

Φρέσκα ψάρια: πώς θα τα ξεχωρίζουμε;

/ [Γενικά Θέματα](#)



Η επιλογή φρέσκου ψαριού δεν είναι και η πιο εύκολη υπόθεση για τους περισσότερους, γι' αυτό οι παρακάτω συμβουλές ως προς την αναγνώρισή του, ίσως σας φανούν χρήσιμες την επόμενη φορά που θα πάτε για... θαλασσινά ψώνια.

Μήπως τώρα που οι θερμοκρασίες ανεβαίνουν, η επιθυμία σας για ψάρι ολοένα και αυξάνεται; Δεν σας αδικούμε, αφού πρόκειται για ένα ελαφρύ και υγιεινό γεύμα, που ούτως ή άλλως πρέπει να υπάρχει τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα στη διατροφή μας. Κι όσο πιο καλή και φρέσκια επιλογή κάνετε στα ψάρια, τόσο πιο επιτυχημένο θα είναι το τελικό αποτέλεσμα. Πώς, όμως, θα καταφέρετε να μην εξαπατηθείτε και να φέρετε σπίτι... «φρέσκο πράμα»;

Ο παρακάτω οδηγός θα σας βοηθήσει να έχετε υπόψη κάποια βασικά πράγματα ανάλογα με το είδος ψαριού που επιθυμείτε να μαγειρέψετε, έτσι ώστε να αποφύγετε τις δυσάρεστες εκπλήξεις.

Τι να θυμάστε:

-Όταν αγοράζετε ολόκληρα ψάρια

Θα πρέπει να είναι σφιχτά κι όχι πολύ υγρά και μουσκεμένα, γιατί τότε υπάρχει περίπτωση τα ψάρια σας να έχουν υποστεί διάφορες διαδικασίες και να μην είναι καλής ποιότητας. Δώστε σημασία στο χρώμα της σάρκας τους, έτσι ώστε να είναι έντονο και «ζωντανό» κι όχι θαμπό και κοιτάξτε τα στα... μάτια για να

επιβεβαιώσετε τη φρεσκάδα τους. Αν σας φαίνονται θαμπά, μπορεί να είναι ασφαλή για κατανάλωση, αλλά η ποιότητά τους ενδεχομένως να μην είναι και η καλύτερη. Τα υγρά μάτια ενός ψαριού υποδηλώνουν ότι βρίσκεται στα ράφια για 1-2 μέρες. Αν σας μυρίζει πολύ «ψαρίλα» αποφύγετε να το επιλέξετε και διαλέξτε καλύτερα κάποιο με πιο ήπια μυρωδιά θάλασσας. Σημαντικό στοιχείο αποτελεί, επίσης, το χρώμα στα βράγχια, το οποίο πρέπει να είναι πλούσιο κόκκινο κι όχι καφετί, ενώ όταν αγγίζετε ένα φρέσκο ψάρι, μόλις το αφήνετε θα πρέπει να ανακτά το αρχικό του σχήμα.

-Όταν αγοράζετε φιλέτα ψαριού

Και πάλι σημαντικό στοιχείο φρεσκάδας αποτελεί η σάρκα τους. Αν είναι φωτεινή, ελαστική και γυαλιστερή, δίνοντας μια ημιδιάφανη αίσθηση, τότε μπροστά σας έχετε ένα φρέσκο φιλέτο. Σε αντίθεση περίπτωση, η σάρκα θα είναι κολλώδης, με γαλακτώδη υγρά και θα μοιάζει με πλαστελίνη, οπότε θα πρέπει να συνεχίσετε την αναζήτησή σας. Η μυρωδιά τους δεν θα πρέπει να είναι έντονη και αν σκοπεύετε να μαγειρέψετε πολλά φιλέτα, ζητήστε από τον ψαροπώλη να σας τα δώσει σε ίδιο μέγεθος και πάχος, προκειμένου να χρειαστούν όλα τον ίδιο χρόνο στο ψήσιμο.

