

Proč bychom neměli zapomenout na ryby v menu alespoň dvakrát týdně?

Maso ryb je obecně nízkokalorické, protože hlavními složkami rybího masa jsou voda (50–83 %), bílkoviny (12–20 %) a tuky (0,5–35 %). Množství a podíl jednotlivých nutrientů je závislý na druhu ryby, stáří, pohlaví, složení stravy, ročním období, ale také na prostředí, ve kterém žije. Podle současných výživových doporučení by bylo vhodné zařadit rybu do jídelníčku alespoň 2x týdně.

Složení rybího masa (obsah Omega 3 a 6 nenasycených mastných kyselin) přispívá ke snížení rizika onemocnění kardiovaskulárního systému. Aktivně je snižován cholesterol, krevní tlak, tvorba trombů a snižuje se riziko infarktu. Rybí maso má také výborný vliv na udržení správných funkcí nervové soustavy a mozku.

Jak správně připravit ryby?

Rozmrazení – pokud si koupíte kvalitní zmrazenou rybu, je potřeba její přípravě věnovat jistou péči. Ryby (stejně jako jiné zmrazené suroviny) vždy pozvolna rozmrazte. Ideální je surovinu rozprostřít na děrovanou gastronádobu (dospod dejte plnou, aby se zachytila případná tekutina) a na alespoň 24 hodin umístěte do chladícího boxu nebo lednice. Pokud nemáte dostatek prostoru, umístěte do chladícího zařízení celý karton, ale doba rozmrazení se tím může prodloužit.

Osušení – před tepelnou přípravou je dobré rybu vždy lehce osušit papírovou utěrkou.

Dochucení – sůl, koření a kořenící směsi používejte až těsně před tepelnou úpravou. Pokud je to možné, vyvarujte se používání kořenících směsí a dochucovadel s vysokým obsahem soli.

Tepelná úprava – rybí maso je velmi jemné s vysokým obsahem vody, proto je vhodné připravovat jej při nižších teplotách a po kratší dobu.