

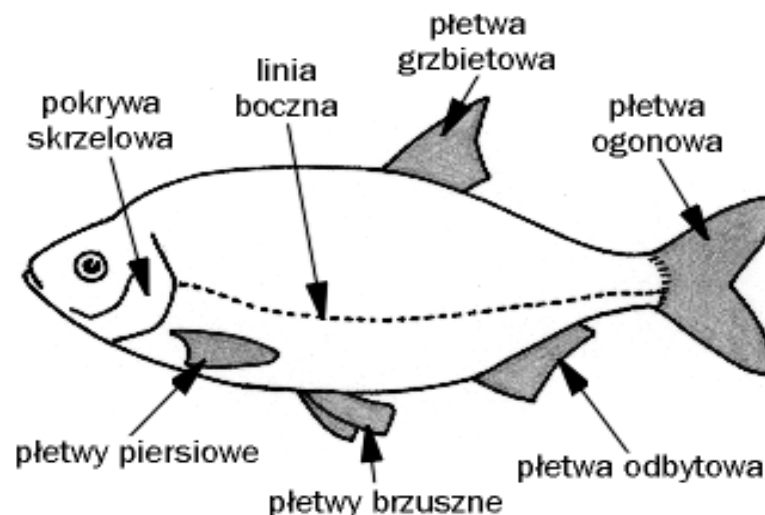
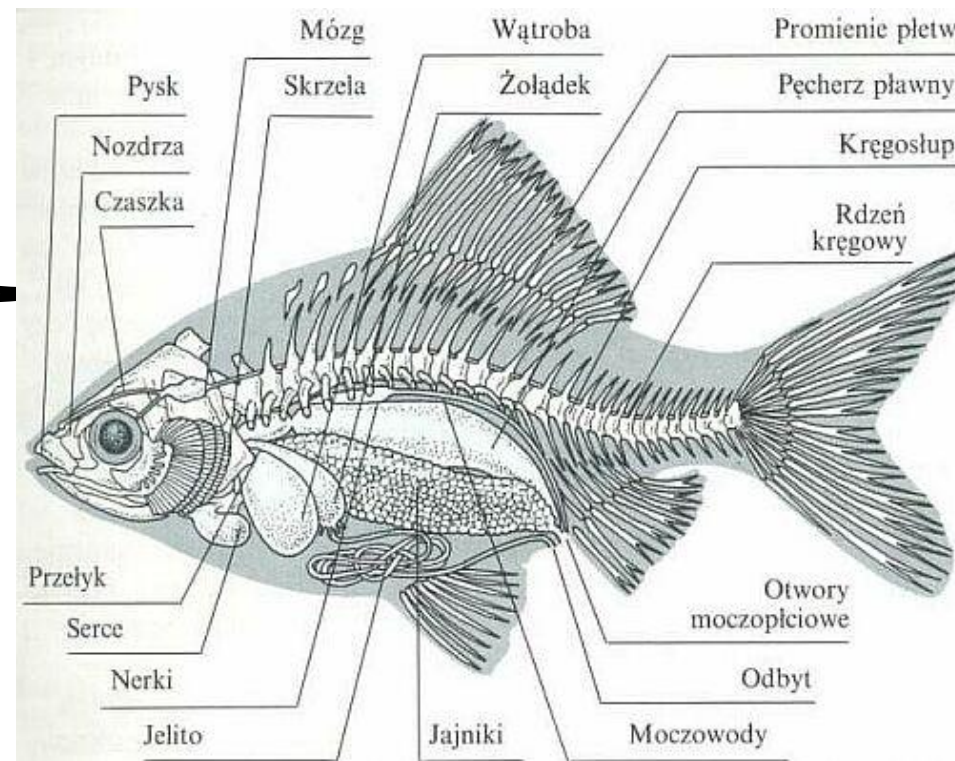
A whole fish, likely a sea bream, is positioned horizontally in the center of the frame. To its right, several rings of sliced onions are scattered across the blue wooden background. At the bottom of the image, there are bunches of fresh green herbs, including rosemary and chives. The word 'Ryby' is written in a large, white, sans-serif font, centered over the fish. A white horizontal line is drawn underneath the word 'Ryby'.

