



## Rybí týden ve školní jídelně

*Co můžete ochutnávat?*



### Sumečka afrického

**Sumeček africký** (*Clarias gariepinus*, angl. catfish african) zvaný také keříčkovec jihoafrický či clarias se v poslední době těší stoupající oblibě. Volně se vyskytuje zejména ve sladkých stojatých vodách v Africe, Sýrii, v jihovýchodní Asii a na Madagaskaru. Lze se s ním však setkat rovněž v Izraeli, jižním Turecku a také v USA, kde byl uměle vysazen. Díky vysokým přírůstkům a nenáročnosti na obsah kyslíku ve vodě se hojně a úspěšně chová v akvakultuře především v Maďarsku, Rusku a od roku 1990 i v České republice.

#### Znaky

Oproti sumci je menší, v přírodě dorůstá maximálně do délky 120 cm. Přes svůj zdobnělý název může tato ryba hmotností přesáhnout 40 kg, na trhu dostupní sumečci však obvykle váží 2–3 kg. Protáhlé tělo se širokou hlavou zakončenou dvěma páry dlouhých a dvěma páry kratších vousů nekryjí žádné šupiny. Nízká hřbetní ploutev se táhne téměř až od hlavy.

#### Využití

Lahodné, šťavnaté a tučnější maso s vysokým obsahem bílkovin má pověst kulinářské speciality, hodí se podobně jako maso sumce velkého k pečení, pošírování, dušení i smažení. Skvěle chutná v klasickém trojobalu, pивním těstíčku či bylinkové krustě. Filety lze také grilovat. Kromě absence šupin je velkou předností sumčího masa minimální obsah kostí.

# Rybí filé seafrozen - z oceánu na talíř

Víte, co znamená seafrozen? Víte, z jakých ryb se filé vyrábí, jak se ryby loví a zpracovávají? Podívejte se na video z továrny na moři. (viz odkaz) Přesvědčte se, že nejprodávanější porce filé v Česku obsahují 100% rybího masa.

<https://youtu.be/tEEe8x0EQhI>



## Kvalita Seafrozen

Co nejkratší doba mezi výlovem a zpracováním je klíčovým faktorem pro chuť a kvalitu zmrazené ryby. Rybářské lodě však loví ryby i daleko od pobřeží. V případě suroviny pro filé západně od Aljašky (oblast odlovu FAO 67).

Proto se ryby začaly filetovat a zamrazovat okamžitě na palubách lodí. Taková rybí surovina se nazývá seafrozen = zamrazeno na moři.



## Ryba Merluccius Productus

Výtečné rybí maso z filé Nowaco pochází z ryb Merluccius productus. Jejich obchodní název dle platné legislativy zní mořská štika kanadská, případně merluza nebo hejk. Botanici Merluccius productus překládají jako štikozubec tichooceánský nebo štikozubec pacifický.

## Továrna na moři

Štikozubec se smí lovit v severovýchodní části Tichého oceánu (FAO 67) pouze 14 dní v roce. Společnost American Seafoods, která surovinu pro filé dodává, je držitelem největší části roční světové kvóty na lov štikozubce. Vlastní devět obrovských rybářských lodí, kde se ryby zpracovávají a zmrazují. Denně každá z lodí dokáže zpracovat 300 tun ryb.

## Tilápii

Tilápie má mírně diskovitý tvar těla, pro něž je charakteristická nepřerušovaná hřbetní ploutev a výrazně vyvinuté prsní a řitní ploutve. Šupiny jsou zbarveny do šedohněda, u samců je zbarvení nápadnější. Dospělí jedinci dorůstají do délky 60 cm a mohou vážit až 4 kg. Tilápie špatně snáší chlad a preferuje teplejší mělké vody, 20–30 °C. Živí se výhradně rostlinnou potravou, zejména planktonem.



## Využití

Tilápie poskytuje pevné bílé maso s lehce nasládlou chutí, které je oblíbené i pro absenci kostí. Obsahuje o něco více tuku než jiné bílé ryby, díky tomu si však i po tepelné úpravě zachovává šťavnatost a chuť. V kuchyni ji lze využít na bezpočet způsobů – filety se mohou smažit v trojbalu nebo těstíčku, opéct na pánvi i pošírovat. Hodí se k přípravě zapečených pokrmů a rybích polévek. Upéct nebo grilovat se dá i celá ryba – pak se často před úpravou plní různými ingrediencemi, jako je citron, čerstvé bylinky nebo najemno nakrájená zelenina. Tilápii lze ochutit různými druhy koření – od jemnějších až po výrazné či ostré. Při podávání se často doplňuje omáčkami inspirovanými asijskou kuchyní, stejně tak dobře obstojí i ve společnosti jemnějších variant na bázi smetany či másla.

# Lososa

Losos má charakteristické oranžové maso s typickým aroma. Jemné maso s minimem kostí je zdravé, protože obsahuje výborně stravitelné bílkoviny, **nenasycené omega3 mastné kyseliny**, vitamin D, vitaminy skupiny B, draslík a selen.

