

Ryby - využití při přípravě pokrmů



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Charakteristika ryb

- Ze všech druhů, které řadíme k vodním živočichům můžeme připravovat teplé předkrmy, hlavní pokrmy, speciality, delikatesy, které hostům nabízíme.
- Ryby a mořské plody lze připravit všemi technologickými úpravami.
- Maso z ryb má vysokou biologickou hodnotu pro svůj bohatý obsah plnohodnotných bílkovin, nerostných látek, tuků vitamínů A, D, E, K, B1, B6, F, z minerálních látek především Jód (v mořských rybách).

Ryby sladkovodní - ukázka



Jakost, nákup ryb

- Živá ryba musí být dobře vykrmená, nepoškozené šupiny a nemá mít znaky po překonaných chorobách.
- Čerstvě zabitá ryba má jasné vyčnívající oči, nezabahněné šupiny a žábry jsou sytě červené a příklopy žaber jsou pevně uzavřené.
- Maso při tlaku prstem je tuhé a pružné.
- Delší dobu zabitá ryba má vpadlé oči, měkkou kůži a šupiny se z ní lehce odlupují žábry jsou žlutočervené, až žlutorůžové, zahnilé, zabahněné a příklopy žaber odstávají, tato ryba nepříjemně zapáchá, maso je na tlak měkké, břicho nadmuté.

Ryby mořské



Skladování ryb

Živé ryby

- Ve větších střediscích skladujeme v bazénech nebo akváriích.
- Po vylovení usmrcujeme, čistíme, kucháme.
- Skladujeme samostatně v chladícím boxu.

Čerstvé ryby

- U čerstvých ryb si musíme uvědomit že podléhají rychlé zkáze.
- Skladujeme v chladících boxech nejlépe na ledové tříšti při teplotě od 0 - 3°C.

Zmrazené ryby

- V případě zmrazených ryb máme vyčleněn oddělený mrazák a vedeme přesnou evidenci trvanlivosti.
- Zmrazené ryby skladujeme při teplotě min. -18°C maximálně 3 měsíce.

Příprava ryb před zpracováním

Zabíjení ryb

- Rybu nejlépe podržíme utěrkou aby nevyklouzla z ruky. Paličkou jí omráčíme úderem na hlavě (mezi oči) a pak nožem nebo sekáčkem oddělíme hlava přesekneme páteř.

Čištění ryb

- Některé úpravy vyžadují ponechání kůže a proto musíme speciální škrabkou odstranit šupiny proti směru. Nebo zbavujeme rybu kůže např. kapra, kdy provedeme zářez pod kůží a palcem odstraňujeme směrem od ocasu.

Zpracování mořských ryb - Reykjavík, Island



Kuchání ryb

- Nejdřív odsekneme ploutve, rybu nařízneme směrem od řitního otvoru k hlavě, opatrně vyjmeme a opatrně odstraníme žluč. Zvlášť oddělíme jikry a mlíčí. Nepoužíváme žábry měchýř, ledviny, střeva. Na závěr vždy řádně očistíme pod tekoucí vodou.

Vykostování ryb

- Vyžaduje značnou zručnost a pozornost, zpravidla se vykostují ryby s většími kostmi. Postupujeme tak že vykuchanou rybu nařízneme po celé délce hřbetu až k žeberní kostem, podle nich pokračujeme a zůstává nám filé z ryby.
- Všechny ryby se nevykostují stejně, vykostování je závislé na tvaru ryby.

Příprava tuňáka



Způsoby marinování a ochucování

- **Citrónovou šťávou** - očištěné připravené porce ryby potíráme po všech stranách citrónovou šťávou.
- **Pomerančovou šťávou** - postupujeme stejně jako u citrónové šťávy, ale necháme 1 hod. marinovat.
- **Bílým nebo červeným vínem** - podle druhu následné tepelné úpravy a dalších ingrediencí zaléváme připravené porce bílým nebo červeným vínem. Během naložení, porce obracíme. Můžeme ještě okořenit bílým pepřem.
- **Česnekem rozetřeným ze solí** - potíráme porce po obou stranách. Takto naložené porce upravujeme dále většinou na cibuli, paprice a rajčatech.
- **S kořením** - jemněji nebo hruběji umleté koření jako různé druhy pepře, jalovec. Vtíráme do porcí rybího masa.
- **S olejem** - vtíráme současně s kořením do rybího masa.
- **S ochuceným olejem** - olej ochucený čerstvými nebo sušenými zelenými natěmi či bylinkami. Např.: bazalkou, estragonem, nebo saturejkou.

Úprava ryb vařením

Ryby vaříme

1. V celku.
2. Porcované.

Vaření pomalým varem

- táhnutím, používáme tehdy pokud potřebujeme získat opravdu silný vývar.

Vaření pod bodem varu

- pošírování, rybu vkládáme vždy do horké, osolené a okyselené vody nebo do zeleninového vývaru (rybí várky). Rybí várky mohou být např. bylinková s vínem.

