

Peștele - hrană sănătoasă

Cel mai bine este să consumăm peștele proaspăt, cumpărat direct de la pescari. Carnea de pește este importantă pentru sănătate, întrucât conține un lanț lung de grăsimi (omega-3), este bogată în substanțe nutritive și minerale, are un conținut ridicat de proteine și scăzut în grăsimi saturate.

Beneficiile consumului de pește:

- Mărește aportul de calciu în organism
- Scade riscul de boli cardiovasculare
- Previne osteoporoza
- Previne anemia
- Accelerează arderile
- Previne inflamațiile
- Îmbunătățește calitatea somnului
- Stimulează sănătatea creierului
- Reduce riscul de boli autoimune
- Protejează vederea
- Este bogat în nutrienți importanți
- Este mai ușor digerabil decât carnea roșie

În general, este recomandat să consumăm 2-3 porții de pește pe săptămână, în cadrul unei alimentații



echilibrate.

Nicio masă fără pește era un slogan de demult, dar cât de adevărat!

Conștientizarea este un proces de durată și considerăm că pasul făcut prin intermediul acestui proiect este doar un început, deoarece se adresează în primul rând copiilor înscriși la școlile din teritoriul pescăresc Dunărea de sud-vest, pentru că ei pot fi vectori ai schimbării, dar și ai dezvoltării locale.

În cadrul proiectului, copiii vor învăța despre:

- speciile de pești din teritoriul GLP și particularitățile pe care aceștia le comportă, ca efect asupra dezvoltării socio-economice și ca hrană sănătoasă;
- cum recunoaștem un pește proaspăt;
- ce mâncăm și ce nu mâncăm la un pește;
- ce pești sunt comestibili;
- cum se mănâncă peștele;
- unde, când, cum, cu ce se poate pescui;
- despre unelte, locuri, tehnici de pescuit.

Dunărea este un fluviu plin de pește, iar în fauna sa întâlnim toate speciile de pești de apă dulce, cu foarte mici excepții (păstrăv, lostrică etc). Probabil cel mai căutat dintre toate soiurile de pești din Dunăre este somnul, pește răpitor cu o carne foarte apreciată, mai ales până de somn, care este o delicatose. Și crapul este foarte căutat de pescari, iar saramura cea mai bună, este știut, din crap se face! Carasul este una dintre acele specii de pește care fac ca pescuitul pe Dunăre să nu fie plictisitor, dar ce carne dulce are!

Asociația Dumbrava Verde implementează proiectul „Importanța resurselor piscicole locale din zona Dunărea de Sud Vest”, SMIS 134925, finanțat în cadrul STRATEGIEI DE DEZVOLTARE LOCALĂ INTEGRATĂ PENTRU ASOCIAȚIA GRUPUL LOCAL PESCĂRESC DUNĂREA DE SUD VEST, prin Programul Operațional pentru Pescuit și Afaceri Maritime (POPAM) 2014 – 2020, Măsura III.3 „Implementarea strategiilor de dezvoltare locală”.

Proiectul se implementează în perioada aprilie 2020 - martie 2021 pe teritoriul celor opt comune parte a GLP Dunărea de Sud Vest: Hinova, Devesel, Burila Mare, Gogoșu, Gruia, Pristol, Vrata și Gârla Mare. Comunele au deschidere la Dunăre, iar din Dunăre... se prinde pește.

Proiectul vizează sprijinirea comunității locale în a conștientiza importanța resurselor piscicole și a activităților legate de pescuit pentru dezvoltarea socio-economică a zonei și, concomitent cu aceasta, vizează promovarea peștelui ca hrană sănătoasă.



Proiect co-finanțat din Măsura III.3 prin programul Operațional pentru Pescuit și Afaceri Maritime 2014-2020

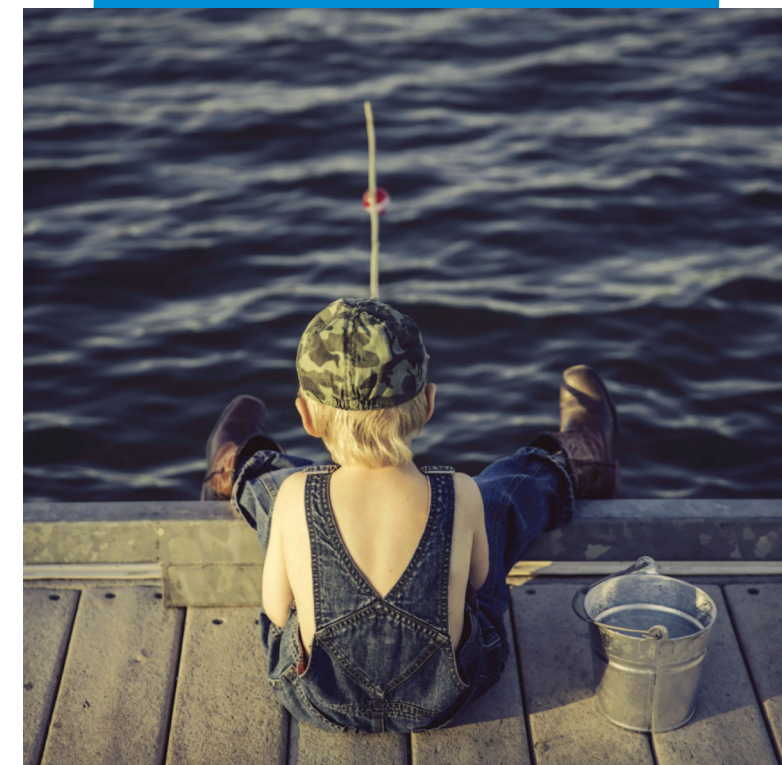
Prioritatea Uniunii Europene nr. 4: Creșterea gradului de ocupare a forței de muncă și sporirea coeziunii teritoriale

Măsura III.3: Implementarea strategiilor de dezvoltare locală
Editorul materialului: Asociația Dumbrava Verde

Data publicării: august 2020

Conținutul acestui material nu reprezintă în mod obligatoriu poziția oficială a Uniunii Europene sau a Guvernului României

<http://www.dumbravaverde.ro>



Importanța resurselor piscicole locale din zona Dunărea de Sud Vest

SMIS 134925