magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 23. 12. 2015 | tla

Když ne kapra, tak rybu!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Kdyz-ne-kapra,-tak-rybu!__s10010x9492.html

Na Štědrý den připluje na většinu českých stolů. Kapr se na jídelníčku obyvatel na území Česka podle historických pramenů začal objevovat od 17. století, na svátečním vánočním stole býval lahůdkou až v 19. století a to ještě jen v rodinách rybníkářských regionů. Proč rybu neměnit za vepřový, kuřecí či telecí řízek a jak si ji nejlépe připravit?

Ryby, tedy i kapra, bylo a stále je možné konzumovat i v době postního období. Tedy na Štědrý den a před Velikonoci. Upravovaly se na mnoho nejrůznějších způsobů. Klasika, smažený kapřík s bramborovým salátem, se rozšířil až kolem poloviny minulého století. Koho jiného by to mohla být zásluha, než slavné kuchařky Magdaleny Dobromily Rettigové. Právě ona recept na nyní již tradiční vánoční pokrm jako první zařadila do knihy svých kuchařských předpisů v roce 1924.

Ryba či řízek?

„Maso kapra je velmi lehce stravitelné. Obsahuje 10 až 20 procent bílkovin a jen mezi dvěma a devíti procenty tuku,“ říká nutriční terapeutka Zuzana Douchová. Záleží na stáří a velikosti každé ryby. **„Zapomenout by se nemělo ani na vitamíny D, A a B12 a celé spektrum minerálních látek, patří mezi ně například fosfor, selen a**

zinek,“ uvádí odbornice na výživu a hned reaguje na otázku, jestli si na sváteční večeři připravit smaženého kapra, nebo řízek.

„Doporučila bych rozhodovat se mezi kaprem, případně jiným druhem ryby, pokud člověku vadí jeho typická chuť či mnoho drobných kostí,“ směje se Zuzana Douchová. Ryb jíme totiž velmi málo.

Za rok každý Čech zkonzumuje v průměru celkem 5,5 kilogramu ryb, sladkovodních jsou v součtu zastoupeny necelým jedním a půl kilogramem. V ostatních zemích Evropské unie jich lidé zbaští až 11 kilogramů za rok.

Málo tuku, zato cenného

Když se řekne maso a tuk, lékaři a odborníci zdvihají varovně prst. To však v případě ryb neplatí. **„Rybí tuk oproti tuku – sádlu, loji – jiných zvířat obsahuje vysoký podíl nenasycených mastných kyselin, tedy těch, kterých v našem jídelníčku máme málo. Rybí tuk zároveň obsahuje cenné omega 3 nenasycené mastné kyseliny. Přezdívá se jim esenciální, tedy takové, které si náš organismus sám nedokáže vyrobit,“** vysvětluje Zuzana Douchová.

Omega 3 mastné kyseliny pomáhají snižovat celkovou hladinu cholesterolu v krvi a riziko vzniku krevních sraženin. Hrají tak významnou úlohu v prevenci srdečně-cévních onemocnění. **„Zároveň zvyšují produkci „hodného“ HDL cholesterolu na úkor „špatného“ LDL. Pomáhají regulovat krevní tlak, omezují rizika vzniku srdečního infarktu, aterosklerózy, cévní mozkové mrtvice a v odborných studiích se uvádí i rakoviny,“** vypočítává Zuzana Douchová a zmiňuje, že působí i proti zánětlivým procesům v těle.

Omega 3 kapr

Češi, vědci z fakulty rybářství Jihočeské univerzity a odborníci z pražského IKEM, vyvinuli speciální krmnou směs pro kapry. Jejichž maso pak obsahuje větší podíl omega 3 mastných kyselin. V posledních letech bývají takové ryby v prodeji zejména před vánočními svátky.

Jak si kapra dát?

Nejstarší dochovaný recept na kapra pochází z roku 1810, je jím kapr na černo. Ryba se pekla v omáčce z mandlí, rozinek, perníku, povidel, ořechů a sladkého piva. Příprava podle obměn tohoto receptu je dodnes oblíbena zejména na jihu Čech a Moravě, ve větších městech vede smažení.

„O smažení se toho řeklo a napsalo již mnoho, jistě každý ví, že se

zdravým jídelníčkem si moc nerozumí. Není však důvod si takto připravenou rybu o svátcích nedat. Důležité je, snažit se ji nespálit a vybrat co nejvhodnější tuk na smažení. Nejideálnější je rafinovaný řepkový,“ radí Zuzana Douchová. Receptů na přípravu kapra či ryby nesmažené existují desítky a není důvod se experimentů bát.

Polévka po celý rok

„Pro jedny oblíbená a pro druhé velmi neoblíbená bývá rybí polévka, i na ni existuje řada předpisů. V rodinách se ten nej obvykle dědí. Komu vadí kapří chuť, případné kostičky z masa, si ji může zkusit připravit z vykostěných filetů či zamrazeného filé. Možná zjistíte, že té z kapra zůstanete věrni jen o svátcích a v průběhu roku si rádi připravíte polévku z jiných druhů ryb. A to by bylo skvělé,“ usmívá se Zuzana Douchová.

A co ty kosti?

Jestli byste si kapra dali rádi, ale vadí vám ty zpropadené kosti. I tady existuje řešení. Vykostit rybí filet asi dokáže každá zručná hospodyňka či hlava rodiny, která se obvykle této práce ujímá. Co ale s drobnými kůstkami, takzvanými ypsilonkami? Ty z masa „nevytaháme“. Kapří filet stačí takzvaně prořezat. Položte si ho kůží na prkénko, vezměte ostrý nůž a jím kolmo prořežte

svalovinu až těsně ke kůži. Ideálně, když jsou řezy od sebe vzdáleny dva až tři milimetry. Kůže porci drží pohromadě a svalovina se při tepelné úpravě opět „slepí“. Důležité je, že při jídle kůstky už neucítíte.

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