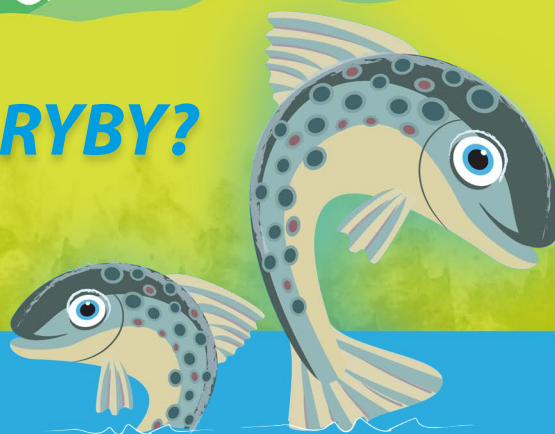


PROČ SE U NÁS NEJEDÍ RYBY?

PŘEDSUDKY, POMLUVY, REALITA...

Autor Miloš Buřič - poradenstvi@pstruharstvi.cz



Sjistou dávkou nadsázky je možné říci, že naprostá většina Čechů jí rybu (sladkovodní) jen jedenkrát do roka - o Vánocích. O tom vypovídá jejich spotřeba 1,55 kg na osobu a rok (pro srovnání: vepřové maso 40,9 kg/os./rok; kuřecí maso 24,5 kg/os./rok). Mnozí lidé od rybí vánoční tradice upouštějí a zavádějí tradici vepřových a kuřecích řízků, „tradice bramborového salátu“ však často zůstává zachována. Někteří dobrosrdeční si zakoupí vánočního kapra a k tomu připojí i jeho „osvobození“ vypuštěním do řeky či rybníka (nevědouce, že mu tím způsobují velmi nemilou, útrpnou a zároveň poslední zkušenost).

Proč vlastně lidé opouštějí možnost alespoň jednou do roka si rybu dát, a volí řešení které si mohou dopřávat po celý rok? A proč si rybu nedopřejí častěji? Je to proto, že má ryba hodně kostí? Smrdí jim ryba? Nechutná jim rybí maso nebo ho neumí upravit? Nevěří pozitivnímu efektu konzumace rybího masa na zdraví, který se poslední dobou propaguje? Jsou pro ně ryby drahé? Nebo jedí jen mořské ryby? Nemají důvěru nebo mají výhrady ke způsobu chovu či zpracování ryb? Nemají důvěru k čerstvosti prodávaných ryb? Dají si Češi raději místo sladkovodní ryby dvakrát do roka zavináče ze sledů nebo filé z tresky? A kde berou lidé tu důvěru k produktům z mořských ryb?

Pojďme se teď tedy podívat trochu hlouběji pod pokličku těchto často kladených otázek a zároveň nahlédnout na český trh s rybími produkty.

DŮVOD 1 *Ta ryba je samá kost!*

Skutečně ryby mají poměrně vysoký počet svalových kůstek. Jejich počet a třeba i tvar je druhově specifický. Kapří nebo štičí kost vkrku (svalová kůstka ve tvaru Y) je jistě nepříjemná, jednoduchá kůstka u okouna nebo lososovitých ryb je sice v krku přijatelnější, ale stále ještě nepříjemná. Na trhu se dnes již ale dají sehnat filety s minimem kostí nebo dokonce filety s prořezanými svalovými kůstkami. Nicméně, nejlepší je vědět, kde kosti najít a potom již tento člověk nevnímá. Stačí jen začít. Pro zkušenějšího jedlíka ryb pak filet s prořezanými kůstkami bude vysoce nesportovní záležitost.

DŮVOD 2 *Ryba smrdí... Čím? Rybinou!*

Zde je třeba podotknout, že ryba smrdět nesmí! U ryb je přijatelná tzv. typická rybí vůně, která ovšem není nepříjemně intenzivní. Pokud ryba „smrdí“ může to znamenat několik věcí: **1 ryba není čerstvá** – to můžeme poznat i podle jiných znaků jako je bledá barva žaber, propadlé kalné oko, nekonzistentní maso, tento zápach bývá nejintenzivnější – pakliže se blížíte k prodejnímu pultu s rybami a cítíte nepříjemný zápach, často nemá cenu se zde zastavovat, ideální je nakoupit rybu přímo od producenta-chovatele, **2 ryba byla před zpracováním (zabitím) špatně vysádkovaná** – ryba by měla být určitou dobu před prodejem sádkována tj. uchována nejlépe v čisté průtočné vodě a neměla by být v této fázi krmena, typická je tzv. bahenní příchut' u kapra při nedokonalém sádkování (např. při koupi ryb na hrázi rybníka musíte počítat s rizikem, že ryba bude cítit) nebo výrazný rybí pach při zpracování nekrmených ryb, **3 ryba byla kontaminována** např. ropným i produkty, které jsou čichem lehce detekovatelné.

