

## Za úžasnými úlovkami nemusíme cestovat světa kraj



### Češi za Evropou stále zaostávají

**Tradice rybníkářství a chovu sladkovodních ryb v Česku sahá až do 12. století.** Tehdy byl založen vůbec nejstarší rybník na našem území. V současnosti se na českém území nachází 21 tisíc rybníků.

Češi v minulosti rybnímu masu příliš neholdovali a lepší to není ani dnes. **Průměrná spotřeba ryb je asi o polovinu nižší než jinde v Evropě.**

Kouzlo rybního masa nespočívá jen v jeho zdravím prospěšném složení, ale také v jeho lehkosti. Každá ryba má svou specifickou chuť i strukturu masa, které ji dělají charakteristickými. V mase ryb je velký obsah plnohodnotných bílkovin. U skupiny ryb málo tučných (štika, pstruh nebo okoun) nedosahuje tuk ani 5 procent. Naši nejtučnější a současně nejčastěji konzumovanou rybou je kapr. Podle dietologů je však energetická hodnota rybního masa velmi nízká. **Rybí pokrmy bychom proto měli konzumovat alespoň třikrát týdně.** A střídat sladkovodní i mořské ryby. Neměli bychom vynechávat ani ty tučnější, například makrely, tuňáky či lososy.

### Kapr a ti ostatní

**U nás velmi oblíbenou rybou je candát obecný,** kterému se říká „stříbrný rytíř“. Neaktivnější bývá na konci června a na podzim. Teď je ta správná doba, kdy můžete vyrazit s prutem na candáta. Má chutné kvalitní maso, které neobsahuje mezisvalové kůstky.

**Lipan podhorní** patří do čeledi ryb lososovitých. Je velmi chutný a v čerstvém stavu voní po tymiánu.

**Mník jednovousý** patří do čeledi treskovitých a je jediným zástupcem této čeledi žijícím na našem území.

**Okoun říční má kvalitní maso vynikající chuti, které se vyrovná masu lososovitých ryb.** Okouna můžeme grilovat i dusit.

**Pstruh obecný (potoční)** je překrásná ryba. Ceněný je pro své vynikající a kvalitní maso s výbornou dietetickou hodnotou. Připravit si ho můžeme v udírně nebo v kuchyni na pánvičce či v troubě.

**Sumec velký je naše největší ryba** a také jedna z největších sladkovodních ryb světa. Ulovení trofejního sumce patří mezi vrcholy sportovního rybolovu. Ne nadarmo se mu říká „rybí král“. Sumce můžeme grilovat i péct.

**Štika obecná je naše druhá největší dravá ryba.** Pro svou dravost si od rybářů vysloužila označení „sladkovodní krokodýl“. Nejlepší dobou k lovu štik je počátek podzimu a nejlepší nástrahou je živá rybička.

**Úhoř říční** je považován za tajemnou rybu a v mnoha našich vodách je vzácný. Má lahodné maso bez kostí, ale zato s vysokým obsahem tuku.

## Slovo odborníka

Na to, jaké druhy jsou nejchutnější a jak je správně připravit, jsme se zeptali šéfkuchaře plzeňského rybiho grilu U Rybařika Pavla Kovářika.

*Jakou rybu chovanou v českých vodách byste doporučil těm, kterým nechutná kapr, ale přitom by si chtěli dát zdravou rybu?*

Na přípravu tradičních smažených rybích filetů se kromě kapra hodí nejrůznější dravé ryby, třeba candát nebo pstruh či méně známý siven. Oproti kaprovi nemá pstruh a siven tolik tmavší svaloviny, takže nejsou cítit rybinou. Není potřeba je obalovat ve strouhance, tudíž vyhovují i milovníkům zdravého jídelníčku. Maso je velmi jemné, stačí filátka obalit v lehce okořeněné mouce nebo těstíčku. Díky menšímu počtu kostí se hodí i pro malé děti.

*Jak čerstvé ryby správně připravovat a čemu se naopak určitě vyhnout?*

Aby lahodná chuť kvalitní čerstvé ryby vynikla, **není potřeba žádných složitých úprav. Stačí sůl, pepř a třeba kmín nebo čerstvé bylinky**, které máte doma. Pokud chcete rybu nebo filety smažit či péct, raději nestahujte kůži. Lépe se s rybou bude pracovat a křehké maso zůstane pohromadě.

