

Ako si overiť kvalitu mrazených rýb!

V školskom stravovaní predovšetkým v školských jedálňach pri materských školách odporúčame na prípravu jedál z rýb používať podľa možnosti ryby bez kostí.

K rybám bez kostí patria:

- sladkovodná ryba PANGASIUS
- morská ryba MAHI-MAHI.

Pri nákupe mrazených rýb bez kostí je treba sledovať ich kvalitu. **Kvalitu PANGASIUSA** zistíte jeho sfarbením.

- Kvalitné rybie filety pangasius sú biele.
- Ak je po okrajoch fileta sfarbená od bledo ružovej do červena toto rybie mäso (tepelne neupravené) obsahuje tuk je menej kvalitné a po tepelnej úprave sa môže stať, že jedlo svojou vôňou stravníka odradí.
Z uvedeného dôvodu Filety sfarbené do ružova až do červena sú menej kvalitné a neodporúčame ich používať v ŠJ.

MAHI-MAHI morská ryba, jej mäso je najkvalitnejšie a dieteticky najhodnotnejšie. Farba mäsa mahi - mahi je v surovom stave ružová, po tepelnej úprave krémová. Jej charakteristická vôňa je výraznejšia ako u pangasiusa, skôr sa približuje k vôni rybieho filé.

Kvalita pangasiusa je zohľadnená v jeho cene – kvalitné filety pangasiusa majú vyššiu cenu za 1 kilogram a menej kvalitné filety pangasiusa sú cenovo lacnejšie.

Vzhľadom k tomu, že deti sú veľmi citliví stravníci odporúčame vedúcim školských jedální nakupovať len kvalitné výrobky. Pri nákupe rýb je treba dbať tak ako u všetkých potravin na pestrosť. Jedlá pripravovať striedavo zo sladkovodných rýb a z morských rýb, ktoré obsahujú aj jód.