

Segédlet az Állami Halóri Szolgálat által kiírt kreatív fotópályázathoz

A halfogyasztás pozitív élettani hatásai

A hazai halak húsa laza szerkezetű, esetenként szálkás, magas víztartalma miatt könnyen emészthető, azonban gyorsan romló táplálék. Kedvező energia-, zsír- és fehérjetartalmuk miatt a testtömegcsökkentő étrendbe is jól beilleszthetők.

Egy természetes táplálékot fogyasztó hal hújának zsírtartalma 1-10 százalék körül mozog. Megkülönböztetünk száraz és zsíros húsú halakat. Zsírosabb például a ponty, harcsa, kárász, szárazabb húsú hal többek között a fehér busa, amur, keszeg, süllő.

A zsírokat három fő csoportba oszthatjuk a bennük található zsírsavak kémiai szerkezete alapján: különbséget teszünk *telített*, *egyszeresen telítetlen* és *többszörösen telítetlen* zsírsavak között. A telített zsírok növelik a vér koleszterinszintjét, károsítják a szív- és érrendszert, így hozzájárulnak az érlemezésedés, a magas vérnyomás, a stroke, a szívinfarktus és a trombózis kialakulásához. A többszörösen telítetlen zsírsavak (omega-6 és omega-3 zsírsavak) a halakban, halolajban nagy mennyiségben megtalálhatók. Jótékony hatásuk hozzájárul az idegrendszer és a retina egészséges fejlődéséhez, továbbá védik a szív- és érrendszert, valamint gyulladáscsökkentő hatásuk is van.

A ponty a hazai haltenyésztésben vezető szerepet képvisel. Az itthon megtermelt hal össz mennyiségének 60-70 százaléka ponty. A természetes körülmények között nevelkedett ponty hasznos telítetlen zsírsavainak fő forrása – közvetett módon – az alga. A tógazdasági körülmények között tenyésztett pontyok a természetes táplálék mellett döntőrészt kiegészítő takarmányokat fogyasztanak. Gabonafélékkel (kukorica, búza, árpa) takarmányozzák az állatokat. Az ily módon tenyésztett pontyok hújának zsírtartalma magasabb, a túltakarmányozott egyedek zsírtartalma elérheti a 15-20 százalékot is. Azonban egy zsírosabb egyed is – hújának kedvező zsírsavösszetétele miatt – egészségesnek mondható.

Így vásároljunk fagyasztott halat

A halak a szervezet számára nélkülözhetetlen telítetlen zsírsavakat, teljes értékű fehérjéket és számos vitamint is tartalmaznak, ráadásul a halas ételek könnyen emészthetők, nem fenyegetik a vonalainkat, és még finomak is. A vásárláskor az ár mellett egyéb szempontok szerint is érdemes ellenőrizni a termékeket, figyeljünk oda néhány dologra vásárláskor akkor is, ha nem friss halat veszünk.

A mélyfagyasztott importhalak esetében a filére felvisznek egy úgynevezett glazúrjég réteget, vagyis jégpáncélt, amely megakadályozza a halhús oxidációját. Mindig nézzük meg a csomagoláson a jég mennyiségét, ezt kötelező feltüntetni az egyes termékeken. A jég növeli a termék nettó súlyát, vagyis ha 10%-nál magasabb ez az érték, akkor félő, hogy kevesebb halat és több jeget kapunk a pénzünkért. Fontos ellenőrizni a termék lejárat dátumát is: három hónapnál tovább nem szabad a halat fagyasztott állapotban tartani.

Így vásároljunk friss halat

Figyeljünk arra is, hogy a már egyszer felengedett halat újrafagyasztani nem szabad, mert akár ételmérgezés is lehet a következménye! Mivel kereskedelemben is kapható már fagyasztásból felengedett hal, mindig kérdezzünk rá, hogy friss halat veszünk-e, nehogy véletlenül újrafagyasszuk azt. A kereskedések egyébként rendszerint feltüntetik, ha fagyasztásból felengedett halat is árusítanak.

A halak víztartama magas, ami a kifogást követő tárolás során rohamosan csökken, ennek következtében rendkívül jól észlelhető a halhúsok frissessége – vagy annak hiánya.

A friss hal teste nyomásra rugalmas, visszaáll eredeti állapotába, illata halra jellemző, nem szúrós és nem kellemetlen!

Egész – nem bontott – hal esetében a halak felszíne friss, a szem természetesen duzzadt, élőnek tűnő, csillog, a kopoltyúk élénkvörösek. A beesett, sápadt szem és a matt kopoltyú legyen gyanús! Az ilyen hal már nem friss.

Fej nélküli hal esetében a bőr frissen nyálkás. Ha a bőr már nem nyálkás, a halhús öreg, azt semmiképpen ne vegyük meg!

A bőr nélküli haltörzs vagy filé nagyon gyorsan veszít a tárolás során a víztartalmából, ezért rövid idő alatt rugalmatlan, kiszáradt, fakó lesz.

Tipp!

Jó tudni, hogy a nyers hal – mint minden nyers élelmiszer – hordozhat szemmel nem látható szennyeződésekkel. Vásárlása, tárolása és elkészítése során ezért érdemes ügyelni arra, hogy az esetleges szennyeződések megelőzzük. Fontos az elkülönített hal helyes kezelése, tárolása, a szennyezett felületek forró vizes lemosása. Régi, jól bevált háziasszonyi praktika az ecetes, citromos víz alkalmazása a halszag eltávolítására.