28 Ιανουαρίου 2017

Πως θα ξεχωρίσετε αν το ψάρι που σας πωλούν είναι φρέσκο

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

Τα ψάρια και τα θαλασσινά αποτελούν βασική πηγή πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας. Είναι πλούσια σε βιταμίνη D, ψευδάργυρο και σελήνιο, είναι καλή πηγή σιδήρου και έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά.

Οι ειδικοί συμβουλεύουν να καταναλώνουμε τακτικά ψάρια, ιδανικά 2-3 φορές την εβδομάδα. Πως θα καταλάβετε όμως αν το ψάρι που βλέπετε στον πάγκο είναι πράγματι φρέσκο;

Τα φρέσκα ψάρια πρέπει:

-να πωλούνται πάνω σε παχύ στρώμα πάγου

-να έχουν τη χαρακτηριστική μυρωδιά της θάλασσας. Οποιαδήποτε δυσάρεστη οσμή («ψαρίλα») ή η χαρακτηριστική μυρωδιά της αμμωνίας αποτελεί ένδειξη ότι δεν είναι φρέσκα

-τα μάτια να έχουν έντονο λαμπερό χρώμα και να είναι ελαφρώς διογκωμένα προς τα έξω και όχι θολά ή «βουλιαγμένα» προς τα μέσα

-τα βράγχια να έχουν έντονο κόκκινο ή ροζ χρώμα και όχι καφέ
-το σώμα να είναι σφριγηλό και χωρίς παραμορφώσεις και, όταν το ακουμπάμε, να μην αφήνει στο χέρι μας την αίσθηση της «γλίτσας» ούτε τα λέπια του να αποκολλώνται με ευκολία. Επίσης, όταν πιέζετε με το δάχτυλό σας τη σάρκα του, αυτή πρέπει να επανέρχεται στην αρχική της θέση.
-όταν αγοράζετε φιλέτα ψαριού, φροντίστε να μην έχουν σκούρο χρώμα ή να μην έχουν αρχίσει να ξεραίνονται στις άκρες τους.
Συμβουλές για τα οστρακοειδή (μύδια, στρείδια, γυαλιστερές, κυδώνια)
Πετάξτε όσα οστρακοειδή έχουν σπασμένο ή ραγισμένο κέλυφος. Εάν το κέλυφός τους είναι ανοιχτό, αφήστε τα να πέσουν από μικρό ύψος στον νεροχύτη. Αν το κέλυφος κλείσει, μπορείτε να τα καταναλώσετε.

Πηγή: capital.gr