magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 14. 2. 2017 | Marcela Avramopulu

Fandíme zdraví - správný výběr a úprava ryb

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Fandime-zdravi---spravny-vyber-a-uprava-ryb__s10010x10205.html

Obsahují zdraví prospěšné tuky, proto bychom je měli zařadit do jídelníčku 2x týdně. Češi ale rybám moc nedají, což je opravdu škoda. Jak víme, všechno je jen o zvyku. Tak se pojďme podívat na pár tipů, které mohou pomoci ryby do jídelníčku zařadit.

ZÁKLAD – KVALITNÍ RYBA

Z nekvalitní ryby dobrou neuděláme, i kdybychom ji upravili sebelepším způsobem. Takže základ je výběr. Lépe chutná ryba čerstvá,

tedy chlazená. **Kvalitní ryba není cítit rybinou, má pevné maso, a pokud kupujeme rybu celou, tak má čisté, nezakalené oči, kůže je výrazně lesklá a napjatá a ryba má růžové až načervenalé žábry.** Vždy se ale vyplatí číst popisky u názvu ryb, protože některé ryby vypadají jako chlazené a přitom se dočteme, že jsou rozmrazené. Doporučuje Marcela Avramapolu.

MRAZENÉ RYBY

U mrazených ryb si musíme dát pozor na přidanou vodu. Ryby na sobě mají obvykle tenký ledový obal nazývaný glazura, což je voda do 5% obsahu celkové hmotnosti výrobku. Tento údaj se ani nemusí uvádět na obale. **Glazura má svůj význam, zabraňuje totiž vysychání masa.** Dalším vodítkem mohou být ryby vakuované – ty nemusí obsahovat ani glazuru.

Ať už vypadá mrazená ryba sebelíp, je dobré si vždy přečíst etiketu. Ve chvíli, kdy na obale najdeme text např.: „obsah ryby 75%“, je jasné, že zbylých 25% tvoří přidaná voda. Taková ryba po tepelném zpracování vodu většinou pustí, takže místo pečení nebo restování se spíš dusí, zmenší se objem ryby a hlavně vodou je narušeno samotné maso, takže místo pevného sousta budete mít v puse blátíčko.

„Navíc vodu v rybě drží soli a fosfáty, což jsou látky, kterým bychom

se měli v jídelníčku vyhýbat“, komentuje PhDr. Karolína Hlavatá Ph.D., garantka iniciativy Vím, co jím. Lepší je také volit ryby zmrazené přímo na lodi, tzv. seafrozen. I tento údaj se dozvíte na obale.

SLADKOVODNÍ VERSUS MOŘSKÁ

„Ze sladkovodních ryb bych doporučil začít pstruhem duhovým nebo lososovitým, popřípadě sumečkem africkým. Tyto ryby jsou snadno přijímány i dětmi“, doporučuje Zbyněk Vinš, pedagog z Vysoké školy hotelové v Praze.

Mezi oblíbené mořské ryby zase patří mahi, mahi, losos a treska. Ty jsou oproti sladkovodním rybám sice dražší, ale výživově hodnotnější. **Mořské ryby jsou zdrojem jódu a také obsahují výrazně větší množství omega 3 mastných kyselin**, než ryby sladkovodní. Proto bychom měli dávat přednost právě jim. **Omega 3 mastné kyseliny chrání naše srdce a cévy, a tak platí, že čím tučnější ryba, tím lepší.**

Nejlepší je druhy ryb střídat, každá ryba má jiný poměr nutričně výhodných látek a také si tak zvykneme si na různé chutě.

FORMA RYBY

Ryba může být v celku, tam se ale musíme poprat s kostmi. Nebo může být v podobě filetů, což jsou vykostěné plátky ryb. Zejména pro děti jsou filety lepší volbou.

Pak ještě existuje výrobek zvaný rybí filé – to jsou vlastně bloky slisované z kousků nebo filetů ryb, nakrájené na jednotlivé porce. Filé bývá většinou v mrazené formě a také se liší kvalitou použitých ryb, i obsahem přidané vody. Filé se hodí spíš do školních jídelen, než do domácností. Jídelnám totiž usnadňuje odvážení přesné gramáže ryby, ale na filé si nikdy nepochutnáme tak, jak o na filetu. Filé také bývá často cítit rybinou a hlavně na první pohled nepoznáme, jaké ryby nebo části ryb byly do rybího výrobku použity.

KUCHYŇSKÁ ÚPRAVA

Pokud máme rybu mrazenou, musíme jí nejdříve dostat do rozmrazené podoby. I když existují výjimky a některé ryby se mají upravovat ještě zmrazené – to zjistíme z etikety. **„Proces rozmrazování by měl být pozvolný, ideálně by měl probíhat v chladicím boxu při teplotě 1-2°C, max. při 4°C v dostatečném čase. Kvůli zachování kvality ryby nikdy neurychlujeme rozmrazení třeba politím horkou vodou nebo v mikrovlnné troubě“**,

doporučuje Vinš. Před samotnou přípravou pak ryby osušíme papírovou utěrkou a pak už pokračujeme stejně jako u čerstvých ryb.

Ryby určitě nesmažíme. Není to dobrý nápad nejen kvůli výživovému hledisku, kdy bychom spolu s rybou přijali i velké množství tuku, ale také kvůli tomu, že jemná chuť ryby po takovém zásahu úplně zanikne. Nahradí jí chuť smaženého obalu.

Takže jak na to? Úplně jednoduše. **„Filety poklademe na plech potřený řepkovým nebo olivovým olejem, méně tučné ryby tukem i pokapeme. Ryby pak jemně osolíme a přidáme koření nebo bylinky. Použít můžeme rozmarýn, oregano, tymián, koriandr, plocholistou petržel nebo česnek, citronová šťávu a kmín. Je dobré ty ochucující složky navzájem nekombinovat. Pak už pečeme nebo grilujeme“**, říká Zbyněk Vinš. Kdo má parní troubu, zejména u málo tučných ryb, může použít přípravu v páře. Ryba pak zůstane šťavnatější.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz