

Na štědrovečerní stůl patří ryba

Rčení, že ovocnému stromovi od večere kosti, už nemusí platit, a přesto si můžete na slavnostní tabuli dopřát rybu.



FOTO: JAROSLAV JIRČKA

Z právničky Dity Schautové se stala odbornice na ryby a mořské živočichy.

Ve spotřebě ryb, které neváhají doporučit k pravidelné konzumaci ani ti nejprísnejší dietologové, stále pokulháváme za vyspělým světem. Přitom od dob rybníkáře Jakuba Krčina a spol. jich u nás nikdy nebyl nedostatek. Dokonce i losos byl rybou naprosto běžnou, protože napřed jako správná tažná ryba putoval v době dospívání řekami k moři, a v době výtěru táhl od moře proti proudu řek svého zrození. Díky přehradám a znečištění se u nás už nevytírá, a tak ho dovážíme z mořských sádek. Historicky však patří k rybám našeho regionu.

Těžko hledat příčinu toho, proč nejsou v českých končinách pokrmy z ryb stále nijak populární. Odpadají už i námitky, že kdo by se babral v mase plném kostí. Na trhu je dostatek upravených ryb, kde o kost nezačnete. A potom se skutečně nedostane ani na to ovocné stromovi, které mělo na Štědrý večer dostat od večere kosti.

Štědrý večer výjimkou

Snad jedinou výjimkou, kdy je našinec ochoten a schopen zasednout k rybě, je klasická štědrovečerní tabule. Dle tradice by na ní neměl chybět tradiční kapr. Leckde ho nahrazují jinými druhy sladkovodních či mořských ryb. Vánoční trh je však pro chovatele kaprů stále vrcholem jejich celoročního snažení. A pro ty, kdo kapra nemusí ani 24. prosince, mají skvělé candáty (mimo chodem jedna z nejlepších sladkovodních ryb), pstruhy, štiky, sumce, úhoře atd.

Nabídka čerstvých ryb z domácích rybníků, řek a přehrad, i z vod dobře prosolovaných, je už na našem trhu vcelku dobrá a celoroční. Pochopitelně nemůžeme a nikdy ani nebudeme konkurovat přímořským státním a jejich každodenním rybím trhům v obřích, patřičně provoněných, tržnicích. Je v tom možná i nechuť a neumení ryby dobře připravovat. Navíc ty nejkvalitnější nebývají nejlevnější, což se netýká jen domácího trhu. Dobré ryby a mořské plody jsou poměrně drahé i v zemích s tradičně bohatým mořským rybolovem. Dobře upravené však patří nejenom ke skutečným pochoutkám, ale, jak už bylo řečeno, prospívají našemu zdraví.

Jak poznat opravdu čerstvou rybu

O rady, na co se soustředit při nákupu ryb, nesplést se a nepřinést si domů nějakou leklinu, se s IN magazínem podělila Dita Schautová. Je majitelkou prodejny čerstvých mořských ryb, rybích specialit, čerstvých ústřic