

Český název	Vědecký název	Praktické využití
Jeseter sibiřský	<i>Acipenser baerii</i>	<p>Jejich maso je bílé, tučné a patří mezi nejlepší rybí maso vůbec. Nejtučnější je jeseter sibiřský, který mívá až 30 % tuku, ostatní jeseterovité ryby 15 % a nejméně vyza, jen kolem 8 %.</p> <p>Jeseterovité ryby čistíme způsobem poněkud odlišným od ostatních ryb. Nejlépe je, můžeme-li rybu nebo část ryby asi 2-3 minuty spařit ve vařící vodě, potom řady štítků odsekne sekáčkem nebo větším ostrým nožem a po jejich odstranění pak zbývající kůži stáhneme.</p> <p>Maso můžeme upravovat různými způsoby tak, jako ryby sladkovodní.</p>
Amur bílý	<i>Ctenopharyngodon idella</i>	<p>V edici voda a život – Ryby (vydal Rybář, s.r.o.) se uvádí, že amurí maso je dobré, nikoli však výtečné. Přesto můžeme říci, že amur má velmi dobré bílé maso a neprávem je často v našich kuchyních opomíjeno. Vždyť amur patří do čeledi kaprovitých ryb, má podobné maso jako kapr, akorát je více tučnější. Můžeme ho tedy upravovat stejně jako maso kapří či karasí, či maso línů. Amura tedy nejen vaříme a dusíme, ale skvělý je především pečený a hodí se i na gril.</p> <p>Důležité je vědět, že pokud získáte čerstvého nevykuchaného amura, je dobré ho po vykuchání nechat 2 dny v lednici odležet.</p>
Kapr obecný	<i>Cyprinus carpio</i>	<p>Kapří maso je naprosto univerzální. Dá se dusit, fritovat, grilovat, marinovat ... Maso je nejlepší z 3-4 kg těžkých kusů, které zpracováváme ihned po vylovení. Kapra porcujeme nejčastěji na podkovy či filety. Maso jíme čerstvé, den dva uleželé nebo marinované. Až poslední možností je rybí maso zamrazit! Opravdu skvělý je kapr nejen smažený, ale například podušený s bylinkami v alobalu na venkovním grilu. Existuje tisíce receptů na přípravu kapra. Neznámější staročeské recepty jsou <u>nakapra namodro</u> a <u>načerno</u>.</p>
Lín obecný	<i>Tinca tinca</i>	<p>U nás je lín méně oblíben, jako v zahraničí i když má maso velmi chutné. V Německu, v Rakousku a v Itálii je maso lína ve větší oblibě než kapr, a místy je dokonce chutí přirovnáván ke pstruhu americkému duhovému. V oblibě nejsou líni velcí, ale takzvaní porcoví, tedy do 20 cm.</p> <p>Při kuchyňských úpravách lína je vždy nutno pamatovat, že</p>

		<p>kůže lína je velmi silná a šupiny velmi jemné a hluboce zasazené. Proto se lín někdy stahuje, nikdy však neškrábe! Šupiny při tepelném zpracování změkknou a při jídle nevadí. Lína upravujeme, stejně jako kapra, na všechny kuchyňské způsoby. Z malých línů se připravuje velmi chutná rybí polévka.</p>
Tolstolobik bílý	<i>Hypophthalmichthys molitrix</i>	<p>Ryby, a bojovný tolstolobik zvláště, se v kulinářské magii odedávna považují za účinná afrodiziaka. Tato robustní ryba nabízí velmi široké kulinářské možnosti ve studené i teplé kuchyni, a to ve verzích levnějších i luxusních. Jemné sněhobílé maso příjemné chuti lze totiž přidat do rybích karbanátků, marinovat v octovém nálevu či jen lehce podusit.</p> <p>Hodně rybářů dává u tolstolobika přednost smažení a pečení s křehkou zeleninou nebo s čerstvými bylinkami. Přímo úžasnou chuť mu ale dodá vyuzení. Zejména když nasoleného tolstolobika necháme buď 120 minut při 30 °C ve studeném, nebo 45 minut při 60 °C v teplém kouři z tvrdého dřeva, k němuž se přidá větvička jalovce či pár snítek rozmarýnu.