

# Ryba slavnostní i postní



FOTO: ARCHIV HN

**B**ílkoviny obsažené v rybím masu jsou plnohodnotné, obsahují totiž aminokyseliny, které jsou ve vzácně vyváženém poměru. Ryby jsou významným zdrojem vitaminů A a D a také některých vitaminů B. V poslední době se hovoří o tucích v masu.

Ovšem pozor, není tuk jako tuk. Kam se na ryby hrabe maso jatečních zvířat! Rybí maso totiž obsahuje tuky a oleje s velkým podílem mastných kyselin, které významným způsobem podporují lidské zdraví. Ovlivňují obsah tuku v krvi a snižují obsah „zlého“ cholesterolu. V tomto ohledu jsou pro člověka sice o poznání přínosnější mořské ryby, ale jejich sladkovodní kolegyně rozhodně nezavrhujte.

V našich krajích se ryby konzumovaly od pradávna. Nakonec i praotec Čech prý pohle-

dem z Řípu ocenil, že domovina oplývá nejen mlékem, nýbrž i rybami. Jídla z ryb bývala pokrmu postními i slavnostními, objevovala se na stolech šlechty i poddaných, české a moravské rybníkářství je dodnes vyhlášené.

## Kdo nevěří, ať pohlédne do statistik

Je jednoznačně prokázáno, že národy, které se pyšní dlouhověkostí, přebývají v přímořských destinacích. Kupříkladu Japonci, kteří jsou v tomto ohledu na absolutní špičce, jsou na dary moří a oceánů přímo vysazeni. Konzumují nejen ryby a další mořské živočichy (přičemž často preferují syrové maso s mírnými příkrasami), ale zbaští kupříkladu i mořské řasy a další mořskou i sladkovodní flóru. Pohlédněte do Norska a Finska, mrkněte na Island. A co Řekové, kteří žijí dost nezdravě, ale jedí ryby? A Francouzi? Ne, ne... Není pochyb. Bude to takto. Kdo rybí jí a v čase, ten zůstává dlouho mlád a štíhlý v pase.

## Několik zásad

Vaříte-li ryby, z vývaru postupně sbírejte šedou pěnu. Aromatický, chutný a výživný vývar získáte jediné tehdy, když budete ryby vařit pomalu, tzv. táhnutím. Rybí vývar bude tím výživnější, použijete-li různé druhy ryb, popřípadě jejich odřezky. Rybí vývar bude chutnější, když ryby nezbavíte šupin. Ale vývar pak vždy poctivě přecedte. Používáte-li k vývaru i hlavu, což je žádoucí, zbavte ji žaber, jinak pokrm zhořkne. Téměř každé rybí maso zůstane pevné a bílé, pokud ho před jakoukoliv úpravou pokapete citronem a necháte ho chvíli odležet. Nejlepší je maso čerstvé, popřípadě chlazené, ale nezavrhujte ani ryby zamražené. ■

VLADIMÍR URBAN



ILUSTRACE: FOTO: BLOOMBERG

## Recepty

### Královský candát

Porce candáta lehounce pokapejte citronem, maličko je osolte, lehounce opepřete a potřete sardelovou pastou. Nechte je tak dvě hodinky odležet v chladu a pak si vyberte. Buď je osmažte zprudka na pánvi na másle nebo olivovém oleji, nebo je o něco déle upečte v troubě. Candátí maso je samo o sobě chutné a výrazné, takže méně je v tomto případě více. Přílohu si vyberte podle svého. Někdo přivítá hranolky, jiný vařené brambory, další zvolí třeba spoustu zeleniny a chléb.

### Polévka z línů

Připravte si asi 1/2 kg línů, 40 g másla, špetku pepře, 100 g mrkve a petržele, centimetrový plátek celeru, jednu cibuli, muškátový květ. Očištěné a spařené líny rozkrájejte na kousky. V rendlíku rozpustíte máslo, pak v něm orestujete nakrájenou zeleninu, přidejte nakrájenou rybu, pak směs přiměřeně osolte a nechte ji krátce podusit. Vývar pak procedte a zalijte jím vykostěné maso a vše nechte asi půl hodiny povařit. Do polévky nakonec přidejte muškátový květ.

### Kapr na houbách

Připravte si čtyři porce kapra, 80 g másla, trochu hladké mouky na obalení, 250 g čerstvých žampionů, cibuli, sklenku červeného vína, mletý pepř, dva stroužky česneku, sůl. Očištěné porce kapra osolte, opepřete a obalené v mouce je opečte na másle. Porce vyjměte z pánve, do ní vložte drobně pokrájenou cibuli, slabounce nakrájené žampiony a utřený nebo prolisovaný česnek. Směs krátce osmažte, přidejte do ní porce kapra, jídlo podlijte vínem a poduste. Přílohu zvolte podle chuti, ale asi nejlepší jsou vařené brambory posypané petrželkou.

### Modrý pstruh

Zapotřebí jsou čtyři pstruzi duhový, 40 ml octa, cibule, petrželka, tymián, bobkový list, několik kuliček černého pepře, sůl, 100 g másla, několik koleček citronu. Pstruhy dobře očištěme a stočíme je připevněním ocásků do tlamiček. Zastříkneme je trochou octa a přikryjeme pokličkou. Do litru vody přidáme cibuli, bobkový list, tymián, pepř, sůl a kolečka citronu. Směs vaříme asi půl hodinky, pak ji přecedíme a do zbylého vývaru vložíme pstruhy. Na mírném ohni ryby vaříme nejdéle čtvrt hodiny. Po vyjmutí je servírujeme ozdobené sekanou petrželkou, zalité čerstvým rozehřátým máslem, popřípadě holandskou omáčkou (vejce + šlehačka našlehaná ve vodní lázni).

### Pruhovaný Maďar

Připravte si asi kilogram okounů bez šupin, sůl, pár kapek olivového oleje, maličko vepřového sádla, 50 g másla a papriku. Osolené okouny, vykuchané a otevřené, vložte (hřbetem nahoru) do zapékací misky. Zakápněte je olejem a přiložte na ně lupínky másla. Vše zastříkněte vodou a pozvolna pečte do měkka. Pravidelně je přelévejte vypečenou šťávou, popřípadě přidávejte maličko vody. Ve finální fázi pečení je poměrně silně posypte paprikou, sladkou i pálivou, podle chuti. Přílohu si zvolte podle svého.