

# SPRACOVANIE A PRÍPRAVA RÝB A MORSKÝCH PLODOV

**Ing. Mihálová Helena**

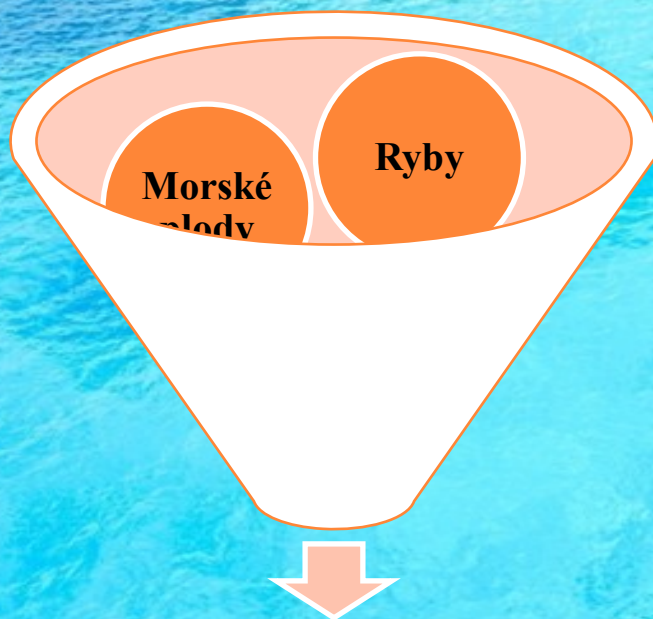
**Šk. rok 2021/2022**

# ČO BUDE OBSAHOVOM ?

- Prečo práve ryby a morské plody
- Aký je ich význam
- Spracovanie rýb
- Príprava rýb
- Kvíz



# Prečo práve ryby a morské plody ?



Španielsko





Pretože ryby  
a morské  
plody  
a Španielsko  
patria  
neoddeliteľne  
k sebe.

Práve v  
španielskej  
Málaga sme  
získavali o  
tom tieto  
nové  
poznatky.



## AKÝ JE ICH VÝZNAM

### Ryby

- kvalitné bielkoviny
- cenných minerálnych látok
- dôležité stopových prvkov – jód, železo,
- vitamíny A, B12, D
- vysoký obsah omega-3 nenasýtených mastných kyselín
- Odborníci na zdravú výživu odporúčajú konzumovať ryby aspoň dvakrát do týždňa. Priemerný Slovák skonzumuje ročne len 5 kg rýb. Nór 50 kg a Japonec dokonca 90 kg.

**Morské ryby** hrajú vo výžive  
dôležitú rolu, môžeme si vybrať  
z obrovskej ponuky



Úhor morský



Treska tmavá



Tuniak žltoplutvý



Morský vlk





Čert morský



Halibut grónsky

Halibut grónsky



Jazyk morský



Kambala velká



Makrela obyčejná



Mečůň obyčejný



Parmica červená



Zeus ostnatý



Platesa malohlavá





Platesa obyčajná



Ploskozubec modropruhovaný



Pražma zlatá



Skorpéna obyčajná



Sardela európska



Sardinka európska



Sleď obyčajný



Trigla červená



Treska obyčajná





# MORSKÉ PLODY PATRIA MEDZI MIMORIADNE CENENÉ DELIKATESY

## Morské plody

- zmierňujú zlú náladu a depresie
- ich užitočnosť závisí od ich biochemického zloženia
- napríklad krevety obsahujú rôzne železo, vápnik, síru, horčík a fosfor
- chobotnice sú obohatené o vitamíny B a C
- obsahujú veľké množstvo polynenasýtených mastných kyselín Omega-3 ,Omega-6
- obsahujú jód, ktorý môže pomôcť znížiť ochorenie štítnej žľazy.
- sú nízkokalorické a často sa používajú ako diétna výživa.