-Όταν αγοράζετε κατεψυγμένα ψάρια και θαλασσινά

Εδώ χρειάζεται να γνωρίζετε κάτι σημαντικό: το ψάρι που έχει καταψυχθεί από τη στιγμή που αλιεύτηκε και έχει διατηρηθεί σωστά είναι ίσως το πιο φρέσκο απ' όλα. Οπότε κι εδώ έχετε να τσεκάρετε κάποια βασικά σημεία, τα οποία δεν διαφέρουν από τα παραπάνω. Δηλαδή: το προϊόν πρέπει να δείχνει φρέσκο, να μην μυρίζει έντονα και να έχει καθαρή σάρκα, χωρίς κηλίδες, αλλοιώσεις και αφυδατωμένα σημεία. Θα πρέπει, επίσης, να είναι σωστά συσκευασμένο και σφραγισμένο και να είναι παντού παγωμένο, χωρίς, όμως, να έχει πολύ πάγο μέσα στη συσκευασία.

-Όταν αγοράζετε οστρακοειδή

Ίσως εδώ να γίνονται αρκετά λάθη, αφού δεν αγοράζουμε στρείδια, μύδια και άλλα οστρακοειδή συχνά, οπότε είναι πιθανό να είμαστε άπειροι στην επιλογή τους. Πρώτα απ' όλα, λοιπόν, ελέγχουμε τα όστρακα και διαλέγουμε αυτά που είναι κλειστά ή αυτά που κλείνουν γρήγορα και ερμητικά μόλις τα ακουμπήσουμε, δίνοντας σημάδι ζωής. Ευνόητο είναι ότι τα σπασμένα ή ραγισμένα όστρακα τα αποφεύγουμε και ψάχνουμε για πιο γερά και άθικτα. Θα σας βοηθήσει, επίσης, να χτυπήσετε ελαφρά το όστρακο σε μια επιφάνεια, προκειμένου να ακούσετε τον ήχο που βγάζει, ο οποίος πρέπει να είναι «γεμάτος», ενώ μετά το άνοιγμα, πρέπει η σάρκα να είναι κολλημένη στο κέλυφος και υγρή.

-Όταν αγοράζετε αστακό και καβούρια

Σε αυτή την περίπτωση τα θαλασσινά σας είναι ζωντανά, οπότε φροντίστε να επιλέξετε τα πιο ενεργητικά κι αυτά που κινούνται πιο έντονα όταν τα σηκώνετε. Όταν ισιώνετε την ουρά του αστακού (η οποία συνήθως είναι μαζεμένη), θα πρέπει αυτή να μαζεύεται πάλι γρήγορα, ενώ στην περίπτωση των καβουριών, τα πόδια και οι δαγκάνες τους είναι αυτά που θα πρέπει να μαζεύονται αν προσπαθήσετε να τα... ενοχλήσετε. Ακόμη, αναποδογυρίζοντας τον αστακό στο σημείο που ενώνεται το σώμα με το κεφάλι θα πρέπει να είναι λευκός. Και πάλι θα πρέπει να εξασφαλίσετε ότι δεν έχουν έντονη οσμή, αλλά απαλή μυρωδιά ιωδίου.

-Όταν αγοράζετε γαρίδες

Όσον αφορά τις γαρίδες, θα πρέπει όταν τις πιάνετε να γλιστράνε και αν βάζετε τα χέρια σας ανάμεσά τους να είναι δροσερές και να μην αφήνουν αίσθημα ζέστης. Ακόμη, οι κεραίες τους θα πρέπει να κινούνται ακόμη αντανακλαστικά και τα αρθρωτά πόδια τους να είναι προσκολλημένα στο σώμα, ενώ το κεφάλι τους να μην έχει κηλίδες.

-Όταν αγοράζετε καλαμαράκια

Τα καλαμαράκια θα πρέπει να έχουν καθαρά και λαμπερά μάτια και επιφάνεια γυαλιστερή και υγρή, χωρίς αποχρωματισμούς. Για άλλη μια φορά, θα πρέπει να έχουν διακριτική κι όχι έντονη μυρωδιά

Πηγή: clickatlife.gr