DŮVOD 3 *Z ryby se pořádně nenajím a navíc co si s rybou mám počít – samá ploutev, samá šupina!*

Rybí maso je „lehké“ a lépe stravitelné a mnohých lidí to může vyvolat pocit, že je rybí maso nemůže nasytit. Je to ale spíše známka návyku na tučnější a hůře stravitelná jídla, která v nás prostě „leží“ delší dobu. Výživná hodnota, dietetické vlastnosti a obsah vitamínů a minerálů, ale mluví pro rybí maso.

Co se týče úpravy ryb, platí zde pravidlo, že v jednoduchosti je síla. Ryba se dá dnes pořídit kompletně zpracovaná nebo si ji můžete nechat při nákupu u producenta obvykle nechat zpracovat. Speciální kulinářské úpravy ryb mohou být lákavé a skutečně chutné, ale pokud chceme nechat vyniknout chuť čerstvého rybího masa volíme decentní úpravu snepřilíši výrazným nebo dokonce žádným kořením. Mezi chutné úpravy rybího masa patří například pouhé osolení a obalení v mouce, nebo osolení a pokapání citronem (lehké), popř. přidání malého množství bylinek (např. tymián, pažitka, kopr aj.) nebo koření (kmín, sladká paprika).

DŮVOD 4 *Zas tak zdravé to není, abych to musel jíst pořád. A kdo by pořád jedl ty mastné kyseliny!*

Jíst ryby pořád dokážou asi jen eskymáci a tučňáci, ale konzumace rybího masa alespoň 1x týdně může pozitivně ovlivnit Vaše zdraví. V dnešní době se v médiích i ve výzkumu čím dál více přetřásá význam omega3 a omega6 polynenasycených mastných kyselin (PMK) zejména pro prevenci kardiovaskulárních chorob. Pokud bychom hledali přirozený zdroj těchto prospěšných látek dojdeme k jednoznačnému závěru – rybí maso. Přirozený a dobře stravitelný zdroj. Obecně platí že

obsah PMK je vyšší u mořských ryb, nicméně mezi ryby s jejich nejvyšším obsahem patří např. losos a pstruh. V dnešní době se řeší i vylepšení kapřího masa (tzv. omega3 kapr krměný speciálním krmivem), který má vyšší obsah PMK než „obvyklý“ kapr, nicméně i tento „upravený kapr“ dosahuje jenom zlomku přirozeného obsahu omega3 a omega6 PMK v masě pstruha. Při nákupu ryb je třeba zvážit i fakt jak dlouhá doba uplynula od jejího zabití a jestli je zmrazená – PMK totiž snadno oxidují a touto degradací ztrácí své účinky v regulaci cholesterolu.

DŮVOD 5 *Za tu cenu si radši koupím tři kila bůčku!*

Vyšší cena ryb je dána několika faktory, které nelze ovlivnit tak, aby cenově konkurovali levnějšímu drůbežímu nebo vepřovému masu. Jen tak pro porovnání: výkrm 100kg těžkého pašíka trvá přibližně půl roku, výkrm kuřete do jatečné hmotnosti (cca 1,5 – 2kg) cca 40 dní. Odchov 300g vážícího pstruha potom obvykle trvá 12 – 15 měsíců, při odchovu do velikosti 1kg a více je třeba tuto dobu prodloužit o dalších 10 – 12 měsíců. Trní kapr (2 – 3,5kg) se potom ke spotřebiteli dostává ve věku tří až čtyř let. Navíc na zpracování ryb jsou kladené přísnější nároky kvůli jejich krátké údržnosti.

DŮVOD 6 *Mořské ryby jsou lepší a zdravější, ale proč, to vůbec netuším.*

Dovoz mořských ryb do ČR rozhodně není v Evropě prominentním trhem což odpovídá kvalitě dovážených produktů. Opravdu čerstvá a kvalitní mořská ryba (nebo korýši a měkkýši) je v ČR dostupná pro horních deset tisíc. Vzhledem k obecně větší údržnosti masa mořských ryb lze s nadsázkou říci že i 14 dní mrtvá ryba je stále čerstvá (to platí bohužel i v zahraničí). Netroufám si říci jak přesně na tom můžou být u nás nabízené ryby, ale kdo viděl nebo dokonce ochutnal skutečně čerstvé mořské ryby, ten si udělá obrázek sám.

