

## POTRAVINY ŽIVOČIŠNÉHO PŮVODU RYBY

Rybí maso je lehce stravitelné, velmi zdravé a výživné. Patří mezi maso bílé. Obsahuje **bílkoviny, tuky, minerální látky, vitamíny** (A, D - zvláště ryby mořské).

### Dělíme:

1. **Ryby sladkovodní** – kapr, štika, pstruh, sumec, lín, úhoř, amur, bělice, cejn ...

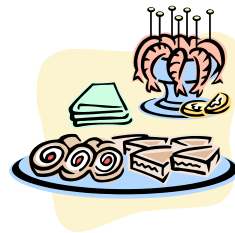


2. **Mořské** – treska, mořská štika, sardinka, jeseter, marena, makrela, sled', losos, žralok, tuňák ...



3. **Dary moře**

- ústřice, slávky
- humři, langusty, kraby, krevety, raci
- chobotnice, sépie



### Ryby, zvláště plody moře, vyžadují zvláštní zacházení.

- Musí se tepelně zpracovávat těsně před konzumací.
- Musí být použity pouze zdravotně nezávadné kusy.
- Nesmí být rozmrazovány a opětovně zmrazovány, protože rybí maso podléhá rychleji zkáze než maso teplomilných zvířat vzhledem k vysokému obsahu vody

### Mořské ryby se do obchodů dodávají

- v ledu
- mražené
- uzené - losos, makrela
- v konzervách – sardinky, tresčí játra ...