

Waldemar Sulisz

Znamy się na rybach

„Jest coś, w czym Polacy nas bardzo przewyższają: co się tyczy ryb, znają się na nich cudownie (...)” – napisał Wilhelm le Vasseur Beauplan, francuski budowniczy umocnień wojskowych w XVII-wiecznej Polsce.

Berensa krążą legendy. Tak, jak o sandaczu po polsku zapiekany w śmietanowym sosie z dodatkiem jajka na twardo. Na ryby do Kazimierza przyjeżdżała Ordonka, znani poeci, politycy i malarze.

Łosoś ma kolor z próbniaka

Dziś zachwycamy się łososiem. Większość tych ryb dostępnych w handlu pochodzi z hodowli. Dziki łosoś uwielbia skorupiaki, stąd ma świetny smak i kremoworóżowy kolor. Co innego hodowlany. Dostaje do jedzenia karmę. Szybko się tuczy. Nie chce mu się pływać, nie musi walczyć z prądem. Ma zwirotczale mięso. Ale to jeszcze nic. Ponieważ konsument nad wyraz ceni kolor, a łosoś hodowlany ma wyblakłe mięso – sprytni hodowcy dodają do karmy barwniki. Są nawet

firmy specjalizujące się w ich produkcji. Wysyłają hodowcom próbniaki z paletą 15 odcieni. Od bladego różu do krwistej czerwieni. Ostatnio najmodniejszy jest kolor intensywnej pomarańczy. Bo to... symbol zdrowia.

Skandal z pangą

Dzięki francuskiemu kanałowi M6, który wyemitował reportaż o hodowli pangi i Oli Lazar, która go przetłumaczyła na polski, o pandze wiemy więcej. Z ekonomicznego punktu widzenia – trzeba pangę hodować. Sprowadzana do Europy pochodzi z hodowli. Ryby hodowane są w zamknięciu. Aby zmusić je do rozmnażania, robi się im zastrzyk hormonalny importowany z Chin. Fiolki zawierają hormon pobierany z moczu ciężarnych kobiet. Pangie rosną w potwornym ścisku. Podobno żaden inny gatunek nie wytrzymałby takiej koncentracji. Jedzą specjalne granulki, w których jest mączka rybna importowana z Peru oraz witaminy i ekstrakty.

Zamiast łososia polski karp

Jedzenie ryb jest bardzo zdrowe. Ale ponieważ ich mięso może

być zanieczyszczone toksycznymi substancjami, należy jeść polskie ryby z czystych potoków, rzek i jezior. Najlepiej z ekologicznych hodowli. Nasze karpie są w większości hodowane na zbożu – są smaczne i zdrowe.

Świeżą rybę poznać po czerwonych skrzelach. Białe są dowodem na to, że ryba była powtórnie zamrożona. Podobnie jak matowa skóra. Ryba nie jest świeża, gdy po rozkrojeniu mięso odstaje od ości. Podczas sprawiania ryby należy uważać, by nie uszkodzić woreczka żółciowego. Jeśli od razu idzie na patelnię, należy ją umyć, osuszyć i posolić. Gdy przyrządzimy ją na drugi dzień, trzeba ją natrzeć solą z pieprzem, nakryć i schować do lodówki. Przed użyciem umyć.

Jak przyrządzać ryby?

Wędzić je, piec czy gotować? Najlepsze są ryby gotowane na parze. Z dodatkiem warzyw z wody – to najzdrowsze danie.

Warto też wzbogacić jadłospis o ryby pieczone w folii lub na elektrycznym grillu. Dobre są również ryby duszone, ewentualnie smażone na niewielkiej ilości oliwy. Tak przyrządzone zawierają wszystkie niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe.

Czym przyprawiać ryby? Bazylia służy do zaprawiania przed smażeniem. Cebula pozabawi mięso mulistego zapachu. Czosnek nadaje się do nacierania lub szpikowania. Można dodać go do ryb duszonych i w sosie. Cytryna pozbawia mięso zapachu. Estragonem można natrzeć rybę przed smażeniem.

Gałka muskatołowa poprawia smak zupy rybnej, uszlachetnia aromat mięsa. Siekany koperek doskonale komponuje się z większością potraw rybnych. Można go używać do smażenia i do posypywania na talerzu. Mięta jest idealna do ryby pieczonej w folii. Pieprz biały i czarny może być stosowany do

wszystkich potraw z ryb. Szałwia nadaje się do zaprawiania przed smażeniem, a tymianek – do ryb pieczonych, smażonych i duszonych.

Jak jeść ryby?

Z filetem nie ma kłopotu. Ale co zrobić, gdy na talerzu pyszni się w całości okazały pstrąg z grilla? Podpowiadamy krok po kroku, co należy zrobić. Najpierw oddzielamy delikatny płat policzkowy. To największy rarytas. Następnie odcinamy pletwy i ogon i odkładamy je na osobny talerz. Kolejną czynnością jest wykonanie nożem cięcia wzdłuż kręgosłupa i poniżej skrzeli, płaską stroną noża oddzielamy skórę od mięsa. Następnie odkrawamy filec od kręgosłupa i odkładamy na bok. Zaczynając od ogona oddzielamy kręgosłup od dolnego płata. Obracamy filec, ściągamy skórę. Składamy oba filety w kształt ryby i zaczynamy ucztę.

REKLAMA

REUMOSOL®

sauna w wannie
– DOMOWE SPA –

- ✓ płyn do kąpieli o działaniu rozgrzewającym
- ✓ idealny po wysiłku fizycznym
- ✓ jedyny lek w Polsce, który wlewasz do wanny

Wskazania:
Tradycyjny środek stosowany pomocniczo w różnych postaciach schorzeń reumatycznych. Wspomagająco w bólach mięśniowych po nadmiernym wysiłku fizycznym.
Przeciwwskazania:
Nadwrażliwość na którykolwiek ze składników preparatu; nadwrażliwość na salicylaty i kamforę.
Produkt złożony



PECTOSOL®

KASZEL – STOP

- ✓ skuteczność potwierdzona badaniami
- ✓ jedyny koncentrat na rynku

Wskazania:
• stosowany w stanach zapalnych dróg oddechowych,
• przy utrudnionym odkrztuszaniu.
Przeciwwskazania:
Nadwrażliwość na którykolwiek ze składników preparatu.
Produkt złożony



Herbapol
— Pruszków —

WZZ „Herbapol”, ul. Olkowska 54, 05-800 Pruszków, tel. (022) 738 13 00, e-mail: herbapol@herbapol.waw.pl; www.herbapol.waw.pl

Przed użyciem zapoznaj się z treścią zawartą na opakowaniu, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

Aż wierzyć się nie chce, że Polacy byli XVII w. mistrzami w przyrządzaniu ryb. W pierwszej polskiej książce kucharskiej „Compendium Ferculorum albo zebranie potraw”, wydanej w 1682 roku można znaleźć sto sposobów gotowania potraw rybnych. Jej autor, kuchmistrz Stanisław Czerniecki radził doprawiać ryby limonką, zamorskimi przyprawami, a nawet bakaliarni.

O linach w śmietanie podawanych przed wojną w kaziemskiej restauracji Hotelu