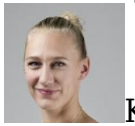
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 18. 12. 2018 |  Klara Marešová

Čerstvé ryby v zimě? Hlídejte lesk v očích a narůžovělé žábry

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Cerstve-ryby-v-zime-Hlidejte-lesk-v-ocich-a-naruzovele-zabry__s10010x19039.html

Ať už kupujete ryby pravidelně, či se stále učíte zařazovat rybí maso na jídelníček podle všeobecně známých aktuálních doporučení výživových odborníků dvakrát až třikrát týdně, štědrovečerní večeře vybízí k přípravě tradičních rybích pokrmů nás všechny. Na co je dobré při výběru dávat pozor, proč je vhodné zapomenout na ryby z dovozu a jak i přesto může být nabídka našich sladkovodních ryb pestrá?

Pomalu ale jistě si při výběru a nákupu surovin začínáme zvykat na zohledňování lokálnosti a sezónnosti. A to je moc dobře. Z hlediska **výživových benefitů**, kdy je komodita ušetřena před úbytkem čerstvosti a výživových benefitů dlouhým skladováním, případně dalším ošetřením či zpracováním z důvodu prodloužení trvanlivosti, jde **o nejšetrnější přístup** jak

pro nás, tak i pro přírodu.

U ryb tomu ale stále tak není. Za **celoroční dostupností** jakékoli mořské ryby stojí rozšířené mrazící technologie, a tak je na chladících pultech možné sehnat ryby ze všech koutů světa **kdykoli**. To je jeden z aspektů, proč se udržuje mylný dojem, že o sezónní surovinu vlastně ani nejde. Sladkovodní ryby, které jsou aktuální, zkrátka v cizokrajném výběru zapadnou. Přitom naše tuzemská nabídka je velkorysá a především v zimě nabízí vynikající a mnohem kvalitnější čerstvé maso, než je tomu **u transportovaných ryb**.

Není ryba jako ryba

Naše lokální sladkovodní ryby mají hned několik benefitů. Tím prvním je právě ona **čerstvost a snadná dostupnost**. V tomto případě jde o zásadní element kvality. Ryba od vylovení z vody podléhá velmi rychle zkáze. Odborná garantka a nutriční terapeutka Jitka Laštovičková upřesňuje:

> „Rybí maso se kazí mnohem rychleji než maso teplokrevných zvířat. Pokud je ale od výlovu skladováno správně, v chladničce při teplotách 1-4 °C, vydrží 4 dny. Samozřejmě, čím dříve rybu zkonzumujeme, tím lépe. Zejména nenasycené mastné kyseliny omega 3 jsou velmi citlivé na oxidaci.“

Důležité je mít na paměti, že v momentě, kdy si z chladícího pultu rybu odnášíme, od výlovu už nějaká doba uplynula. Nabídka supermarketů, kde jsou k dostání ryby už i zabalené, míří na nenáročného zákazníka především **cenou a snadnou dostupností**. Dobré je být při výběru poučený, zároveň nekompromisní a nákupem podporovat to, co je kvalitní a **pro nás i nejlepší**. V žádném případě navíc nemusí jít o nejdražší řešení.

Absolutně nejlepším možným nákupem je **ryba ze sádek**, kde se vyloví živá a usmrtí se až před samotným prodejem. Sami můžete zkontrolovat kvalitu vody, zda není zakalená, zda ryby mají dostatek prostoru, nejsou „omlácené“. Rybu je pak možné s klidným svědomím připravit i do dvou dní. Doporučujeme proto poohlédnout se po nejbližších sádkách ve vašem okolí, kam si pro ryby budete pravidelně jezdit sami. Nákup přímo od pěstitelů a rybářů je navíc korunován jejich vztahem k chovu, takže si kromě kvalitní suroviny odnesete i spousty **cenných rad a tipů** přímo od zdroje.

Čerstvé ryby v zimě

Během zimní sezóny, kdy ryby žijí v chladnější vodě, mají **přirozeně více tuku**. Kromě lepší chuti se k vám tak dostane i vyšší podíl důležitých esenciálních aminokyselin. Jitka Lašotvičková dodává:

> „Rybí maso je obecně velmi zdravé. Obsahuje 15 – 20 % bílkovin, ale také potřebné vitamíny A, D, menší množství vitamínu E a vitamínů skupiny B. Z minerálních látek jde o bohatý zdroj železa, hořčíku, draslíku, síru a fluoru.“

V nabídce lze konečně snadno pořídit **candáta a štiku**, pak také **sivena, jesetera, pstruha, pstruha lososovitého, amura, sumce a kapra.**

První tři, tedy candát, štika a siven, jsou typičtí **nižším obsahem tuku**, a to přibližně do 2 %. Pokud přísně hlídáte váhu, ať už z jakékoliv důvodu, jsou ideální surovinou. Amur, kapr, sumec a pstruh spadají do kategorie středně tučných ryb, kde je obsah tuku do 10 %. Nejtučnějšími druhy jsou ryby jeseterovité, které mají kolem 15 % tuku. Jejich výhodou je, že se **nejsnadněji zbavují kostí**.

Co u ryb hlídat?

Nikdy nekupujte rybu, co má **oschlý povrch**. Snadným testem, kdy zatlačíte prstem a důlek v mase se ihned nevyrovná, zjistíte, že jde o „starší“ kousek. Napoví i vůně, respektive zápach. Čerstvá ryba je cítit maximálně vodou, rybí odér už je **varovným signálem**. Hodně prozradí i přímý pohled do očí. Máte v nich vidět lesk, nikoli zakalenost a zapadlost. Poslední indicií jsou příjemně narůžovělé žábry. Šedým tónům se vyhýbejte.

Pokud už budete chtít sáhnout po rybě mražené, je důležité **hlídat etikety**.

> „Vybírejte označení „seafrozen“. Zpracována a zmražena je hned na moři a při tomto typu zpracování se neaplikuje glazování, tedy křehčení. Jde o aplikaci vody, často spolu s fosfáty, které vodu vážou. To se pak nejčastěji používá při zpracování ryb označených

„doublefrozen“, kdy jsou na lodi zmrazeny neopracované ryby, na pevnině jsou rozmraženy a zpracovány a pak znovu zamraženy,“ dodává Jitka Laštovičková

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz