

# JAK ROZPOZNAĆ ŚWIEŻĄ RYBĘ?

teraz  
pstrąg

## *Na oko świeża!*

W powiedzeniu „ryba psuje się od głowy” jest sporo prawdy. Dlatego warto kupować ją w całości. Dzięki temu możemy sprawdzić, czy jej oczy są wyłupiaste i błyszczące – to oznaka, że jest naprawdę świeża. Jeśli oczy są spłaszczone, zamglone, matowe, lepiej zrezygnować z zakupu. Dobrze zająrzeć także w skrzela – ich kolor powinien być, w zależności od gatunku ryby, od intensywnie czerwonego do jasnoczerwonego. Gdy skrzela są poszarzałe lub zbrązowiały, nie bierzmy tej sztuki!



## *Skóra i mięso*

Lśniące łuski i gładka skóra również są dowodem na świeżość ryby. Nadmiar śluzu, lepkość i plamy, to oczywiście oznaka nieświeżości. Mięso powinno być jędrne, sztywne, nie może odkształcać się po naciśnięciu. Gdy trzyma się rybę za ogon, świeża nie będzie opadać.

## *Zadbaj o świeżość*

Jeśli ryba jest świeża, nie wydziela intensywnej, ostrej woni, czuć natomiast od niej delikatny zapach jodu. Jak zachować jej świeżość? W przypadku pstrąga – powinno się go trzymać w lodówce maksymalnie dwa dni (pod warunkiem, że wcześniej został wypatroszony).

