magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 31. 8. 2020 | Michaela Kadlecová

Vychutnejte si české ryby. Příprava je krátká a zvládne ji opravdu každý

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Vychutnejte-si-ceske-ryby.-Priprava-je-kratka-a-zvladne-ji-opravdu-kazdy__s10010x19770.html

Ryb jíme dlouhodobě velmi málo. Není to ani čtvrtina evropského ročního průměru, často dáváme přednost rybám zmrazeným, a to je škoda. V čerstvosti tkví kvalita. Sladkovodní ryba je velmi lehká a nízkokalorická.

Vyplatí se dát přednost českým rybám

Nejde rozhodně o nějakou méněcennou potravinu: „Zájem o naše ryby je obrovský, protože jsou velmi kvalitní. Celkem vyprodukujeme zhruba **21 000 tun tržních ryb**, z nichž tvoří 17 900 tun tradiční kapr. Druhá pozice patří býložravým rybám, přibližně 1 092 tun.

> Následují ryby lososovité s produkcí 936 tun," zmiňuje Martin Urbánek, zástupce ředitele Rybářského sdružení České republiky.

I konzumace českých ryb je velmi prospěšná pro vaše zdraví, jejich maso je totiž **díky struktuře bílkovin perfektně stravitelné**. Obsahuje také všechny esenciální aminokyseliny. Sladkovodní rybu strávíte do 2–3 hodin. Je tedy velmi lehká a nízkokalorická.

> „Rybí maso je optimální díky **nízkému podílu tuků**, např. u kapra je optimum cca 5–7 % ve svalovině. Nicméně právě rybí tuk je geniální svým složením, a to jak u ryb mořských, tak i sladkovodních. Nachází se v něm **omega-3 polynenasycené mastné kyseliny.** Pozitivně ovlivňuje **především naši oběhovou soustavu**, protože dokáže snižovat hladinu cholesterolu v krvi. Pokud jíme ryby aspoň 2–3× týdně, máme dobrou **prevenci proti chorobám srdce a cév**," vysvětluje Martin Urbánek.

Rozhoduje správný výběr a nákup

Rozhodně vám doporučujeme kupovat ryby čerstvé. Zkuste se poohlédnout po svém okolí, nebo zagooglovat, zda se kolem vás nenacházejí **sádky, nebo nějaká osvědčená rybárna, a tam si pro své ryby jednou týdně zajeďte**.

- **Čerstvá ryba má tmavě červenou barvu žaber** bez slizu či pěny, její kůže je lesklá díky přirozenému slizu a na těle ryby napjatá. Oči nejsou zakalené, ale vypouklé a mají ohraničené zornice.
- Proveďte **osvědčený test čerstvosti** a zabořte do ryby prst, důlek by se měl hned vyrovnat.
- Doma ryby uložte do chladu. Před přípravou rybu omyjte a nechte okapat.
- Ryba vám v lednici vydrží dva dny. Pokud je ryba velká a vy ji celou nesníte, můžete ji zamrazit při co nejhlubších teplotách a co nejrychleji. Ideálně v mikroténovém sáčku. Do měsíce byste tuto rybu měli zkonzumovat.
- Pokud chcete rybu rozmrazit, přemístěte ji do lednice, **nikdy ji**

nevkládejte do studené nebo horké vody! Takto se totiž mohou přemnožit škodlivé mikroorganismy.

Příprava ryb je krátká

Mnoho lidí se rybám vyhýbá, neboť se obává kostí. To je ale velká škoda, protože se tak ochuzují o lukulské hody. Například takový **candát se považuje za nejchutnější rybu vůbec!** Navíc při troše šikovnosti se každý může naučit rybu **filetovat ještě v syrovém stavu** a získat tak plátky masa, které jsou prakticky bez kostí, které tak není nutné odebírat během jídla.

Ryby se připravují velmi snadno, zvládne to skutečně každý. Ryby můžete vařit, dusit, grilovat, péct, všechny přípravy jsou povolené. Ryba by vždy měla být lehká, neměla by plavat v omastku.

Její příprava je krátká, rybí maso se upeče za chvíli. Nikdy nic nezkazíte, pokud rybu upečete jen tak na olivovém oleji, nebo másle, pouze osolenou.

Upéct ji můžete v troubě, anebo na pánvi. V takovém případě je dobré rybu posypat moukou, snáze se s ní bude manipulovat a získá také výbornou krustičku.

Ryby se velmi dobře snesou s **citrusy,** kterými je můžete obložit a společně upéci, nebo pokapat po upečení. Výborné jsou k rybám **také různé bylinky.**

A příloha? Perfektní jsou nové brambory s pažitkou, anebo prostě chléb, kterým se tak skvěle vytírá šťávička z talíře.

Copyright © 2025