</p> <p>Při opékání na pánvičce tolstolobika připravujeme jen na malém množství oleje, někdy dokonce i bez, a déle než ostatní ryby. Tím se z něho vypeče většina obsaženého tuku.</p> <p>Nejchutnější a pro kulinářskou úpravu nejlepší je tolstolobik kolem 60 cm a 2,5-3 kg váhy. V této velikosti není ani nutné stahovat kůži, která je navíc po tepelném zpracování skutečně výtečná.</p> <p>Před kuchyňskou úpravou se z něho také odstraňují tuková ložiska. Jemná svalovina tolstolobika obsahuje hodně vody i nízký podíl vaziva, a to způsobuje kratší trvanlivost masa. V chladničce by měl proto vykuchaný tolstolobik zůstat před tepelným opracováním nanejvýš jeden den. Vyuzení v horkém kouři však trvanlivost prodlouží na celý týden, ve studeném pak dokonce až na dva.</p>
Keříčkovec červenolemý	<i>Clarias gariepinus</i>	<p>Farmový chov je hojně rozšířen, maso sumečka je vysoce ceněno pro vysoký obsah bílkovin a je kulinářskou specialitou.</p>
Robalo nilský (Lates nilský,	<i>Lates niloticus</i>	<p>Je to významná hospodářská ryba a chová se i v <u>akvakultuře</u>. Jeho maso je tučné, má narůžovělou barvu a delikátní chuť, z</p>

Okoun nilský		evropských ryb se mu nejvíce podobá maso <u>candáta</u> a je bohaté na <u>omega 3</u> mastné kyseliny. <sup>[2]</sup> Průměrný roční výlov (období v referenci neuvedeno) byl 300 000 tun. <sup>[1]</sup>
Pstruh duhový	<i>Oncorhynchus mykiss</i>	Kvalitou masa se pstruh duhový pouze blíží domácímu pstruhovi, zvláště, je-li uměle dokrmován. Přesto má velmi dobré maso. Běžně ho můžeme udit, grilovat, smažit či péci. Nic však neskazíte, když ho budete také vařit nebo dusit.
Candát obecný	<i>Sander lucioperca</i>	Maso candáta je považováno za velmi kvalitní a chutné. Oblíbenost plyne i z toho, že candát nemá mezisvalové kosti. Candát není příliš tučný (0,2 až 0,6 % tuku), protože tuk se ukládá v hojném množství kolem jeho střev. Candáta uparvujeme především pečením, dušením a vařením, také ho můžeme péci. Díky jeho menší tučnosti masa není úplně vhodný na uzení a případné grilování.
Pangasius spodnooký	<i>Pangasius hypophthalmus</i>	Maso pangasiuse je velice šťavnaté a má jemnou, delikátní příchuť. Můžeme ho především dusit, smažit nebo zapékat.
Sumec velký	<i>Silurus glanis</i>	Maso sumce zásadně zbavujeme kůže! Nejprve opracujeme sumce, omyjeme ho pod tekoucí vodou, vykucháme. Nařízneme kůži kolem hlavy sumce, přichytíme kůži ostřím nože a začneme ji oddělovat od těla. Je nutné oddělit kůži od masa v oblasti břicha, pak ji lze stahovat skoro jako punčochu, občas si pomůžeme nožem. Dále zpracováváme rybu jako jiné druhy.  Sumce porcujeme na filety nebo podkovy. Ty můžeme smažit, péci, grilovat ... maso sumce je vhodné na veškeré kuchyňské zpracování.
Úhoř říční	<i>Anguilla anguilla</i>	Maso úhořů je bílé, chutné, úplně bez kostí, je však také velmi tučné (obsahuje až 23 % tuku). Je všude velmi ceněno, je to maso gurmétů! Z neznámějších úprav je nutné uvést především uzení, marinování a také konzervování v oleji. Krev úhořů obsahuje silný jed, zahříváním na vyšší teplotu však úhoří krev přestává být nebezpečná. Už při běžných kuchyňských úpravách přestává být nebezpečnou!