Vaření ryb - Rybí pokrm z Turecka



Dušení ryb

- Dušením upravujeme ryby mořské i sladkovodní.

Ryby dusíme:

- a) Na tuku – např. na česneku, na kmíně.
- b) Cibuli – např. na víně, se šunkou.
- c) Zelenině – např. ragú z ryb.

Příklady pokrmů

Zadělávaný úhoř, Makrela po maďarsku, Tuňák na indický způsob, plody moře na courrys mandlemi.

Rybí kari



Opékání ryb

- Ryby upravujeme nevykostěné nebo vykostěné na porce, vkládáme do pánve s menším množstvím rozehřátého tuku, opékáme po obou stranách a podáváme, vhodné je předem rybu marinovat.



Zapékání ryb

- Rybu předem upravujeme opékáním, tak další úprava zapékáním je velmi krátká, zapékáme v lasturách –miskách, přidáváme zeleninu uzeniny, posypeme sýrem, eventuálně zaléváme bešamelem např. Zapečená štika, zapečené filé s rajčaty.

Julienne s rybami



Pečení ryb

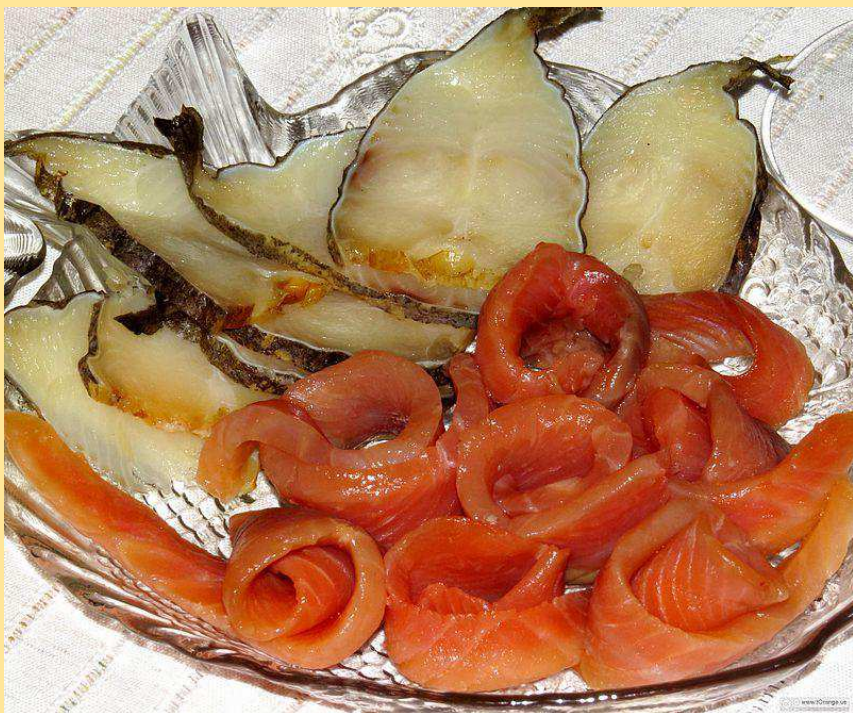
- Jedná se o vhodnou a oblíbenou úpravu, pečeme na pánvi, v konvektomatu, troubě, před pečením můžeme rybu marinovat, doba úpravy se pohybuje okolo 10 -20min. Štika pečená na víně se smetanou, Úhoř po mlynářsku (obaleno v mouce), Makrela pečená s křenovou omáčkou aj.