*Prozradíte svůj oblíbený recept?*

Přiznám se, že miluji klasickou a jednoduchou přípravu ryb. Myslím si, že zatím ne zcela doceněný je český kapr. Na našem jídelníčku by se měl objevit určitě častěji než jednou ročně na Štědrý den. Dávám přednost kapru v pivním těstíčku. Používám filety bez kůže. Stačí kapra vykostit, zbavit kůže a nakrájet na porce zhruba tři centimetry široké. Pak je jen osolíme a opepříme. Na ryby se většinou doporučuje používat bílý pepř. Jednotlivé porce obalíme v mouce. Těstíčko pak bude na mase lépe držet. Výroba obalu je podobná jako u klasického těstíčka, jen místo vody použijeme světlé pivo. Smícháme vejce, mouku, pivo, můžeme přidat i trochu solamylu. Konzistence je podobná těstu na palačinky. Je možné použít jen pánev, kdo touží po dokonalé stejnoměrné barvě, může vytáhnout fritézu a rybu dosmažit v ní. Rybu smažíme rychle při vysoké

teplotě, je hotová bleskově. Na talíři ji dozdobíme čerstvou zeleninou, podávat můžeme s bramborem, hodí se k ní ale i pečivo.

## Vyzkoušejte naše rybí recepty:

### Kapr na studeno

*Vykostěné filety kapra, bílý vinný ocet, voda, mrkev, cibule, celer, sůl, pepř a cukr.*

Na nálev svaříme sklenici octa spolu se sklenicí vody, na nudličky nakrájenou mrkví, celerem a cibulí. Ochutíme solí, cukrem a mletým pepřem. Filety kapra dáme na dno zapékací misky, zalijeme vroucím nálevem tak, aby byl kapr zcela ponořený a dáme na 8 minut do trouby rozpálené na 200 stupňů. Vyndáme a necháme v ledničce proležet. Podáváme s pečivem jako lahodný předkrm.

### Kapří hranolky

*600 g malých kapřích filetů, 2 lžíce oleje, 1,5 dl suchého bílého vína, směs koření na ryby, česnek, pepř, mouka a strouhanka na obalení, olej na smažení, citron na servírování*

Hranolky připravujeme z nízkých filetů z malých kaprů šupináčů. Šupin zbavená kůže po usmažení krásně křupe. Maso není příliš vysoké, nemá hnědou vrstvu podél postranní čáry. Filety jsou už rozděleny na jednotlivé „lupínky“, takže nemusíme rybu dál nařezávat, stačí nakrájet na 1,5 cm široké nudličky.

Kusy masa marinujeme s kořením, česnekem, olejem, vínem a pepřem minimálně půl hodiny předem. Obalujeme buď jen v mouce, nebo ve směsi mouky a strouhanky. Smažíme dozlatova ve fritáku, nebo na pánvi ve vyšší vrstvě oleje. Chcete-li hranolky měkké a nekřupavé, přikryjte je alobalem. Během chvilky se zapaří a změknu. Preferujete-li křupavou variantu, nechte je dýchat na vzduchu.

### Uzená štika se šťouchanými batáty (od mistra kuchaře Jaroslava Sapíka)

*Filety z 1 štiky, trocha oleje, panák mandlové pálenky, tymián rozmarýn, sůl*

*1 kg batátů, ½ kg soli, bílý pepř, 3 lžíce oleje, 100 ml smetany*

*Medový dresink: 100 g másla, 4 lžíce medu, šťáva z 1 citronu, bílé víno, smetana*

Lehce osolené filety ze štiky ve tvaru podkov dáme na pergamenový papír potřeny olejem, pečeme 5–6 minut z každé strany. Přidáme tymián, rozmarýn. Před uzením pokapeme pálenkou mandlovicí. Pokud nemáme udírnu, pomůžeme si tak, že maso dáme do pekáče na pařák na knedlíky, kam jsme místo vody dali piliny. Maso však můžeme nechat i přírodní bez uzení. Umyté neoloupané batáty (sladké brambory) dáme do pekáčku, zasypeme ½ kg soli a dáme péct asi na 30–40 minut. Po upečení vyndáme ze solné krusty, oloupeme, rozmačkáme, přidáme trochu bílého pepře, smetanu a slunečnicový olej. Na medový dresink smícháme přepuštěné máslo s medem a citronovou šťávou. Přidáme trochu bílého vína a smetany. Promícháme. Porce štiky servírujeme se šťouchanými batáty, na talíři ozdobíme medovým plástem, cherry rajčátky, listy červené řepy pokapané olivovým olejem a citrónem. Vše přelijeme medovým dresinkem.