Okounovec nilský (Tlamoun nilský)	<i>Oreochromis niloticus</i>	Maso tilapie má velmi vybranou chuť. Je sladké a velice jemné. Vzhledem k sladké chuti masa se tilapie výborně hodí při přípravě exotických pokrmů. Filety z tilapie upravujeme stejně jako filety z pangasia nebo tresky. Nejlepší je toto rybí maso vařit, smažit, dusit na páře a také grilovat.

Český název	Vědecký název	Praktické využití
Cípal evropský	<i>Mugil cephalus</i>	Menší ryby se hodí ke smažení, větší chutnají dušené na pánvi nebo v troubě. Cípalové se taky hodí k uzení nebo nasolení.
Đas mořský	<i>Lophius piscatorius</i>	Mořský đas má maso sněhobílé, pevné a trvanlivé, velmi chutné. Na trh přichází pouze zužující se část těla bez hlavy, beboť hlava se hned po výlovu oddělí. Maso mořského đasa je nechutnější pečené nebo uzené. Dá se však upravit i jinými, pro ryby obvyklými způsoby. Před tepelnou úpravou se kuže stahuje.
Jazyk obecný	<i>Solea solea</i>	Mořský jazyk se dá tepelně upravit všemi způsoby. Nejchutnější je však dušený nebo pečený. Je-li malý, tak do 250 gváhy, upravuje se v celku, větší kusy se rozdělují na filé. Má však tlustou a drsnou kůži, kterou vždy stahujeme, rozdělujeme-li rybu na filé. Upravujeme-li ji v celku, stahujeme kůži alespoň s vrchní strany ryby. Jestliže jsem ponechali spodní kůži, odstraníme z ní šupiny a kůži nožem podélně středem nakrojíme.
Kambala velká	<i>Psetta maxima</i>	Maso kambaly velké je pevné, sněhově bílé a velmi chutné. Kamenáče v celku ponejvíce vaříme nebo dusíme a rozděleného na porce vaříme, dusíme, pečeme, smažíme a pod., nebo jej upravujeme jako jazyk mořský.
Losos obecný	<i>Salmo salar</i>	Běžný spotřebitel většinou nedokáže rozpoznat rozdíl v chuti mezi vysoce kvalitním uměle chovaným a volně žijícím lososem. Toto lze rozeznat pouze na základě vnějších znaků, jako jsou například ploutve nebo pevnost masa.
Losos gorbuša	<i>Oncorhynchus gorbuscha</i>	Losos má výraznou, charakteristickou chuť. Jeho maso je velice jemné. Úlovky lososů se obvykle mírně nasolují, zchlazují nebo zamrazují a v této podobě se s nimi na trhu setkáváme nejčastěji. Maso je výborné, narůžovělé, s vyšším obsahem tuku (v létě 16 až 17 %, na podzim až 24 %).
Losos keta	<i>Oncorhynchus keta</i>	Maso lososa nejlépe grilujeme nebo pečeme. Taky je pověstný tatarský biftek z lososa, tedy lososí maso tepelně nezpracované. Losos je díky své tučnosti skvělý i uzený.
Tuňák	<i>Thunnus spp.</i>	Maso tuňáka je cihlově až hnědočerveně zbarvené, velmi tučné a výborné chuti. Čerstvé však má krátkou trvanlivost.
Tuňák žlutoploutví	<i>Thunnus albacares</i>	maso z prsou a břicha je šťavnatější, než maso ze hřbetu. Na
Tuňák makrelovitý	<i>Auxis rochei</i>	jazyku může maso tuňáka působit trochu jako marcipán. Jeho chuť připomíná jemný telecí fileť s divokou, slanou příchutí.