Pečený pstruh



Grilování ryb

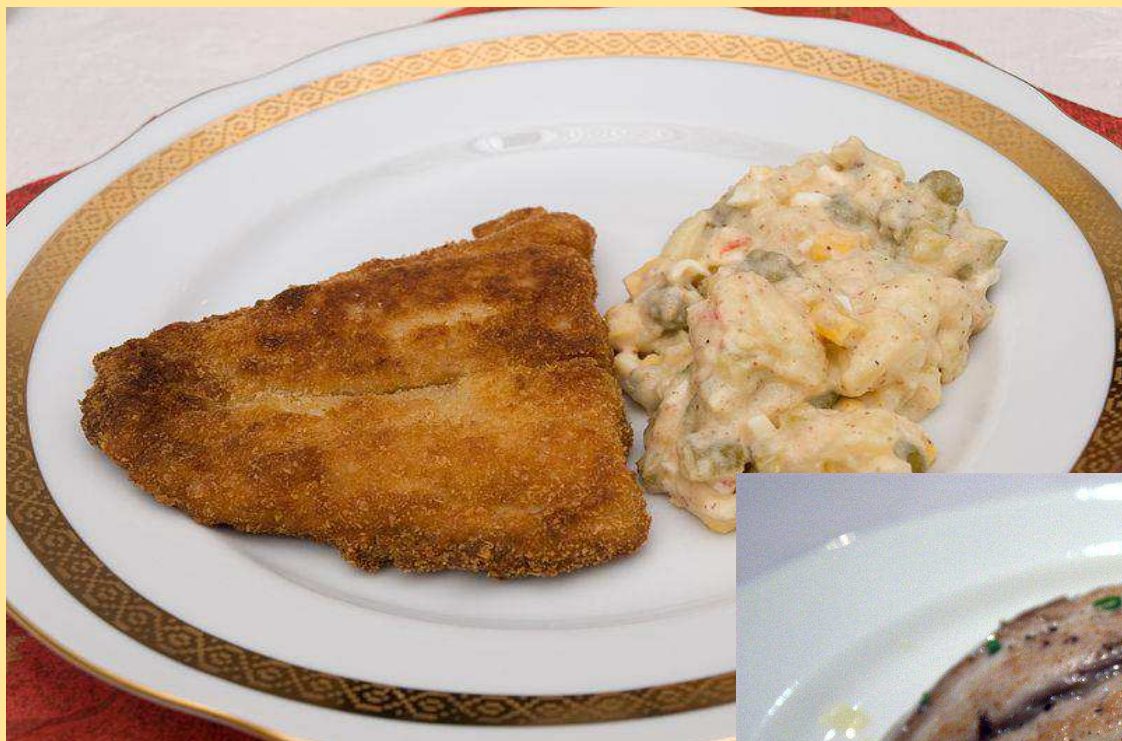
- Grilovat můžeme na roštu nebo rožni, grilovacích deskách a na kamenech, před úpravou opět marinujeme, kořeníme.
- Ryby můžeme před grilováním plnit.



Smažení ryb

- Je to nejoblíbenější úprava pro všechny druhy ryb.
- Před smažením ryby porcujeme nebo ponecháváme v celku.
- Osolíme, opepříme, eventuálně okořeníme směsí koření, používáme různé druhy obalů.
- Trojobal - můžeme obměňovat přidáním česnekových nebo mandlových lupínků, kokosu, ořechů aj.
- Těstíčka - např. pивní, vinné, jogurtové a další.
- Smažíme v rozpáleném tuku (asi na 180°C), ve fritéze nebo na pánvi v dostatečném množství tuku.

Ukázka pokrmů z ryb





Zdroje

- Ludmila Čermáková. Ivana Vybíralová: *Kuchařské práce 2. díl*. Praha: Parta, 2010. ISBN:978-80-7320-156-2.
- Hana Sedláčková. Ladislav Nodl. Jaroslav Řešátko: *Technologie přípravy pokrmů 4*. Praha: Parta s.r.o., 2002. ISBN80-978-80-7320-156-2.
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Cyprinus_carpio.jpg
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Silurus_glanis_white2.JPG
- [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Fish_stalls_in_Mercat_de_la_Boqueria_\(01\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Fish_stalls_in_Mercat_de_la_Boqueria_(01).jpg)
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Grandi_fish_processing_conveyor_belt1_2011.jpg
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Grandi_fish_processing_conveyor_belt2_2011.jpg
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Oroshi_hocho_Tuna_Knife_crop.jpg
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:C%C3%A9reste_Truite_meuni%C3%A8re.jpg
- [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Fish_dishes_of_Turkey_\(Mackerel\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Fish_dishes_of_Turkey_(Mackerel).jpg)
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Fish_slices.jpg
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bengali_Westbengal_Fish_Curry.JPG

- [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Continental Cafe, New Farm, Brisbane,Queensland 02.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Continental_Cafe,_New_Farm,_Brisbane,Queensland_02.jpg)
- [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Julienne with fish.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Julienne_with_fish.jpg)
- [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Fish dish in Klaip%C4%97da.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Fish_dish_in_Klaip%C4%97da.jpg)
- [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:V%C3%A1noce, sma%C5%BEn%C3%BD kapr.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:V%C3%A1noce,_sma%C5%BEn%C3%BD_kapr.jpg)
- [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Pier 33 restaurant fish dish, Mooloolaba Queensland.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Pier_33_restaurant_fish_dish,_Mooloolaba_Queensland.jpg)
- [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:La cote brasserie red fish with tasso %26 shrimp couche couche.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:La_cote_brasserie_red_fish_with_tasso_%26_shrimp_couche_couche.jpg)
- [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Chiangmai grilled fish thanin market.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Chiangmai_grilled_fish_thanin_market.jpg)
- [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Fish stuffed with Thai herbs.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Fish_stuffed_with_Thai_herbs.jpg)
- [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Fish and rice.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Fish_and_rice.jpg)



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Příloha komplexní úlohy



Národní pedagogický institut České republiky
Projekt Modernizace odborného vzdělávání (MOV)
Senovážné nám. 872/25, 110 00 Praha 1
www.projektmov.cz