



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 29. 5. 2013 | BeDa

Na nákupu ryb

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Na-nakupu-ryb__s10010x7758.html

Rybí maso by v našem jídelníčku rozhodně nemělo chybět. Kam si pro rybu zajít a jak poznat, že je čerstvá? Pojďte se s námi podívat.



V jídelníčku by se měly ryby objevit alespoň dvakrát týdně. Rybí maso obsahuje omega-3 nenasycené mastné kyseliny a maso mořských ryb je také

významným zdrojem jódu, který je nutný pro správnou činnost štítné žlázy. Další výhodou rybího masa je i to, že má málo tuků a vysoký obsah bílkovin (kolem 20 %).

Jelikož nejsme přímořským státem, je u nás o něco komplikovanější nákup mořských ryb a mořských plodů. Někteří lidé proto dávají přednost rybám domácím. Mladý manažer z Prahy, Mirek, není výjimkou. **“Dávám přednost spíše sladkovodním rybám. Mořské mi nevadí, ale nemám v ně důvěru,”** vysvětluje.

I když mi spousta lidí na dotaz, zda jim rybí maso chutná, odpověděla, že ano. Jejich spotřeba tomu úplně neodpovídá. “Rybu mám v jídelníčku poměrně málo, asi tak jednou za čtrnáct dní. Ryby mi chutnají a **vím, že bych je měl jíst častěji, protože jsou zdravé.** Ale zase si myslím, že když si dá někdo pangase, tak to moc zdravé není,” dodává Mirek.

Pangasius sice není nijak nebezpečný, ale rozhodně nepatří mezi zdravé ryby. **Výživově není příliš hodnotný.** Nejedná se totiž mořskou rybu s “dobrymi tuky”, ale o rybu sladkovodní, která se chová v řece Mekong.



"Já se snažím jíst rybu alespoň jednou týdně. V rybářské sezoně si chodím rád zachytat, takže mám o přísun ryb postaráno," popisuje s úsměvem svoje zvyky postarší muž Jindřich.

Kam pro rybu zajít?

Lokální prodejci - výborné ryby na dosah

V Brně je mezi lidmi vyhlášená **rybárna Šopík**. "Tuhle rybárnu mi doporučil kamarád a hned z první návštěvy jsem byl nadšený," popisuje svůj nákup v prodejně mladý muž. "Koupil jsem krásné dva pstroužky a kousek lososa. Navíc jsem byl překvapený, že to bylo i za super cenu. Ryby byly opravdu čerstvé a moc chutné," dodává.

Stabilně je v nabídce několik živých druhů, které Vám na požádání zabijí. Takže čerstvost je opravdu zaručena. O aktuálním sortimentu, včetně chlazených a mražených ryb, informují tabule umístěné venku před prodejnou.

Oblíbené místo pro nákup ryb - Makro

A kam pro sladkovodní i mořské ryby, když nikdo v okolí nemáte rybárnu? Spousta lidí se shoduje, že se dá **ryba dobře vybrat v Makru**. “O ryby se zde moc pěkně starají, jsou opravdu čerstvé, vystavené na ledu,” popisuje postarší podnikatel Jindřich své oblíbené místo pro nákup ryb.



V Makru seženete ryby čerstvé, refreshované (rozmražené) i mražené. **Ideální je nechodit si pro konkrétní druh ryby, ale na místě si nechat poradit a říct si o to nejčerstvější z nabídky.** Obsluha občas i přidá tip na úpravu a vy si můžete dokonce vybrat, jak si rybu necháte zabalit.

Jak poznat, že je ryba čerstvá?

Pokud je ta možnost, je nejlepší nechat si rybu zabít na místě. Čerstvost ryby

se posuzuje nejprve **pohledem**. Čerstvá ryba má mít hladkou, lesklou a čistou pokožku s tenkou vrstvou slizu. Oči musí mít čiré, vypouklé a lesklé a žábry by měly být červené. Špatným znakem jsou zašedlé žábry a nahnědlá krev či žlutý maz. Ryba by také neměla páchnout, ale vonět po vodě. Dalším testem čerstvosti je **pružnost rybí svaloviny**. Po vmáčknutí prstu nesmí zůstat v rybí svalovině důlek. Když se otisk prstu po vmáčknutí nevyrovná, není už ryba vhodná pro konzumaci.

A co supermarket?

Když nejsou čerstvé, mohou být i konzervované

Ne vždy je možné zařadit do jídelníčku rybu čerstvou, v tom případě přichází na řadu konzervované či mražené ryby, které se dají snadno sehnat i v nejbližším supermarketu.

“Konzervované a mražené ryby jsou stejně vhodné jako čerstvé. Pozor pouze na ryby v oleji, z hlediska energetického obsahu jsou výhodnější ryby ve vlastní šťávě,”

doporučuje dietoložka PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.



Státní zemědělská a potravinářská inspekce uvádí, že by se při nákupu

mražených ryb měl spotřebitel vždy dozvědět z obalu informace o způsobu produkce (tedy informaci odkud ryba pochází, zda z chovu, z moře, či zda byla ulovena ve sladkých vodách) a oblasti odlovu. Spotřebitel tak vždy dostane informaci o tom, zda si kupuje mořskou či sladkovodní rybu. Od toho se samozřejmě také odvíjí odlišné nutriční složení masa. **Zmražené ryby obecně mohou obsahovat přidanou vodu.** Pokud je její obsah nad 5 % hmotnostních, uvede se tato voda ve složení. Přestože ve složení nemusí být konkrétní podíl vody, lze na její množství usuzovat z pořadí jednotlivých složek, neboť ty se uvádějí sestupně podle hmotnosti, nebo z konkrétního podílu rybího masa.

Lín

Kilojouly (kJ): 330
Bílkoviny (g): 19
Tuky (g): 0
Sacharidy (g): 0
SAFA (g): 0

Kapr

Kilojouly (kJ): 530
Bílkoviny (g): 18
Tuky (g): 6
Sacharidy (g): 0
SAFA (g): 1.68

Pstruh

Kilojouly (kJ): 500
Bílkoviny (g): 18
Tuky (g): 5
Sacharidy (g): 0
SAFA (g): 1.4

Makrela

Kilojouly (kJ): 750
Bílkoviny (g): 18
Tuky (g): 12
Sacharidy (g): 0
SAFA (g): 3.36

Halibut

Kilojouly (kJ): 500
Bílkoviny (g): 21
Tuky (g): 4
Sacharidy (g): 0
SAFA (g): 1.12

Losos

Kilojouly (kJ): 850
Bílkoviny (g): 22
Tuky (g): 12
Sacharidy (g): 0
SAFA (g): 3.36

Copyright © 2023

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