Przetwory rybne

Konserwowanie w oliwie czy sosie własnym, wędzenie, marynowanie, solenie – istnieje wiele sposobów przetwarzania ryb, które dzięki nim zachowują wszystkie cenne składniki odżywcze, a do tego pozostają równie zdrowe i smaczne jak świeże.

Ryby i owoce morza z puszki

W dobrze zaopatrzonej spiżarni nie może zabraknąć ryb z puszki. Konserwowane są zazwyczaj ryby tłuste, takie jak sardynki, łososie czy tuńczyki (zachowują w procesie konserwowania wszystkie witaminy i składniki odżywcze), a także niektóre owoce morza, zwłaszcza sezonowe i takie, które łatwo się psują, na przykład ostrygi i małże.
Filety z sardeli (anchois) zawierają dużo sodu, jednak zazwyczaj używa się ich w małych ilościach, jedynie do nadania potrawom charakterystycznego smaku.
Puszki z napisem „łosoś” mogą zawierać różne odmiany tej ryby, o różnej jakości mięsa. Najszlachetniejszy jest łosoś pacyficzny żyjący u wybrzeży Alaski. Mięso łososia poddane procesowi konserwowania nie traci wartości odżywczych ani zdrowych kwasów tłuszczowych. Ości zostają zmiękczone, więc można je jeść (dostarczają dużo wapnia). Łosoś z puszki dobrze smakuje w połączeniu z rukwią wodną. Nadaje się do kanapek, a także do pasztecików rybnych i zapiekanek.
Sardynki były pierwszymi rybami, jakie sprzedawano w puszkach. Są bardzo popularne. Jemy je razem z ośćmi, które są bogatym źródłem wapnia. Nadają się na przekąskę. Wystarczy odcedzić sardynki z oleju, rozgnieść je z odrobiną soku z cytryny i podać na grzance z pełnoziarnistego pieczywa.
Sardynki europejskie to większa odmiana tych ryb. Mają nieco ostrzejszy smak, ale ich mięso zawiera takie same składniki odżywcze, jak zwykłe sardynki.
Tuńczyk to wyjątkowo zdrowa ryba. Nadaje się do konserwowania

zarówno w oleju, jak i w sosie własnym. Można go dodawać do sałatek, a także przygotowywać z niego pastę rybną do kanapek.

Ryby wędzone

Ryby można wędzić na gorąco lub na zimno. Jeśli mają być wędzone na gorąco, najpierw poddaje się je krótkotrwałemu działaniu rozgrzanego powietrza, a potem umieszcza w dymie płonącego drewna lub trocin. Tak przygotowane nadają się do jedzenia od razu po wędzeniu. Jeśli ryba ma być wędzona na zimno, najpierw należy ją nasolić lub moczyć w solance, a następnie umieścić w dymie palącego się drewna. Niektóre z nich można jeść tuż po wędzeniu, inne trzeba najpierw ugotować, usmażyć lub upiec. Żaden ze sposobów wędzenia nie pozbawia mięsa ryb jego wartości odżywczych.
Dorsz i łupacz są zwykle wędzone na zimno. Jeśli kupujemy gotowe wędzone filety, należy zwracać uwagę na ich kolor: powinien być bladozłoty; unikajmy filetów o intensywnie żółtym kolorze, bo prawdopodobnie zawierają sztuczne barwniki.
Śledzie można wędzić na zimno albo na gorąco. Podobnie jak świeże ryby, zawierają dużo kwasów tłuszczowych omega-3, które chronią przed zawałem serca i udarem mózgu.
Makrela wędzona na gorąco także zachowuje wszystkie zdrowe składniki i jest bardzo smaczna. Może być dodatkiem do kanapek lub sałatek.
Łososia zwykle wędzi się na zimno (filety najpierw się soli), ale można także wędzić go na gorąco. Zyskuje wówczas charakterystyczny, dymny aromat. Dzikie łososie mają nieco bogatszy smak niż hodowlane, a ich mięso jest trochę bardziej suche.
Wędzony pstrąg (najczęściej – tęczowy) jest znakomitym dodatkiem do sałatek i kanapek. Można także podawać go na przystawkę, z pieczywem i liśćmi sałaty.

Ryby marynowane

Najlepsze do marynowania są ryby tłuste – możne je konserwować w occie winnym lub w solance albo przesypywać mieszanką soli i suchych przypraw. Ryby marynowane, solone i w zalewie dostarczają niewielu kalorii i są bardzo smaczne, ale ich mięso zawiera dużo sodu, dlatego lepiej nie jeść ich zbyt dużo ani często.
Do marynowania na sucho świetnie nadaje się łosoś. Należy posypać go solą z dodatkiem pokruszonych ziaren pieprzu i świeżego koperku. Tak przygotowana ryba nie traci wartości odżywczych, ma wspaniały smak i aromat. Można ją pokroić w plastry i podać z sosem koperkowym lub musztardowym.
Filety śledziowe zamarynowane w occie winnym z dodatkiem cebuli i przypraw można długo przechowywać. Marynowane śledzie dostępne są także w sosie śmietanowym. Rolmopsy to filety śledziowe owinięte wokół ziaren pieprzu i kawałków cebuli, w ostrej marynacie.

Dawne metody suszenia i solenia ryb

Suszenie to naturalny proces usuwający wilgoć z żywności. Inną metodą usuwania wody z pokarmów jest ich solenie. Suszone lub solone ryby przez wieki były zimą podstawowym źródłem białka w wielu rejonach świata.
Suszona ryba jest twarda jak podeszwa, ale po długotrwałym moczeniu w wodzie odzyskuje pierwotną konsystencję. Namaczanie ma i tę zaletę, że pomaga usunąć nadmiar soli z ryb. Można je potem gotować lub piec z pomidorami, cebulą i czosnkiem.
Kawior to solona ikra jesiotra. Dostępny jest w postaci ziaren albo sprasowany. Najlepsza – i najdroższa – jest ikra jesiotra europejskiego zwanego bieługą. Kawior zawiera mało tłuszczu, ale za to dużo cholesterolu i sodu.
Ikra taszy (zwanej też zającem morskim) sprzedawana jest jako imitacja kawioru, znacznie od niego tańsza. Zwykle jest sztucznie barwiona.

W Grecji popularna jest sałatka z solonej, suszonej i prasowanej ikry dorsza. Nosi nazwę taramosalata.

Fot. Shutterstock