jest Fiskehoddorna. W niemieckim Szlezwiku-Holsztynie na zakupy można wybrać się w miejscowościach Szlezwik i Behrensorf, a w Meklemburgii-Pomorzu Przednim – w Zinnowitz oraz na dużym Rostocker Fischmarkt w Rostocku.

## *Rejsy na ryby*

W wielu portach południowego Bałtyku organizowane są rejsy dla wędkarzy. Trwają zwykle kilkanaście godzin i oferują możliwość złowienia wymarzonej ryby. Większość odbywa się na specjalnie przystosowanych kutrach.

Szukaj logo MyFish oraz  
w sklepie Play aplikacji  
Fishmarket Ustka



# LOKALNE DANIA RYBNE



## *Kapuśniak rybny z grzybami*

### **Składniki na wywar rybny:**

głowy, ogony i kręgosłupy ryb świeżych,  
2 łodygi selera naciowego, 1 marchewka,  
1 pietruszka, 1 mała cebula, kawałek selera  
korzeniowego, 4 ziela angielskie, 2 liście  
laurowe, 3 l wody, sól, pieprz do smaku

### **Składniki dodawane po przedczeniu:**

2 szklanki kapusty kiszzonej, 100 g wędzonego  
łososia, pół szklanki suszonych grzybów,  
majeranek, olej do obsmażenia grzanek,  
2 kromki chleba na grzanki

Głowy i kręgosłupy przesmażyć na oleju razem  
z warzywami korzeniowymi. Następnie zalać  
ok. 3 l wody i gotować na małym ogniu bez  
przykrycia (płyn musi wyparować do połowy).  
Przedzić przez sito i do tak otrzymanego bu-  
lionu dodać wypłukaną kapustę kiszoną oraz  
namoczone wcześniej grzyby. Gotować aż oba  
składniki zmiękną, następnie dodać pokrojo-  
nego łososia i zagotować jeszcze raz. Podawać  
z obsmażonymi na oleju grzankami.

## *Śledź bałtycki w zalewie octowej*

### **Składniki:**

1 kg wypatroszonych śledzi bez głów, jajko  
i mąka do obtoczenia, 3–4 cebule, olej do  
smażenia, sól i świeżo mielony czarny  
pieprz

### **Składniki zalewy octowej:**

1 szklanka octu, 4 szklanki wody, 3 łyżki  
cukru, 2 łyżki soli, 2 liście laurowe, 5 ziaren  
czerwonego pieprzu i tyleż ziela angielskiego

Oczyszczone śledzie posolić i popieprzyć,  
obtoczyć w jajku i mące oraz usmażyć na  
złoto. Zrobić zalewę octową i gotować ją  
przez 15 minut od zawrzenia, potem ostu-  
dzić. Obrane i pokrojone w krążki cebule  
wrzucić na 5 minut do gotującej się wody,  
następnie wyjąć i ostudzić. Śledzie i zale-  
wę włożyć do wyparzonych słoików, a na  
wierzch ułożyć cebulę (1–2 krążki). Zakręcić  
słoiki i włożyć na trzy dni do lodówki, aby  
smaki się „przegryzły”.

## *Paprykarz*

### **Składniki:**

300 g bardzo drobno pokrojonych filetów  
z ryby morskiej, 100 g ugotowanego ryżu,  
2 cebule, marchewka, mały słoik koncen-  
tratu pomidorowego, sól, pieprz, mielona  
papryka, olej

Zeszklić na patelni cebule, dodać startą  
marchewkę, następnie rybę. Około 5 mi-  
nut mieszać na ogniu, aż ryba się rozpadnie.  
Przyprawić solą, pieprzem i papryką, dodać  
koncentrat i ryż. Wymieszać wszystko i dusić  
przez 10 minut lekko mieszając. Po ostudzeniu  
podawać jako obkład na chleb lub grzanki.



Produkty do przygotowania śledzia  
w zalewie octowej



*Projekt "Fish markets - dziedzictwo rybołówstwa przybrzeżnego jako potencjał rozwoju turystyki" jest dofinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach programu Interreg Południowy Bałtyk 2014 - 2020.*

