

Рыбалка с пользой для здоровья. Храним и готовим рыбу правильно.



У летней рыбалки есть множество достоинств. Это общение с природой и с друзьями, да и просто необычайно вкусная только что пойманная рыба. Вот только её нужно сохранить свежей до дома или же приготовить прямо на берегу водоёма. Нет ничего проще.

Как сохранить в живом виде.

Снимаете с крючка, кладёте в садок, который можно повесить на колышек прямо в озере, или же использовать для этих целей ведро. Здесь всё очень просто, но нужно иметь в виду некоторые тонкости:

- снять рыбу с крючка нужно очень быстро, не травмируя её и не сжимая сильно. Иначе в садок попадёт больная рыба, которая долго не проживёт;
- если день жаркий, то нужно поставить свой улов в тень, неплохо вырыть для ведра яму и установить его туда, присыпав по бокам землёй, так рыба дольше будет в прохладе;
- долго в ведре рыбу держать нельзя, она заснёт;
- если рыба всплыла кверху брюхом, то её нужно умертвить и выпотрошить. И хранить уже в таком виде. В садке-ведре её держать нельзя, так как из-за неё уснёт и остальная рыба.

Карпы и караси могут храниться живыми во влажной траве. Нужно укладывать рыбу в очень мокрую траву, которую только что нарвали. Дополнительно нужно несколько раз в день поливать закладку.

Как сохранить потрошённую рыбу.

Если вы знаете, что рыбалка затянется на целый день, то рыбу лучше умертвить и хранить без жабр и внутренностей. Но чешую снимать не надо.

Важно! Потрошённую рыбу на природе не моют. Вода создаст среду для размножения бактерий.

Как упаковать. Рыбу заворачивают в крапиву или черёмуху. В брюшко также можно положить листья крапивы. Это убережёт рыбу от мух и от жары. Лучше всего везти её в корзине или в другой вентилируемой ёмкости. Корзину можно выложить ветками ольхи, черёмухи, крапивы, камышами и осокой.

Засолка - ещё один способ сохранить рыбу, особенно он подходит, если вы рыбачите долго, не один день. Крупную рыбу можно разделать и снять с костей прямо на месте. И засыпать филе солью. А мелкую выпотрошить и присолить пустую брюшную полость.

Можно солить рыбу и целиком. Но делать это надо только в прохладную погоду. Рыбу нужно натереть хорошо солью и завернуть в плотную ткань. Перехватить верёвочкой под жабрами и у хвоста. Просаливается рыба в такой упаковке за 3–5 дней.

Холодильник для рыбы. Если вы поехали рыбачить на несколько дней, то лучше сразу сделать хранилище для улова. Для этого нужно вырыть в тени, лучше поближе к воде, яму. Рыбу щедро пересыпать солью и упаковать в плотный пакет. Положить в яму и затем зарыть её. Так рыба сохранится свежей до конца 2–3-дневной рыбалки.

Подсушить. Этот способ позволит рыбе продержаться 1–2 дня. Этот способ хорош для жаркой и сухой погоды. Необходимо удалить внутренности и жабры, чешую не удалять. Разложить на солнце и подождать, пока рыба перестанет «потеть». Подсушенную рыбу нужно сложить в вентилируемую тару, завернуть в бумагу, ткань, крапиву, переложить еловыми ветками и т. д. Приехав домой, рыбу нужно будет замочить в чистой воде, и она опять станет свежей.

Простой способ приготовить рыбу на костре.

Рыбу нужно выпотрошить, удалить голову и хвост. Натереть солью и перцем, растительным маслом. И завернуть в несколько слоёв фольги. Положить на раскалённые угли, подождать 5–7 минут, потом перевернуть и печь с другой стороны те же 7 минут. Также можно заворачивать рыбу в смоченную водой пергаментную бумагу или обмазывать глиной и зарывать в костре.

Секреты жарки рыбы на сковороде.

- Продукт выкладывают только на хорошо раскаленную сковороду, иначе он прилипнет.
- Перед тем как отправить рыбу на сковороду, обваляйте ее в кукурузной муке или панировочных сухарях.
- При приготовлении целой рыбы на сковороде рекомендуется сделать несколько поперечных надрезов глубиной 2 см. Так тушка равномерно прожарится и не свернется.
- Жарить рыбу нужно на сильном огне без крышки.

Как запечь сочную рыбку.

- При запекании, как и при жарке, важна температура. Рыбу отправляют в хорошо разогретую духовку.
- Целая тушка, да еще и с начинкой, всегда получится сочной и вкусной.
- Время и температура приготовления зависят от исходных продуктов: цельковая рыба запекается примерно 30–40 минут при 180°C, а филе и стейкам достаточно 20–25 минут при 180–200°C.
- Проверять рыбу лучше после минимального времени запекания. Мякоть готового продукта легко отделяется, а сок вытекает прозрачный.