Białe ryby – chude i uniwersalne

Ich przygotowanie nie wymaga dużo czasu ani wysiłku, a do tego możemy wybierać spośród wielu gatunków ryb różniących się od siebie smakiem i wyglądem.

Chude i pyszne

Większość białych ryb należy do jednej z dwóch kategorii: owalnych w przekroju, z oczami po dwóch stronach głowy, lub płaskich, z oczami na górnej płaszczyźnie ciała. Owalne w przekroju są na przykład dorsze i łupacze. Ryby te pływają, mając płetwę grzbietową skierowaną do góry, a płetwy brzuszne – na dół. Do płaskich ryb zaliczamy na przykład gładzicę, solę czy flądrę. Prowadzą mało aktywne życie (nie pływają, lecz zazwyczaj leżą na dnie), toteż są słabo umięśnione, ale za to ich mięso jest miękkie i lekkostrawne. Białe ryby zawierają dużo zdrowych tłuszczów, odkładających się głównie w wątrobie. Olej z wątroby halibuta czy dorsza od dawna jest wykorzystywany jako suplement diety. Zawiera witaminę A (ważną dla oczu), witaminę D (odpowiadającą za wzrost i za przyswajanie wapnia), witaminę E (silny przeciwutleniacz) i kwasy tłuszczowe omega-3.
Mięso ryb jest zdrowe, ale dostarcza mało ważnych składników odżywczych, takich jak żelazo, wapń i witamina C, dlatego dobrze jest łączyć potrawy z ryb z pokarmami uzupełniającymi te potrzebne składniki, na przykład z warzywami bogatymi w żelazo i witaminę C oraz z produktami mlecznymi, które zawierają dużo wapnia.

Podstawowe informacje o białych rybach

Poniżej opisujemy najczęściej kupowane białe ryby. Najlepiej gotować je na parze, w wodzie lub piec na grillu. Na porcję średniej wielkości przypada 140 g surowej ryby, bez skóry i

ości.

Barwena
Barweny należą do ryb okoniokształtnych. Są czerwone i stosunkowo niewielkie. Najczęściej sprzedawane w całości. Mają chude, zwarte mięso, które smakuje podobnie jak mięso homara. Szare, większe okazy mają nieco inny smak. Sprzedaje się je w całości lub pokrojone na kawałki i odfiletowane. Przed przyrządzeniem należy je oczyścić z łusek. Ikra barweny zawiera dużo witaminy C; można ją smażyć na patelni albo ususzyć. Mięso barweny zawiera dużo selenu i potasu.

Dorada
Ryba o zwartym, soczystym białym mięsie. Dostępna najczęściej w całości. Przed gotowaniem należy usunąć łuski. Mięso dorady jest bogatym źródłem niacyny, która bierze udział w procesie pobierania energii z pożywienia. Zawiera również sporo witaminy B12.

Dorsz
Dorsze możemy kupować w całości; dostępne są także steki i filety. Zwarte, soczyste mięso tej ryby szybko rozpada się podczas gotowania. Jest bogatym źródłem potasu oraz jodu, który bierze udział w procesie zamiany pożywienia w energię.

Gładzica
Płaska ryba z rzędu flądrokształtnych. Ma szarą skórę pokrytą pomarańczowymi punktami. Jej mięso jest miękkie i lekkostrawne. Zawiera dużo witaminy B12, a także B1, B6 i niacyny. Jest bogatym źródłem potasu. Lepiej nie kupować gładzic latem, bo są wtedy osłabione po wiosennym składaniu ikry, a ich mięso może mieć mdły smak.

Halibut
Największa z płaskich ryb. Ma zwarte mięso. Jeśli nieumiejętnie je przygotujemy, stanie się suche. W sprzedaży najczęściej są dostępne steki i filety. Halibuty są bogate w niacynę, a ich ikra zawiera dużo witaminy C.

