



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O výživě](#) 16. 12. 2015 | vcj

Vybíráme kapra na Vánoce

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Vybirame-kapra-na-Vanoce__s10010x7480.html

Štědrovečerní stůl bez kapra je pro většinu lidí nepředstavitelný. Jak si kapra vybrat, aby byl co nejchutnější? A proč bychom měli ryby jíst nejen o Vánocích?



Ryb se jí v Česku opravdu málo a kapr na Vánoce to nezachrání. **Roční**

spotřeba na hlavu je u nás jen 4-5 kg ryb včetně různých, a ne moc zdravých polotovarů a konzerv. V západní Evropě se spotřeba ryb jednoho člověka pohybuje kolem 20 kg a v severských státech dokonce kolem 90 kg.

Přitom rybí maso obsahuje velké množství plnohodnotných bílkovin, vitamínů a minerálních látek. Jeho konzumace přispívá k prevenci kardiovaskulárních chorob a díky aminokyselině tryptofan má pozitivní vliv i na naši náladu.

Takže si na kapříku i jiných rybách určitě pochutnávejte častěji.

Jak na nákup kapra

Nejlepší je nakupovat v rybářských sádkách, kde máte jistotu odborného dohledu a kvality ryb. Většina z nás ale nakupuje až u prodejců na ulici či v hypermarketech. Pozornost byste měli věnovat zejména následujícím věcem.

Ze všeho nejdříve zhodnoťte, jak to u prodejce vypadá. Prohlédněte si hygienické zázemí, zkontrolujte, zda mají nádrže zajištěn přítok a odtok vody. **Ryby by v kádi měly mít dostatek pohybu a měly by být čilé.**

Nejchutnější maso mají kapři v rozmezí 2-3 kg. Maso má střední obsah

tuku a je dobře stravitelné. Není však pravda, že by každý větší kus byl cítit bahnem. To záleží především na stavu chovného rybníka. **Malé ryby obsahují příliš malých kostí a jejich pojídání může být opravdu zdlouhavé.**

Povrch těla ryby by měl být lesklý a s minimálním množstvím hlenu. Šupiny a ploutve jsou neporušené a pevné. Dále by měl kapr mít růžové a červené žábry a jasné, vypouklé oči. **Ryby nesmí samozřejmě plavat břichem nahoru a klátit se.**

A jak je to s vanou? Patří do ní kapr?

Odpověď není jednoznačná. Pobytem v čisté vodě se kapr pročistí a je pak chutnější. Na druhou stranu mu transport od prodávajícího a změna teplot nesvědčí. **Takže pokud vana, vždy s dostatečně studenou vodou a častým provzdušňováním sprchou.**

Copyright © 2024

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