Jak często jadać ryby i owoce morza

Ryby i owoce morza to skarbnica składników odżywczych wpływających korzystnie na zdrowie, dlatego możemy jadać je często. Na ich jakość wpływa jednak zanieczyszczenie środowiska i nadmierny połów. Należy upewnić się, że kupujemy ryby, które pochodzą ze źródeł bezpiecznych dla środowiska i z niezanieczyszczonych wód.

Ryby tłuste to najbogatsze źródło zdrowych kwasów tłuszczowych omega-3, dlatego zaleca się spożywanie co najmniej jednej ich porcji tygodniowo. W tych rybach odkładają się jednak substancje zanieczyszczające środowisko, dlatego kobietom w ciąży i karmiącym piersią nie zaleca się spożywania więcej niż jednej porcji tygodniowo. Powinny też zrezygnować z jedzenia rekina, miecznika i marlina oraz ograniczyć spożycie tuńczyka z puszki, bo te gatunki zawierają więcej rtęci niż pozostałe.

Hodowlane krewetki i ryby Najlepiej kupować świeże i organiczne. Organizacja WWF zwraca uwagę na wysokie stężenie zanieczyszczenia w hodowlach intensywnych krewetek. Podobnie w intensywnej hodowli ryb często stosuje się dużo antybiotyków i pestycydów. Nadużywanie antybiotyków może prowadzić do uodpornienia się na nie bakterii atakujących ludzi.

Małże Żywią się mikroskopijnymi organizmami zamieszkującymi słone wody, dlatego ryzyko gromadzenia się w nich szkodliwych bakterii i wirusów oraz naturalnych toksyn obecnych w środowisku morskim jest niewielkie. Mule hodowane na linach zazwyczaj spełniają wysokie standardy czystości i jakości.

Sól Do wielu przetworzonych owoców morza i ryb, takich jak wędzony łosoś czy wędzona makrela, dodaje się bardzo duże ilości soli. Większość krewetek i innych owoców morza naturalnie zawiera dużo sodu, dlatego należy je spożywać z

umiarem.

Alergia Uczulenie na owoce morza dotyka około jednej na sto osób, a na ryby około jednej na dwieście. Występuje częściej u dorosłych niż u dzieci i towarzyszy nam zwykle do końca życia.

Ości Połknięte stanowią oczywiste zagrożenie. Ryby często podaje się z ośćmi, lecz nawet jedząc filet nie powinniśmy zakładać, że jest ich całkowicie pozbawiony – trzeba uważać na małe ości, które mogły pozostać po filetowaniu.

Cholesterol Owoce morza zawierają mało tłuszczu, ale dostarczają dużo cholesterolu. Z badań wynika jednak, że cholesterol z pożywienia nie prowadzi do niedrożności tętnic, tak jak wcześniej myślano.

Jak wykorzystać?

Ryby i owoce morza doskonale się nadają na szybkie, nieskomplikowane dania. Grillowanie, gotowanie w wodzie i na parze oraz pieczenie należą do najzdrowszych metod ich obróbki.

Ugotować na parze Ryby w całości można gotować na parze – wymyślono nawet specjalny garnek do gotowania ryb tą metodą (nadaje się również do gotowania w wodzie). Roladki z filetów lub rybę porcjowaną można gotować w zwykłym garnku do gotowania na parze, na przykład na warstwie warzyw. W przepisie na moules marinières – klasyczne danie kuchni francuskiej – mule gotuje się w odrobinie białego wina lub wywaru.

Ugotować we wrzątku Wędzony łupacz doskonale nadaje się do gotowania w mleku lub wodzie. Można podać go na wykwintny lunch z jajkiem w koszulce na wierzchu. Łosoś smakuje wyśmienicie ugotowany w odrobinie białego wina, z dodatkiem liścia laurowego i paskiem skórki z cytryny.

Grillować Można grillować pstrąga, karpia, szczupaka, leszcza,

makrelę, łososia czy tilapię wraz z ośćmi, skropione odrobiną oliwy z oliwek i soku z cytryny (podczas grillowania raz przewrócić).

Upiec Zarówno ryby w całości jak i podzielone na porcje doskonale nadają się do pieczenia zawinięte w foliowe paczuszki. Ułożyć rybę wraz z drobno pokrojonymi warzywami (paskami marchewki, papryki, cebulki dymki) oraz ziołami na kawałku folii aluminiowej, skropić sokiem z cytryny i oliwą z oliwek (albo przyprawami kuchni chińskiej), a następnie zawinąć końce folii, zostawiając w środku wokół ryby dużo powietrza. To dobry sposób przyrządzania łososia, dorsza, strzępiela i wielu innych ryb. Można też posmarować filet z ryby odrobiną zielonego pesto i upiec w folii.

Wymieszać Wędzoną makrelę można wymieszać z gotowanym burakiem, serkiem kremowym i cytryną; inny pomysł to wędzony łosoś z serkiem kremowym, chrzanem i koperkiem.

Fot. Adobe Stock