Łupacz
Mniejszy kuzyn dorsza, o bardziej delikatnym mięsie. Najlepszy zimą lub wczesną wiosną, kiedy jego mięso jest bardziej zwarte z powodu niskiej temperatury wody. Jest ono bogatym źródłem jodu, potasu i witaminy B6. Filety z łupacza należy gotować razem ze skórą.

Miecznik
Duża ryba z podrzędu makrelowatych. Nie ma łusek ani zębów. Nazwę zawdzięcza długiemu, ostremu wyrostkowi z przodu czaszki. Mięso najlepiej marynować przed przyrządzeniem. Jest pożywne – zawiera dużo selenu, niacyny i witaminy B12, a także sporo potasu.

Miruna
Daleka krewna morszczuka. Ma chude mięso, które łatwo dzieli się na płatki. Najczęściej używa się go do produkcji paluszków rybnych. Jest bogatym źródłem selenu.

Morszczuk
Należy do rzędu dorszokształtnych. Świeży ma zwarte i chude mięso. Jest w nim niewiele ości. Nie można go długo gotować, bo szybko się rozpada. Dostępne są steki i filety z morszczuka albo ryby w całości. Ich mięso jest bogatym źródłem potasu i fosforu, pierwiastka odpowiadającego za mocne zęby i kości.

Okoń morski
Delikatne mięso tej smukłej ryby ma doskonały smak i zachowuje kształt w czasie gotowania. Okonie można kupować w całości lub w formie filetów czy steków. Są źródłem wapnia.

Piotrosz
Należy do ryb owalnych w przekroju, ponieważ pływa, mając płetwy skierowane ku górze i ku dołowi, lecz kształtem przypomina ryby płaskie. Ma zwarte i soczyste mięso, które zawiera dużo fosforu i potasu – minerałów regulujących ciśnienie krwi.

Raja

Można kupić tylko płetwy tych chrzęstnoszkieletowych ryb. Raje najlepsze są jesienią lub zimą. Nawet świeże pachną lekko amoniakiem, ale zapach ten znika w trakcie gotowania. Płetwy są miękkie, różowawe. Mają słodkawy smak i są nieco galaretowate. Nadają się do potraw typu terrine i do past rybnych. Zawierają dużo witaminy B12, ważnej dla naszego układu nerwowego, a także witamin B1 i B6, niacyny oraz potasu.

Rekin
Rekin to ryba chrzęstnoszkieletowa. Jego białe lub różowawe mięso jest zwarte i twarde. Można kupić filety bądź steki. Mięso rekina jest bogatym źródłem selenu i witaminy A, zawiera także – co rzadkie wśród białych ryb – dużo kwasów tłuszczowych omega-3.

Sola
Jest wiele gatunków podobnych do soli: złocica, zimnica, szkarłacica, ale najsmaczniejsza – i najdroższa – jest sola zwyczajna. Ma zwarte, soczyste i smaczne mięso, bogate w witaminę B12 i potas. Sole bywają sprzedawane w całości lub w postaci filetów.

Tilapia
Sprzedaje się ją w całości albo w postaci filetów. Ma chude i soczyste mięso, które zawiera dużo fosforu, wapnia i potasu.

Turbot
Ciemne mięso tej dużej, płaskiej ryby jest zwarte i smaczne. W sklepach można kupić filety z turbota, a mniejsze okazy są sprzedawane w całości – jedna taka ryba wystarcza dla czterech osób. Turbot jest bogaty w niacynę, zawiera także dużo fosforu i potasu.

Witlinek
Z wyglądu przypomina łupacza lub dorsza. Ma miękkie, białe mięso, które staje się nieco wodniste, jeśli ryba nie jest świeża. Zawiera dużo selenu, potasu i fosforu.

Żabnica

Ta brzydka ryba ma dużą głowę w stosunku do reszty ciała. Do jedzenia nadaje się tylko część ogonowa. Kupować można całe ryby, ich część ogonową lub filety. Mięso jest zwarte i bardzo smaczne. Dostarcza dużo fosforu i potasu.

Fot. Shutterstock