Tuňák malý	<i>Euthynnus alletteratus</i>	<p>Tuňák je obecně považován za jednu z nejchutnějších ryb na trhu a jeho maso obsahuje jen velmi málo kostí.</p> <p>Maso tuňáka můžeme kromě běžného způsobu úpravy ryb upravovat také, jako maso z teplotekrevných zvířat. Velmi oblíbený je také tuňák konzervovaný ve vlastní šťávě nebo oleji.</p>
Makrela obecná	<i>Scomber scombrus</i>	<p>Makrela má typickou chuť, tak jako ostatní ryby tohoto druhu a její maso je velmi šťavnaté. Uzená makrela má delikátní a vynikající uzenou chuť. Navíc je velice jednoduché odstranit kosti. Obsah tuku se liší podle období, ale většinou činí přibližně tři procenta na jaře a 30 procent na podzim.</p> <p>Výhodou je, že je maso makrely bohaté na omega-3 mastné kyseliny, které podporují činnost srdce a oběhový systém.</p> <p>Maso makrely je tedy nejchutnější jednak před třením, jednak a hlavně v podzimních měsících; je červenošedé, někdy i bělavé a velmi dobré chuti, nemá však dlouhou trvanlivost.</p> <p>Tepelně se upravuje mnoha způsoby, ale nejchutnější je vyuzená, vařená a pečená. Výborná je taky konzervovaná v oleji.</p> <p>Makrelu čistíme a kucháme obvyklým způsobem tak jako ostatní ryby.</p> <p>Velmi příbuzná této rybě je skombra, vyskytující se v hojném množství ve Středomořím moři. Obzvláště dušená a pečená má výbornou chuť.</p>
Mečoun obecný	<i>Xiphias gladius</i>	<p>Maso mečouna chutná podobně jako telecí. Je pevné s delikátní strukturou, což z něj tvoří jednu z nejlahodnějších ryb. Steaky z mečouna ochucené ve středomořském stylu jsou ideální pro grilování.</p>
Mořan zlatý	<i>Sparus aurata</i>	<p>Přestože je pražman k dostání po celý rok, nejlépe chutná v období od července do října. Má velmi málo kostí. Pražman může být připravován vcelku nebo ve formě filetů. Jeho maso je pevné, bílé a velmi chutné. Může se péct, opékat na roštu nebo vařit. Jsou-li plátky silnější, udělejte do nich několik šikmých zářezů, aby se rovnoměrně propeky. Pokud není k dispozici pražman, pak je více než vhodnou náhradou pražma růžová, mořčák nebo parmice karmínová.</p>
Mořčák evropský	<i>Dicentrachus labrax</i>	<p>Mořčák má velice jemnou, aromatickou chuť. Jeho bílé maso se nádherně odlupuje a obsahuje jen málo kostí.</p>
Mořčák stříbřitý	<i>Morone chrysops</i>	

Pamakrela temná	<i>Lepidocybium flavobrunneum</i>	Filety které se vyznačují bílou až máslovou barvou. Jsou velmi vhodné na uzení a grilování. Při pečení či smažení není třeba filety upravovat na žádném oleji či másle. Ryba si po chvíli pustí svojí, už tak dost tučnou šťávu. Její maso je bílé barvy s velmi vysokým obsahem tuku. Denní porce na dospělého člověka by neměla přesáhnout 200g. a u dětí 100g .
Pilouš jižní	<i>Allocttus verrucosus</i>	
Platýs bradavičnatý	<i>Platichthys flesus</i>	Maso platýse (halibuta) je velmi ceněno pro znamenitou chuť. Obzvláště uzený je lahůdkou. Játra jsou bohatá na vitamíny. Tepelně se upravuje porcovaný všemi způsoby.