Ryby

SPORZADZANIE I EKSPOZYCJA POTRAW Z
RYB

CHARAKTERYSTYKA

Ryby charakteryzują się bardzo wysoką wartością żywieniową. Są pokryte skórą o różnej grubości i łuskami. Ryby dzielą się ze względu na środowisko życia, zawartość tłuszczu oraz jakość mięsa.

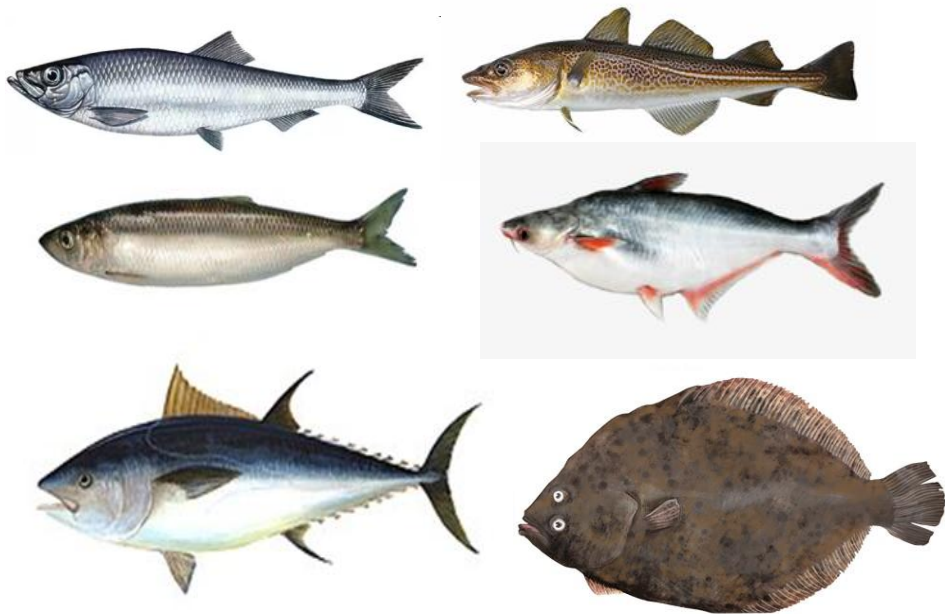


A close-up photograph of fish scales, showing their overlapping, diamond-shaped structure. The scales are light brown and have a fine, porous texture. In the bottom left corner, a portion of a reddish-brown dorsal fin is visible. The text "Podział ryb" is overlaid in the center of the image.

Podział ryb

Ze względu na środowisko życia:

- morskie (śledź, dorsz, makrela, panga, tuńczyk, flądra)



- słodkowodne (szczupak, sandacz, lin, karp, pstrąg, węgorz, płoć)



Ze względu na zawartość tłuszczu-

- chude do 1% tłuszczu (dorsz, sandacz, okoń, flądra, szczupak)
- średnio tłuste 1-5% tłuszczu (amur, lin, karaś, pstrąg, karp, sieja, ostrobok, sum)
- tłuste > 5% tłuszczu (łosoś, sardynka, węgorz, makreła, szprot, tuńczyk, śledź)



Ze względu na jakość mięsa i ościstość:

- doskonały smak mięsa, mało ości (pstrąg, sola, łosoś, węgorz, jesiotr)
- bardzo smaczne mięso, średnia ilość ości (karp, lin, szczupak, sandacz, sum)
- dobry smak mięsa, dużo ości (leszcz, karaś, płoć, brzana)



Skład chemiczny :



Skład chemiczny i wartość odżywcza mięsa ryb zależy od takich czynników, jak gatunek, wiek, miejsce żerowania, rodzaj pożywienia, czas i sposób połowu, przechowywanie, zabiegi utrwalające.

Wartość energetyczna :

- ryb chudych wynosi ok. 300–400 kJ/100 g (dorsz, fladra), ryb
- tłustych nawet do 1000 kJ/100 g mięsa (węgorz wędzony, śledź solony).

Ryby mogą zawierać również szkodliwe dla zdrowia człowieka metale ciężkie, głównie kadm, rtęć, arsen, selen. Metale te pochodzą z zanieczyszczeń przemysłowych dostających się do wód. Największe stężenie tych metali występuje w oceanach, a tym samym w rybach morskich.

