

Ryby

- sú studenokrvné sladkovodné a a morské živočíchy, mäso je vhodné v bežnej aj liečebnej výžive
- mäso rýb je veľmi hodnotné pre vysoký obsah výživných látok

Mäso obsahuje:

- **plnohodnotné bielkoviny** – 20% - s vysokým podielom esenciálnych aminokyselín, ktoré si organizmus nedokáže vytvoriť, sú ľahko stráviteľné
- **tuk** – 2 -10% /pstruh, kapor, štika, treska, losos/, nad 10% slede, makrely, sú bohaté na esenciálne nenasýtené mastné kyseliny – omega-3
- **minerálne látky** – P, K, morské ryby- Na, I, F, Fe, Zn
- **vitamíny** – D, A, skupiny B
- **vodu** – 70 – 80%, preto sa mäso rýchlo kazí

Kvalita mäsa – závisí od druhu, chovu, prostredia

Rozdelenie rýb:

1) Sladkovodné ryby:

Kapor obyčajný – v prúdiacich aj stojatých vodách, šupinatý alebo bez šupín, 5 – 10kg, mäso biele, mäkké, ľahko stráviteľné

Pstruh dúhový – je lososovitá ryba, 0,5 kg, v potokoch a riekach, mäso biele, jemné, ľahko stráviteľné

Zubáč obyčajný

Štika obyčajná

Sumec – najväčšia dravá ryba, do 50kg, mäso tučnejšie

Panganius – je ryba z čeľade sumcovitých, mäso diétne

Úhor riečny – hadovitá ryba, mäso tučné a ťažšie stráviteľné

2) Morské ryby:

a) **kostnaté** – treska, tuniak, sardinka, sardela, makrela, losos, jeseter, vyza

b) **chrupavkovité** – žraloky a raje

- k nám sa dovážajú ryby čerstvé, mrazené, chladené ľadom a solené
- mäso rýb sa využíva na **pečenie, grilovanie, vyprážanie, marinovanie, údenie a rybie polievky, pomazánky.....**

Výrobky z rýb:

- dovezené čerstvé ryby sa mrazia alebo spracovávajú:
- **na mrazenie** sa používajú čerstvé ryby s hlavou, bez hlavy, pitvané, nepitvané, filety
- po rozmrazení sa rýchlo spracujú, znovu sa nemrazia

Rybie výrobky:

1. **Kaviár** – upravené a konzervované ikry:

pravý kaviár – len z ikier jesetera a vyzy, veľmi výživný

ruský kaviár – len z jesetera a vyzy, zrnitý, málo solený, jemný, malá trvanlivosť
kaviár lisovaný – lisovaním ikier, menej vody, menej kvalitný, trvanlivejší
nepravý kaviár - z ikier tuniaka, makrely, tresky, umelo prifarbený na červeno alebo čierno, konzervuje sa, malá výživová hodnota

2. **Polotovary** – mleté rybie mäso, rybie tyčinky mrazené, obalované, neobalované
3. **Údené ryby**
4. **Marinované ryby**
5. **Polokonzervy a konzervy**
6. **Sušené ryby** – maximálne 18% vody

RYBY – pre výborné zloženie, veľa výživných látok, ľahkú stráviteľnosť, sa ryby zaraďujú do rôznych diét, do stravy detí a starých ľudí.