

-Висока хотелијерска школа-

СЕМИНАРСКИ РАД

ТЕМА:

СЛАТКОВОДНЕ РИБЕ

ПРЕДМЕТ:ОСНОВИ ГАСТРОНОМИЈЕ

ПРОФЕСОР:МИЛОРАД ВУКИЋ СТУДЕНТ:ТАНОВИЋ ВЛАДИМИР

СЛАТКОВОДНЕ РИБЕ

То су рибе које живе у слатководним водама тј. у рекама језерима потоцима каналима итд.У ту групу спадају шаран, штука, лињак, сом, пастрмка, караш, мрена, деверика, толстолобика, амур, црвенперка, младица, итд.

Слатководна риба се према пореклу ставља у промет као:

- Слатководне рибе из рибњака (калифорнијска пастрмка, шаран - голи, велелјускави и лјускави, бели амур, бели и сиви толстолобик, сом, смуђ, штука, караш,амерички сомић и остала бела риба)
- Слатководне рибе из отворених вода (пастрмка, јесетра, јегуља, смуђ, сом, шаран, штука, бели амур, бели и сиви толстолобик, деверика, мрена, итд.)

Риба је одличан извор биолошки вредних протеина, липосолубилних витамина и минерала, али је недовољно заступљена у исхрани људи. Месо риба је високе нутритивне и биолошке вредности, лако је сварљиво. Састављено је од биолошки вредних протеина, које карактерише повољан однос есенцијалних и неесенцијалних аминокиселина. Масти риба садрже полинезасићене омега-6 масне киселине и омега-3 масне киселине. Нарочито богате овим киселинама су скуша, харинга, срделе, туна, бакалар, бели амур, бели и сиви толстолобик, језерска пастрмка и лосос. Месо рибе има низак садржај холестерола (50-75мг на 100г). Рибе су одличан извор минералних материја и то највише фосфора, калијума, калцијума, натријума, а морске рибе и јода који је потребан за синтезу хормона штитне жлезде. Од хидросолубилних витамина у месу риба су присутни: витамин Б1, Б2, ниацин, пантотенска киселина, а од липосолубилних витамин А, витамин Д, витамин Е и витамин К. Концентрат витамина А и Д је рибље уље, које се добија из јетри морских риба хладног мора. Месо рибе је сварљивије од меса стоке за клање јер мишићно ткиво је састављено од нежних мишићних влакана. Зато се месо риба лако и брзо кулинарно припрема, а варење у дигестивном тракту траје 2 до 3,5 сата, за разлику од меса копнених животиња чије варење траје од 3,5 до 5 часова. Из тог разлога по конзумирању рибе веома брзо се јавља осећај глади. Брзим варењем меса риба и рибљих производа дигестивни тракт се мање оптерећује, троши се мање енергије и дигестивних сокова, а све то има позитиван утицај на организам. Због тога се препоручује и као дијетална храна. Сем тога, брзим варењем рибљег меса и искоришћењем састојака смањује се могућност деловања трулежне микрофлоре дебелог црева и стварање једињења који токсично делују на органе и ткива организма. Са нутриционистичког становишта риба је једна од водећих намирница у исхрани. Може се препоручити у исхрани у најосетљивијим раздобљима људског живота. То су, у првом реду, доба одојчета и рано детињство, када се организам психички и физички најинтензивније развије. Рибу треба уврстити у исхрану радника и у исхрану спортиста. У поодмаклом

животном добу, током старости, риба је незаобилазна намирница и готово нема алтернативе у некој другој намирници. Уједно је риба као намирница веома погодна у исхрани особа које желе смањити телесну тежину, а такође се препоручује и у исхрани и дијетотерапији различитих болесника (болести јетре и срца, малигне болести, лоша апсорпција хране или лоша пробава). Поједине рибе се разликују по саставу и количини масти, а код неких риба садржај масноће варира током биолошког живота. Уопште је масније месо рибе уз главу, а мање масно око репа. Количина масти у појединој риби важно је због калорија које ослобађа, али од ње зависи и начин припреме рибе. Масну рибу треба кувати или пећи на жару, са што мање зачина, јер се полинезасићене масне киселине на тај начин највише сачувају у свом природном облику. Пржена риба мање је сварљива од рибе куване на пари или печене на жару, а осим тога пржењем се смањују нутритивне вредности рибе. Уз то, у уљу за време пржења на високом температурама могу настати токсичне супстанце. Због свог нутритивног састава и добре сварљивости препоручује се коришћење рибе најмање 2 пута недељно (као превенција настанку кардиоваскуларних болести), а оптимално би било 3 пута недељно (посебно код особа са кардиоваскуларним болестима).

----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE PREUZETI NA SAJTU. -----

www.maturskiradovi.net

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: maturskiradovi.net@gmail.com