

KULINARIKA

Privoščite si ribe

Ribe so lahka in zdrava jed, ki poleg drugih zdravju koristnih snovi vsebujejo tudi omega-3 nenasičene maščobne kisline. Po prehranskih priporočilih naj bi bile ribje jedi na domačem jedilniku dvakrat na teden.

Nekateri menijo, da so zdravju še bolj kot bele koristne plave ribe, ki so v ribarnicah tudi cenejše. O ribah bomo pisali še v nekaj nadaljevanjih, saj jih priporočamo v tem času, ko naj bi skrbeli, da ne preobremenjujemo želodca.

Čiščenje rib

Gre za opravilo, ko ribi odstranimo drobovino in jo po potrebi še oluskamo. Pri nekaterih vrstah je treba tudi sleči tudi kožo. Včasih si pomagamo s filetanjem (raže, golobi, ugorji, grdobine ...).

Kako ribo oluskamo? Ribo primemo v dlan, jo držimo z glavo v nasprotno smer, s topo stranjo noževga rezila drgnemo od repa proti glavi. Pri ribah z nevarnimi bodicami (škarpena) le-te najprej s škarjami previdno odrežemo. Če vendarle pride do nesreče pa nasvet: strup iz tovrstnih bodic je termično labilen, zato pomagajo čim bolj vroči obkladki ali namakanje mesta vboda v vroči vodi.

Odstranjevanje notranjih organov (škrge, drobovina) je posebno vprašanje. Najpogostejši način (namreč prerezati ribi trebuh od zadnjične odprtine do škržnega poklopca), je barbarsko dejanje, nevredno pravega kuharskega mojstra. Srce me zaboli, ko dobim servirano tako "očiščeno" ribo. Velja se naučiti pravilnega načina čiščenja, saj bo tudi videz lepši in uporabnejši. To za kuhanje morda niti ni toliko pomembno, pri pečenju ribi (žar, pečica, ponev) pa je pogled na cel ribji trebuh povsem drugačen od vulgarno razmesarjene, zevajoče, nabreknjene praznine.

Vsa notranja drobovina, ki jo moramo odstraniti, je pripeta na dveh koncih - pri škrghah s kostnim izrastkom in pri zadnjični odprtini s tanko kito. Ko ti dve priponi odrežemo, bomo lahko vse skupaj izvlekli

skozi škržni odprtini. Začnemo od zadaj. V škržni odprtini odlomimo (ali odrežemo) koščeni nastavek. Primemo škrge in vse skupaj previdno, a močno potegnemo skozi škržno odprtino. Pazimo, da se drobovina v sestavi ne pretrga. Če nimamo sreče in gredo deli narazen, jih bomo morali poloviti s prstom bodisi od zgoraj, v najslabšem primeru pa od spodaj (zato bo najbrž treba razširiti zarezo pri zadnjični odprtini). S prstom v eni in drugi smeri se prepričamo, da v trebušni votlini ni ostalo nič nezaželenega. Nazadnje trebušno votlino še temeljito speremo (lahko tudi s curkom pod pipo).

Piranski brancin

Morske ribe so zelo zdrava in lahko prebavljiva hrana, zato naj bodo na jedilniku pogosto, tudi namesto drugih vrst mesa. Slovenci zaužijemo premalo rib. Vsaj enkrat na teden je ribe in morske sadeže manj kot tretjina odraslih Slovencev. Zaradi ugodnega učinka na zdravje, zlasti zaradi njihove ugodne sestave, je priporočljivo uživanje rib dvakrat na teden. Hranilna sestava in energijska vrednost ribjega mesa se, glede na vrsto rib, precej razlikuje, za vse



pa je značilna zelo ugodna sestava maščob, bogata z omega-3 nenasičenimi maščobnimi kislinami, maščobo topnima vitamini A in D ter nizka vsebnost holesterola. Morske ribe so tudi eden najbogatejših virov joda v prehrani.

Ribe, gojene v čisti vodi, kot so denimo piranski brancini, hranjeni le s kakovostno hrano brez škodljivih primesi, pa v primerjavi s prosto živečimi ribami ne vsebujejo (ali le v sledovih) pesticidov, dodatkov, toksičnih kovin (živo srebro, selen, krom in druge), nitratov, dioksinov, furanov, sulfonamidov, PCB-jev, 3-MCPD-jev, akril amida ali drugih. Poleg tega vsebujejo gojeni brancini v primerjavi z ostalimi brancini celo do šestkrat več maščob, še posebno tistih, ki so ugodne za naše zdravje, in so tudi gastronomsko posebnost.

Ribe so tudi zelo dober vir visoko vrednih beljakovin, vsebujejo pa tudi veliko železa, kalija in niacina. Majhne ribice, ki jih lahko uživamo s kostmi vred, so tudi bogat vir kalcija. Ribje meso ima v povprečju manj maščob in veznega tkiva ter rahlejšo celično strukturo v primerjavi z drugimi vrstami mesa, zato je lažje in hitreje prebavljivo. Če nadomestimo rdeče meso z morskimi ribami, lahko vplivamo zlasti na ugodnejše razmerje maščob, ki jih zaužijemo. Najbolje jih pripravimo pečene na žaru, v pečici ali dušene v lastnem soku.

ANDREJ FRIC