Britvovka atlantská



Chobotnica obyčajná



Hrebenatka labradorská



Homár americký



Homár európsky



Homár nórsky



Kalmary



Krab kamčatský



Krab nemecký





Krevety



Mandlovka európska



Riasa salicorne



Sépia obyčajná



Slávka jedlá



Ustrica Jedlá



Ustrica veľká



# SPRACOVANIE RÝB

## Nákup rýb

- Kvalita a čerstvosť
- Znaky čerstvosti – koža, plutvy, oči, žiabre, pach
- Čerstvú rybu takmer necítiť
- Skúška kvality kuchárov- čím menej materiálu zostane na čepeli noža , tím je ryba čerstvejšia



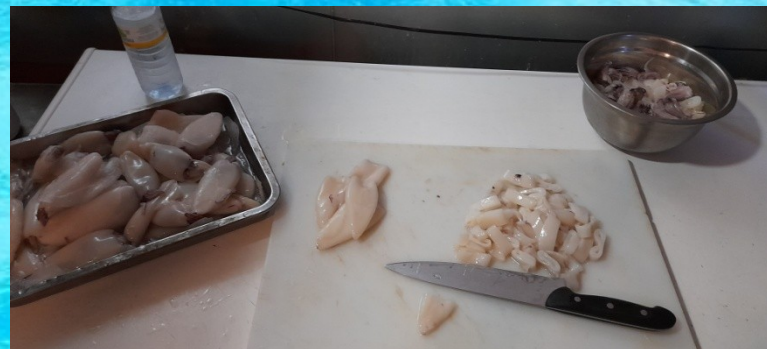
## Výber spôsobu tepelnej úpravy

- Varenie , varenie v pare
- Poširovanie /napr. rybí vývar/
- Dusenie
- Vyprážanie na panvici
- Fritovanie
- Grilovanie
- Údenie
- Pečenie v rúre



# PRÍPRAVA RÝB

- Odstraňovanie šupín a pitvanie
- Porciovanie a filetovanie
- Špeciálne nástroje
- Rozdeľovanie rýb na porcie a servírovanie pri stole



## LÚPANIE KREVIET

- Krevety umyjeme a osušíme
- Ako prvé odtrhneme hlavičku
- Odtrhneme všetky nožičky
- Olúpeme pancier.
- Chvost zostáva
- Celý chrbát narežeme malým nožíkom, aby sa nám podarilo vybrať čiernu žilku
- Ďalšia tepelná úprava



# SERVÍROVANIE RÝB V MÁLAGE





**SKUPINOVÁ PRÁCA**

# **KVÍZ NA TÉMU RYBY A MORSKÉ PLODY**

# 1. JE PRAVDA, ŽE MÁLAGA:

- A. Je hlavné mesto Španielska
- B. Je najväčšie mesto Španielska
- C. Leží na severe Španielska
- D. Leží na juhu Španielska



## 2. RYBY OBSAHUJÍ VELKÉ MNOŽSTVO VITAMÍNU:

A. C

B. K

C. H

D. D



### **3. KALMARY SÚ :**

**A.** Morské ryby

**B.** Morské plody



## 4. ODBORNÍCI ODPORÚČAJÚ KONZUMOVAŤ RYBY ASPOŇ

- A. dvakrát do týždňa
- B. jedenkrát do týždňa
- C. každý deň
- D. každý druhý deň



## 5. MORSKÉ PLODY OBSAHUJÚ JÓD, KTORÝ MÔŽE POMÔČŤ :

- A. na zlú náladu a depresie
- B. znížiť ochorenie štítnej žľazy
- C. na srdcovo-cievny systém
- D. na kardiovaskulárny systém



## 6. ZNAKOM ČERSTVOSTI RYBY JE:

- A. keď je rybu cítiť
- B. jasné oči
- C. cena ryby
- D. veľkosť ryby



## 7. PRI LÚPANÍ KREVIET AKO PRVÉ

- A. odrhneme chvost
- B. olúpeme pancier
- C. odtrhneme hlavičku
- D. narežeme chrbát





## 8. NAJŠETRNEJŠÍ SPÔSOB ÚPRAVY RÝB JE:

- A. varenie v pare
- B. grilovanie
- C. udenie
- D. dusenie



# 9. UVEĎTE ASPOŇ TRI NÁZVY MORSKÝCH RÝB



# 10. UVEĎTE ASPOŇ TRI NÁZVY MORSKÝCH PLODOV





# **Koniec kvízu**

**Nasledujú odpovede a cena pre najlepších**

# ODPOVEDE

1. D

2. D

3. B

4. A

5. B

6. B

7. C

8. A

9. úhor, treska, tuniak, morský vlk, mečúň, makrela, kambala, platesa, pražma, sardinka, sled', sardela, treska ...

10. chobotnica, hrebenatka, homár, krab, kalmary, krevety, ustrice, slávka, sépia, riasy, madlovka ...



**ĎAKUJEM ZA POZORNOST**

