magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 19. 12. 2012 | jra

Kapra ne? Zkuste jiné sladkovodní ryby

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Kapra-ne-Zkuste-jine-sladkovodni-ryby__s10010x7481.html

Kapr na štědrovečerním stole je klasika. Ne každému však kapr učaroval. Tak proč nezkusit nějakou jinou sladkovodní rybu?

Sádky, rybí obchody či lepší hypermarkety nabízejí celou řadu čerstvých sladkovodních ryb, které by neměly určitě uniknout vaší pozornosti. A rozhodně je nemusíte zkoušet jen na Vánoce. Ryby bychom měli konzumovat alespoň 2x týdně.

Rybí maso totiž obsahuje řadu **esenciálních aminokyselin**, důležité vitaminy D, E, A a **minerální látky**, jako draslík, zinek nebo hořčík. Výjimečné jsou však ryby zejména pro obsah nenasycených mastných kyselin řady omega 3, které působí **preventivně proti infarktu** a nemocem oběhového ústrojí. A navíc je maso ryb lehce stravitelné, chutné a nevyžaduje dlouhou tepelnou úpravu.

Sladkovodní alternativy vánočního kapra

Pstruh má málo tučné, pevné maso a skvělou chuť, takže ho nemusíte příliš kořenit. Výtečný je grilovaný či pečený v troubě.

Amur bílý je sladkovodní kaprovitá ryba, která má bílé, křehké a chutné maso s nižším obsahem tuku.

Okoun říční je dravá ryba, která má výborné maso chuťově podobné masu lososovitých ryb. Maso okounů je skvělé především pečené a grilované.

Candát, další sladkovodní dravec, patří pro své jemné, bílé maso k vynikajícím pochoutkám. Oceňují ho i lidé, kteří jinak specifické aroma rybího masa nemají rádi. Candát se hodí i při dietě – 100 g obsahuje pouze 339 kJ.

Štika – dietní chutná ryba, která je vhodná na minutky. Nejchutnější maso mají štiky o váze 2 až 2,5 kg. Mladé ryby mají maso jemné, netučné s drobnými kůstkami a lehce stravitelné.

Úhoř říční je stále vzácný, což se odráží i na jeho ceně. Maso úhoře je dost tučné, ale nesmírně lahodné. Výhodou je také to, že neobsahuje mezisvalové kosti. Určitě stojí za ochutnání.

Sumec – maso sumce není ani příliš tučné, ani není cítit bahnem, jak se často říká. Každý si určitě pochutná, třeba na takovém sumčím filetu.

Tolstolobik neboli ryba vegetarián. Jemné sněhobílé maso příjemné chuti stačí lehce podusit a vynikající pokrm je na stole. Pro kulinářskou úpravu je nejlepší ryba o délce kolem 60 cm a váze 2,5–3 kg.

Copyright © 2026
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz