

Ryby a rybí výrobky

1) Význam ve výživě

- maso je **lehce stravitelné** - výjimka - **tučné ryby** - **tuňák, úhoř, sumec**
- složení rybího masa - **dietní potravin**, má vyšší biologickou hodnotu než maso jatečných zvířat
- maso je **bílé, bohaté na Ca, P, I, Fe, plnohodnotné bílkoviny, vitamíny A, D**
- složení masa závisí na druhu, věku a životních podmínkách ryb - maso ryb **snadno přijímá pachy** po prostředí, ve kterém ryby žily
- chuťově nejkvalitnější - ryby z proudících vod, ryby čerstvě vylovené ze stojatých vod - mohou mít pachut' bahna



2) Rozdělení ryb

- **Sladkovodní** - 4 jakostní skupiny - výborná, velmi dobrá, dobrá, podřadná
výborná - **pstruh, úhoř, losos, candát**
velmi dobrá - **štika, lín, kapr** (naháč, šupináč, lysec)
dobrá - **tloušť, karas, okoun**
Jeseter a vyza se loví pro jikry na kaviár.



Mořské

- SLEĎ** - čerstvý, nasolený - slaneček (herinek), zavináč, matjesy - pohlavně nevyzrálí sledi
- TRESKA** - solená, uzená (filé), tresčí játra - zdroj vit. D
- TUŇÁK** - uzený, konzervovaný
- MAKRELA** - uzená, marinovaná, konzervovaná
- ŠPROTY** - 10 cm, uzené, marinované, Ančovičky - silně kořeněné šproty
- SARDINKY**
- SARDELE** - 10 cm, řezy, očka, pasty
- KAMBALA, PLATEJS** - konzervované, uzené

3) Prodej ryb

- maso ryb je **méně trvanlivé** - způsobeno mikroorganismy žijícími ve vodě a enzymatickým štěpením rybího masa
- **sladkovodní** - živé, čerstvě zabitě, zmrazené - při poklepu tvrdé (zabíjení - úderem dřevěné palice do hlavy a přerізnutím páteře za hlavou)
porcování kapra - **hlava, střední porce, ocasní porce**
- **mořské** - čerstvé, celé zmrazené, **filé = vykostěné rybí maso** - bloky, polotovary
filety =
- **znaky čerstvé ryby** - **jasně červené žábry**, vypouklé **lesklé oči s průhlednou rohovkou**, **lesklé šupiny**, **čistý sliz**, **typický rybí pach**, pevné a pružné svalstvo, **nenafouklé břicho**
- **znaky leklé ryby** - křechovitě otevřená tlama, strnulé svalstvo, ochablé žábry
- **znaky počátečního rozkladu** - zapadlé oči, zašedlé žábry, vyduté břicho, šupiny bez lesku, zápach
- **znaky pokročilejší hniloby** - zahleněné žábry, odlupující se šupiny, měkké, páchnoucí svalstvo



4) Rozdělení rybích výrobků podle úpravy a trvanlivosti

Rybí konzervy

- **ryby v oleji** (hotové se skladují 6 měsíců, aby maso prolnulo olejem)
- **ryby ve vlastní šťávě** (prosolené se sterilizují)
- **ryby v tomatě** (hotové se skladují 3 měsíce, povaří se v oleji, odkapou, zalijí rajským protlakem v konzervě, sterilují se)
- **hotová jídla z ryb** (zejména z tuňáka)
- **antipasta** - rybí výrobky po italském způsobu (příloha zeleninové směsi zalité tomatovou omáčkou)
- **solené ryby** (slanečci)



Rybí pasty - sardelová - sardele rozetřené s olejem a solí



Uzené ryby - za tepla - zavěšené za žaberní otvory nebo rolované na roštích - **tuňák, halibut, makrela**

Marinované ryby - základem marinád jsou - **ocet, voda, sůl, koření**

- **studené marinády** = **zavináče**, maso zraje v marinovací lázni
- **teplé vařené marinády** - závitky v rosolu, sledi v rosolu, kapr v rosolu - maso povařené v marinovací lázni se zalije rosolem
- **teplé pečené marinády** - **pečenače** - maso se opeče a zalije marinádou s vínem



Kaviár - jikry z jeseterovitých ryb - solený růžový, sterilizovaný tmavý

5) Skladování rybích výrobků

- **rybí konzervy** - 2 roky, pokojová teplota, ochrana před vlhkem
- **rybí pasty** - chladicí pulty do 15°C, 3 - 6 měsíců
- **uzené ryby** - chladné, dobře větrané prostředí, krátkodobě (3dny)
- **marinované ryby** - chlazené prostory 10°C, ochrana před mrazem (rosol, majonéza), 8 - 12 dní
- **mražené ryby** - mínus 18°C, 6 až 12 měsíců
- **čerstvé ryby nezabalené** - 5°C - prodej do 48 hodin ode dne výroby
- **čerstvé ryby vakuově zabalené** - 5°C - prodej do 7 dnů ode dne výroby

6) Vady rybích výrobků

- rozmražené ryby, plíseň mražených ryb
- bombáž rybích konzerv
- rozpad rosolu nebo majonézy vlivem T nižší než 0°C u studených a teplých marinád
- žluknutí tučných a uzených ryb
- rozražení rybí pasty (oddělení oleje)

Mořští živočichové - plody moře

Korýši - krabi, humři, langusty, garnáti - krevety

Měkkýši - ušnice, slávka jedlá, hřebenatka, olihně, chobotnice, sépie