Určitou měrou ke zlepšení těchto poměrů napomáhá rozvoj mořské akvakultury na úkor lovu, který postupně uvadá (oceány totiž nejsou bezedné). Co se týče obecně vyššího obsahu minerálních látek a PMK v masě mořských ryb, nemusí to být vždy pravda, protože dlouhým uchováním ryb popř. jejich mražením a následným rozmražením se kvalita masa rychle snižuje. Sladkovodní ryby z intenzivních chovů pak díky použití kvalitních krmiv (vysoký podíl rybí moučky z mořských ryb) mohou dosahovat podobných parametrů (dravé a lososovité ryby).

DŮVOD 7 *Ryby jsou chované v hrozných podmínkách a kdoví čím krměné!*

U dovezených zejména mražených ryb je toto tvrzení často pravdivé, ne tak v ČR, kde máme v mnohém velmi striktní nařízení a kontroly veterinární a hygienické. Často přísnější než v opěvované západní Evropě. Navíc u dovozů mražených ryb už tak dobře nefunguje kontrola reziduí antibiotik a jiných

léčebných látek, které jsou v hojném počtu používány např. v Číně, Turecku (pstruh) nebo Vietnamu (Pangassius), pro udržení uspokojivého zdravotního stavu ryb v neuspokojivých odchovných podmínkách.

Současné chovy ryb v intenzivním odchovu dbají na zdraví a kondici ryb už jenom proto, že v opačném případě by nic nevychovali. V posledních letech navíc nastal velký rozvoj uzavřených odchovných systémů s recirkulací vody, které spotřebovávají minimum přítokové čerstvé vody. Tím se výrazně limituje množství znečištění vypouštěného do recipientu (v porovnání s dříve používanými systémy), navíc kaly z těchto systémů se dají dále využívat. S přihlédnutím na kvalitu rybí suroviny a kvalitu odchovných podmínek se může používat i množství druhů krmiva. To je ale v naprosté většině případů založeno na významném obsahu kvalitní rybí moučky (dle výrobce – samozřejmě existují i méně kvalitní krmiva).

V současné době se intenzivně pracuje na náhradě živočišných bílkovin rostlinnými, z důvodu nedostatku rybí moučky, bez toho aby byla výrazně ovlivněna kvalita finálního produktu.

DŮVOD 8 *Zpracované ryby jsou zamaskované uhybnulé kusy!*

Koupit si zpracovanou rybu pro mnoho lidí stále znamená relativně vysoké riziko, že ryba byla zpracována jen proto, aby se zamaskovala příčina její smrti. To naštěstí ve většině případů není pravda, nicméně z vlastní zkušenosti z různých provozů v ČR se to stále ještě stát může. Větším problémem je ale spíše prodleva mezi zpracováním (zabitím) ryby a koupí spotřebitelem.

DŮVOD 9 *Nebudu kupovat rybu co tu leží už 14 dní!*

To skutečně nedělejte!!! A protože se Vám to může v rámci obchodních řetězců lehce stát, tak v tomto bodě můžeme opět odkázat pouze a jen na přímé producenty zakládající si na kvalitě své produkce, kteří Vám buď rybu prodají živou nebo na přání (objednání) zpracují dle Vašeho přání. Tím si zaručíte i skutečnost, že ryba pochází skutečně od českého chovatele, který Vám navíc může poskytnout servis popř. i radu rozhodně lepší než obsluha v hypermarketu. V dnešní době se i přímí producenti snaží prorazit se svými produkty u koncových zákazníků, což ulehčuje „rybychtivým“ zákazníkům je lépe najít prostřednictvím farmářských trhů, jejich vlastních prodejen nebo prezentací a objednávkám prostřednictvím webových stránek.

DŮVOD 10 *Radši si dám v hospodě zavináče.*

Pokud jsme Vás naším článkem nepřesvědčili k vyšší konzumaci sladkovodních ryb, budeme rádi když si alespoň příště v hospodě k pivu dáte místo utopence třeba zavináče

Při výběru ryb se řiďte raději pravidlem, že ryba a host třetí den smrdí (ryba prý od hlavy). Dopřejte si proto, vždy jen čerstvou, sladkovodní rybu (nejlépe od lokálního producenta) alespoň tak často jako návštěvu svých přátel. Na Vaše zdraví to může mít blahodárný efekt stejně tak jako vydařená návštěva na Vaši náladu.

Pstruhařství Mlýny - čerstvé ryby ze Šumavy!

Chov a prodej pstruhů, sivenů a jeseterů, prodej doplňkových druhů

www.pstruharstvi.cz

adresa: Žár 25, 384 73 Vacov-Žár mob: +420 603 888 542 tele: +420 383 134 707 mail: info@pstruharstvi.cz

