



SLADKOVODNÍ RYBY: DOBROU CHUŤ!

Význam rybiho masa pro lidský organismus uměli ocenit již velmi dávno naši předkové a pokrmy připravované z tuzemských ryb konzumovali pravidelně. V produkci patřila Česká republika vždy mezi evropskou špičku, ale s oblibou a konzumací masa ze sladkovodních ryb je to u českých spotřebitelů o mnoho horší. Sladkovodní ryby mizí i z jídelníčků restaurací a čím dál častěji jsou nahrazovány rybami mořskými. Naštěstí existují výjimky. Slavné třeboňské restaurace Šupina a Šupinka se výhradně specializují právě na sladkovodní ryby. O tradici, historii, ale i současných trendech v přípravě sladkovodních ryb si s majitelem Petrem Müllerem a manažerem Davidem Čermákem povídal MICHAL ŠETKA.

FOTO: J. KAS, J. ŠTĚPÁNEK, M. ŠETKA

Většina tuzemské rybářské produkce končí v zemích západní Evropy, kde je poptávka po sladkovodních rybách výrazně vyšší. Průměrný Evropan zkonzumuje ročně více než pět kilogramů sladkovodních ryb, v naší republice je to přibližně 1,5 kg. Jestliže pak připustíme, že vánočního kapra si dá téměř každý, na pravidelnou konzumaci během roku už toho opravdu příliš nezbývá. Důvodem nízké spotřeby sladkovodních ryb jsou u nás jak špatné stravovací návyky, tak úzký sortiment výrobků ze sladkovodních ryb a samozřejmě i cena a dostupnost sladkovodních ryb v porovnání s mořskými. Dietologové a odborníci na zdravý životní styl doporučují zařadit sladkovodní ryby do jídelníčku minimálně dvakrát týdně. Živiny obsažené v rybím masu dokáže lidské tělo dokonale využít.

Sladkovodní ryby mají podobně všestranné využití v kuchyni jako ryby mořské.

Jídelní lístek restaurace Šupina to jen dokazuje. Samozřejmě, Šupina i její mladší sestra Šupinka vznikly na ideálním místě, mezi zámeckým areálem a rybníkem Svět v Třeboni. Kde jinde by měl být lepší přístup k opravdu čerstvým rybám? Jak říká majitel pan Müller: „Třeboňsko má v přípravě specialit ze sladkovodních ryb obrovskou tradici.“ Již 16. století bylo obdobím velkých rybníkářů, jména Štěpánek, Rutard a Krčín jsou známá dodnes a místa, jako jsou Zlatá stoka, Nová řeka a Rožmberk, doslova voní rybami. A Petr Müller dodává: „Podobně jako všude jinde ve špičkové gastronomii je pro nás kvalita surovin na prvním místě.“ Právě proto restaurace intenzivně spolupracuje s místními rybáři a využívá jak ryby lovené, tak chované v sádkách. Na jídelním lístku najdete klasického kapra, využívají půlky i filety, doporučují amura díky jeho chutnému bílému masu, rádi připravují lina – je delikátní, ale problémem je jeho dostupnost. David Čermák k tomu říká: „Máte-li kamaráda rybáře, lina rozhodně neodmítnete, je to asi jediný způsob, jak se k této skvělé rybě můžete dostat, v maloobchodní síti ji neseženete. Z dravých ryb oba doporučují především filety z candáta a štiky, samozřejmě pstruha a sivena amerického a není prý mnoho lepších ryb na grilu než okoun. Atraktivními rybami jsou ale i úhoř a sumec.“

TIPY RESTAURACE ŠUPINA NA PŘÍPRAVU SLADKOVODNÍCH RYB:

Ryba se musí několik dnů po odchytu nechat vyčistit a vyhladovět, ztratí i zbytky případného zápachu.



Nebojte se jednoduché úpravy kvalitního masa – pouze sůl, kmín, máslo a na hotovou rybu trochu citrónové šťávy je často ta nejlepší kombinace, kterou můžete použít.

S rybím kořením opatrně, často přehlušuje chuť ryb.

Nebojte se experimentovat, existují stovky rozličných receptů, jak nejlépe připravit pokrmy ze sladkovodních ryb, můžete je marinovat, plnit nádivkami, zapékat s kysanou smetanou, atd.

SLADKOVODNÍ RYBY A VÍNO?

Samozřejmě ideální kombinace, restaurace sází na Moravu, ryzlinky, veltliny a rulanďy z Moravy jsou prý k tuzemským rybám to nejlepší. Nebojí se tu však experimentovat ani s červenými víny, k rybám s oblibou podávají lehčí rulandské modré nebo modré portugal. Na lístku najdete vína ze Šlechtitelské stanice Velké Pavlovice, dále vína od pánů Málka a Valíhracha.

Ve spolupráci s restauracemi Šupina a Šupinka vám přinášíme několik originálních receptů z jejich menu.