Wartość odżywcza i zastosowanie ryb :

Ryby to produkty spożywcze o bardzo wysokiej wartości odżywczej, pod wieloma względami przewyższają wartość odżywczą mięsa zwierząt rzeźnych. Są lżej strawne, zawierają więcej wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Mają zastosowanie jako

- dania główne,
- zakąski,
- są składnikami nadzień,
- farszów
- zup



Ocena świeżości ryb

CECHA	RYBA SWIEŻA	RYBA NIESWIEŻA
SKÓRA	gładka, błyszcząca, napięta, z opalizującym śluzem	matowa, sucha, pomarszczona, bezbarwna, pokryta mętnym i ciągliwym śluzem
OCZY	jasne, błyszczące, lekko wypukłe	mętne, zapadnięte
ŁUSKI	połyskliwe, gładkie, mocno przylegające do ciała	bez połysku, łatwo dające oddzielić się od skóry
ZAPACH	przyjemny, swoisty	amoniakalny, kwaśny, zgniły,
MIĘSO	elastyczne, napięte, sprężyste	barwa szarżółta, mętna, zapach gnilny
SKRZELA	wilgotne, połyskliwe, o barwie czerwonej, pokryte przezroczystym śluzem, zapach świeży	kolor szary lub brunatny, zapach gnilny, amoniakalny
NARZĄDY WEWNĘTRZNE	łatwo rozpoznawalne	trudne do odróżnienia

Przechowywanie

Ryby należą do bardzo nietrwałych surowców ze względu na dużą zawartość wody oraz

podatność na rozwój mikroflory bakteryjnej. Dlatego ważne są warunki, w jakich są

przechowywane. Ryby świeże należy przechowywać w temperaturze ok. 0°C i wilgotności

powietrza 90%, a ryby mrożone w temperaturze poniżej -18°C.



Przygotowanie półproduktów

Półprodukt do produkcji potraw stanowi również rybna masa mielona, składająca się z mięsa ryb, składników spulchniających, sklejających i smakowych.



Zastosowanie ryb w żywieniu

Mięso ryb ma delikatną strukturę tkanki mięśniowej, jest lekkostrawne, zawiera korzystne dla organizmu nienasycone kwasy tłuszczowe. Do najczęściej wykorzystywanych w dietetyce potraw należą:

- gotowane – w wodzie lub na parze, np. ryba z wody, pulpety, rolady, terrine, pasztety, galaretki, ryby w galarecie;
- duszone bez obsmażania, np. ryba duszona w jarzynach, pomidorach, klopsiki, zraziki;
- pieczone – ryby pieczone w folii lub pergaminie, pasztety, pieczone w folii lub pergaminie.



Zastosowanie ryb do sporządzania potraw



Rodzaj obróbki	Asortyment potraw	Skrobiowe	Warzywne
Gotowanie	zupy czyste i podprawiane, ryby z wody, po polsku, ryby w sosach, pulpety z masy mielonej	ziemniaki z wody, drążone lub puree, kluski francuskie lub półfrancuskie, ryż	warzywa z wody, surówki, cytryna, limonka
Smażenie	sauté, panierowane, kotlety i sznyce z masy mielonej	ziemniaki z wody, drążone, puree, frytki oraz pieczone	warzywa gotowane, surówki, sałatki, cytryna, limonka
Duszenie	klopsiki i zraziki z masy mielonej, z różnymi dodatkami, np. w pomidorach, z grzybami, z warzywami	ryż na sypko, różne odmiany klusek, ziemniaki z wody, puree	warzywa gotowane i surówki
Pieczenie	ryby w całości lub w porcjach, w piekarniku, na rusztach, rożnach, grillu, w folii lub pergaminie,	ziemniaki z wody, drążone, puree, frytki oraz pieczone	warzywa gotowane, surówki, sałatki, cytryna, limonka
Zapiekanie	pod sosami, np. beszamelowym, grzybowym, śmietanowym, zapiekanki, ryby nadziewane	ziemniaki z wody, drążone, puree, oraz pieczone, kluski, ryż	warzywa gotowane, surówki, sałatki, cytryna, limonka

Materiały dodatkowe :

- <https://www.youtube.com/watch?v=eDOMkgzCziQ> jak wyfiletować rybę?
- https://www.youtube.com/watch?v=g21feq2T8Rk&has_verified=1 jak zabić karpia ??







Dziękuję za uwagę