

### 3.11 Ryby, drůbež, zvěřina

Kromě velkých domácích zvířat poskytuje maso také drůbež, sladkovodní i mořští studenokrevní živočichové a volně žijící zvířata.

K drůbeži patří kuřata, slepice a kohouti kura domácího, krůty, husy a kachny. Další chovaní ptáci (holubi a perličky) nemají jako zdroj masa význam.

Ze sladkovodních ryb se chová hlavně kapr, při sportovním rybářství se loví více druhů. Nabídka mořských ryb je poměrně široká, hlavně v podobě zmrazeného filé, zmražených polotovarů a konzerv. Dovážejí se k nám makrely, tresky, mořské štiky, tuňáci, sledi a další ryby, z koryšů např. humři a langusty, z měkkýšů slávky a ústřice.

Zvěřina se dostává na trh poměrně vzácně v době honů – patří k ní zajáci, srnci, jeleni, bažanti a další.

Výživová hodnota masa drůbeže je rozdílná podle druhu. Kuřata a krůty mají málo tučné maso, tuk je soustředěn hlavně pod kůží. Význam

rybího masa ve výživě je značný. Až na malé výjimky je málo tučné, dobře stravitelné a obsahuje nedostatkový jód. Navíc rybí tuk má zdraví prospívající složení, obsahuje vitaminy A a D. Spotřeba rybího masa je u nás nízká, měla by se zvýšit.

#### Příprava pokrmů z drůbeže, ryb a zvěřiny

Kuřecí a krůtí maso se vaří, peče, smaží, kuřata se často grilují. Ostatní druhy drůbeže se hlavně pečou. Drůbež se upravuje porcovaná i vcelku. Z kuřecího a krůtího masa se připravují paštiky, pomazánky, saláty a další pokrmy.

Specializované kuchařské knihy uvádějí stovky úprav ryb a zvěřiny. Běžně se jich však používá jen několik. Kapr se peče nebo smaží, méně často vaří. Úpravy „na modro“, „na černo“ známe spíše z knížek. Podobně i mořské ryby se hlavně pečou, filé se často zapéká a smaží. Z tepelně upravených ryb se v domácnosti dělají pomazánky a saláty. Další úpravy, jako je marinování, zalévání do rosolu nebo uzení, většinou doma neděláme a kupujeme zavináče, ryby v aspiku, uzenáče a různé saláty. Oblíbené jsou i sardinky, ze kterých se často připravují pomazánky, používané ke zdobení chlebíčků. Některé ryby mají charakteristickou chuť i vůni, takže se doplňují citronovou šťávou a různými kořeními.

#### Doporučení pro kuchyňskou úpravu

- Maso ryb a dalších vodních živočichů musíme rychle zpracovat, neboť obsahuje hodně vody a snadno se kazí;
- maso drůbeže upravujeme kuchyňsky rovněž co nejdříve po zakoupení čerstvých zvířat nebo po rozmrazení zmražené drůbeže;
- maso zvěřiny většinou necháme odležet v kůži nebo peří;
- dále platí doporučení uvedená u jatečných zvířat.