



# Pokrmy z ryb

## OBSAH

### TEPLÉ POKRMY

z kapra	3
ze pstruhů	6
ze štiky	8
z candátů	9
z tolstolobika	10
z okounů	12
z línů	12
ze sumce	12
z úhoře	13
z thilapie nilské	13
z marény	14
z rybího filé	15
z tresky	17
z makrely	17
ze sledů	19
z různých ryb	20
POLÉVKY	21
TEPLÉ PŘEDKRMY	23
STUDENÉ RYBÍ POKRMY	25

Pokrmy z ryb bývají častou, oblíbenou součástí jídelníčku našich předků, zejména ve středověku. Později jejich obliba klesla a v dnešní době je spotřeba ryb u nás malá, přestože naše veřejnost je o významu rybního masa pro naše zdraví dostatečně informována.

Rybí maso obsahuje velké množství plhodnotných bílkovin (v průměru 17 %), z nerostných látek hodně fosforu a hořčíku, malé množství železa. Mořské ryby jsou navíc důležitým zdrojem jódu a tučné ryby také vitamín D. V tučné mořské ryby si nejvíce ceníme obsahu kyseliny eikosapentaenové, která má významnou úlohu v prevenci kardiovaskulárních chorob; srdeční infarkt je méně častý u národů s vysokou spotřebou ryb, především mořských. Menší množství této vzácné kyseliny je také v tučkovině sladkovodních ryb.

Avšak nejen obsah složek důležitých pro naše zdraví, nýbrž i výborná chuť rybního masa a neschůdné možnosti kulinařských úprav mluví pro častější zařazování ryb do našich jídelníků. Z ryb připravujeme rozličné polévky, pokrmů teplé i studené kuchyně. Jakost naší nejrozšířenější ryby — kapra — je oceňována i za hranicemi. Chutné pokrmů můžeme však připravit i z rybích konzerv.

Stinnou stránkou rybního masa je skutečnost, že se kazí rychleji než jiné druhy masa, zejména při neodborném ošetření a delším uložení. Ryby nakupujeme proto jen v množství pro rychlou spotřebu a co nejdříve je uložíme do chladničky, u polokonzerv a konzerv dodržujeme záruční dobu.

Mnohé rodiny nakupují ryby živé, zejména pro vánoční pohostění již několik dní předem. Pak je třeba dát rybu do velké nádoby (nejlépe do vany) s vodou a tu několikrát denně vyměnit, vodu nalévat z výšky, aby se dobře provzdušnila. Rybu necháme v klidu, nekrmíme ji, nádobu pro naše zdraví dostatečně informovaní.

Při *zabíjení* uchopíme rybu do utěrky hřbetem vzhůru, tupým předmětem jí udeříme do zadní části hlavy, páteř za hlavou hned přefízíme, tím rybu usmrtime a ryba rychle vykvrácí. Rybí maso je pak trvanlivější i kvalitnější. Menší ryby zabíjíme úderem do hlavy (např. malíkovou hrnoučkou ruky) a nožem přefízíme páteř za hlavou.

Po zabíjení nejprve *odstraníme šupiny*: rybi ocas zabalíme do ubrousku, uchopíme jej a nejlépe speciální skrabkou (nebo popřípadě i tupou hranou nože položeného naplocho) seškrabujeme šupiny směrem od ocasu k hlavě. U některých ryb (candátů, okounů) drží šupiny v kůži pevněji, proto rybu ponoříme na okamžik do vařící vody, vyjmeme a šupiny pak lehce odstraníme. Některé druhy ryb (pstruhy, malé liny) šupin nezabavujeme, protože jsou drobné a při jídle nevdají, nebo je odstraníme i s kůží při jídle. Hlavu odřízneme — některé ryby upravujeme i s hlavou — vyřízneme zábrý (jsou za skřelemi), ryby opláchneme v čisté vodě a *vykucháme*: břicho mělce rozfízíme od fitního otvoru směrem k hlavě, střevo přefízíme těsně za hlavou, všechny vnitřnosti opatrně vyjmeme tak, abychom neprotřhali žlučový váček (je ve vnitřnostech těsně za hlavou), při jeho protřžení by se žluč vylivala a znehodnotila by maso v okolí — zhořklo by; v tom případě by bylo třeba rybu hned opláchnout a potřísněná místa odříznout. Z tělní dutiny vyškrábneme tmavě červenou ledvinu, která je pod tuhou blanou podél páteře, rybu opláchneme a osušíme čistým hadříkem.

Upravujeme-li rybu v *porcích*, odstříháme nůžkami na drůbež všechny ploutve včetně drobných kůstek, rybu rozpálíme těsně podél páteře a nakrájíme ostrým nožem na porce. Z některých ryb *stahujeme kůži*: na půlce ryby v ocasní části nařízneme kůži, půlku ryby položíme na prkénko kůží dospodu a ostrým nožem se širší čepelí kůži odkrojíme od ocasu k hlavě. Nůž přitom přitlačíme ke kůži. Potřebujeme-li rybu *vykostit* po vykuchání nařizujeme rybu od odříznutého ocasu až k otevření břišní dutiny, rybu otevřeme rukama a rozložíme — páteřní kost zůstane na jedné půlce ryby, opatrně ji odřízneme a potom z obou půlek vyřízneme žebra. Porce nebo půlky ryby rychle opláchneme pod studenou tekoucí vodou a osušíme.

U vnitřností opatrně odstraníme měchýř, mlíči nebo jikry a játra, z nichž vyřízneme žlučový váček. Od střeva oddělíme zbytek jater nebo mlíči tak, že celé střevo opatrně protahujeme mezi špičkami prstů. Z hlavy odstraníme oči a zábrý. Z vnitřností kaprovitých ryb používáme — většinou k přípravě polévků — jen jikry, mlíči a játra, vnitřnosti štik a candátů používáme jen v době mimo tření (v letních a pozdních měsících).

Chuť rybního masa zlepšíme pokápaním citrónovou šťávou (nebo zředěným octem) a asi čtvrt hodiny před úpravou necháme ryby odležet. Teplé upravená ryba má být přiměřeně měkká, záhev neprodužujeme, rybí maso by se rozpadlo. Zmrazené pstruhy nebo půlky kaprů necháme rozmrazit těsně před tepelnou úpravou, a to pomalu v chladničce, maso je kvalitnější než po rozmrazení rychlém. Zmrazené rybí filé rozmrazujeme jen částečně. Nasolené ryby (sledě, sardinky) namáčené nejméně na 12 hodin do mléka nebo do mléka zředěného vodou či do vody, aby se nadbytečná sůl vylohouvala.

Tato publikace přináší tradiční i nové předpisy pro úpravu ryb pro teplé i studené pokrmů i polévků. Z hlediska racionální výživy jsou zvláště v předpisích studené kuchyně sníženy dávky tuku a pokrmů jsou odlehčeny bílým jogurtem, tvarohem atp. Věřme, že tento sešit přispěje k větší oblíbenosti rybního masa, k jejich uplatnění v jídelnicích mnoha rodin a alespoň v malé míře v boji proti ateroskleróze.

RODINNÁ KNIHOVNA V PRAZE  
Mladšího operního pěsníka v. c. 1844  
K. J. 1844

54 B 3348  
111 120366