Platýs velký	<i>Pleuronectes platessa</i>	
Halibut grónský (Platýs)	Reinhardtius hippoglossoides	
Sardel obecná	<i>Engraulis encrasicolus</i>	Pro chutné maso jsou převážně nasolovány, zpracovány a potom použity jako sardele, případně vkládány do octa s kořením a se zeleninou jako <b>ančovičky</b> . Velmi často se konzervují v oleji a jsou prodávány stejně jako sardinky.  Ryby určené do konzerv jsou důkladně vyprány (dříve byly nasolovány) a krátce vařeny na sítech v oleji s přidavkem koření. Po okapání oleje a po vychladnutí jsou uloženy do konzerv, zality olejem a zaletovány. Var nebo pobyt ve vroucí páře s teplotou 100 °C se po kratší době opakuje. Na trh tak přicházejí v uváděné konečné úpravě a opatřeny příslušným nápisem
Sleď obecný	<i>Clupea harengus</i>	Využití sledů je velmi široké. Především slouží sledi k přímé spotřebě, což znamená, že jsou z lodi převáženi ihned na rybí trhy pod názvem grüne Heringe (zelení sledi). To je ovšem menší díl. Podstatná část úlovků se kakaováním nebo dnes spíše stroji zbaví vnitřností, vyčistí a vrství v počtu 600 až 1000 kusů na sebe. Jednotlivé vrstvy se v sudech prokládají solí. Takto upravení sledi se nazývají <b>slanečci</b> . Sledí, kteří jsou kratší dobu nasoleni a pak vyuzení se nazývají bucklingy nebo pöklingsy. V obchodě v česku se nazývají uzenáče.  Z nasolených a důkladně vymáčených sledů se připravují také zavináče, a jiné kyselé výrobky. Po vyprání ve vodě se ukládají do připravených láků s octem, cibulí a kořením. Pro tento účel se využívají nedospělí jedinci menších velikostí. Takto upravení sledi k nám přicházejí pod názvem matjesy.  Samostatnou kapitolou zpracování sledů je jejich konzervování. Sledí naložení v oleji, ve vlatní šťávě, v tomatě,

		nebo prodávání jako pečenáče, tak je známe i z našich obchodů.
Sardinka obecná	<i>Sardina pilchardus</i>	Maso je velmi tučné a výborně chutná grilované nebo opečené na roštu. Správně ugrilovaná sardinka má křupavou kůrčičku a jemné maso, které se rozplývá na jazyku
Stříbrnice atlantská	<i>Argentina silus</i>	Podobně jako pstruh.
Treskovník patagonský	<i>Macruronus magellanicus</i>	Maso této ryby je jemné, bílé a velice chutné. Často je používáno syrové pro přípravu sushi. V Německu se nejčastěji prodává v podobě zmražených filetů.
Štikozubec Gayův, štikozubec chilský	<i>Merluccius gayi</i>	Bílé maso štikozubce se vyznačuje nízkým obsahem tuku, lahodnou chutí a jemností. V Německu se hlavně používá v oblasti mražených výrobků, kde je dále zpracováván do dalších produktů, například rybích prstů.
Štikozubec oceánský	<i>Merluccius productus</i>	Atlas mořských rybV jižních zemích se štikozubec často prodává v sušené formě, podobně jako sušená, nasolená treska a v této úpravě ho jistě stojí za to ochutnat. Jeho maso je univerzální a vhodné pro použití do různých rybích pokrmů
Štikozubec argentinský	<i>Merluccius hubbsi</i>	
Štikozubec senegalský	<i>Merluccius Senegalensis</i>	
Štítník červený	<i>Chelidonichthys lucernus</i>	Maso štítníka je velmi intenzivně chutné, bílé barvy a pevné konzistence. Celé ryby se podávají grilované, dušené nebo se používají jako přísady do polévek. Někdy se štítníci filetují a pak smaží. Jemná chuť masa při této úpravě ale trpí a ztrácí na lahodnosti v důsledku vysoké teploty. Filety chutnají nejlépe, když se nechají nejprve trochu vychladnout a potom opět pomalu ohřejí například v rajčatové omáče.
Treska obecná	<i>Gadus morhua</i>	Mají maso tužší a sladší. Treska je k dostání po celý rok, prodává se celá, pokud je čerstvá a malá (vhodná právě pro vaření a pečení), nebo porcovaná na čerstvé nebo mražené filé a řízky (které se smaží nebo grilují). Je k dostání také solená, uzená a sušená. Také se na trhu objevují tresčí jikry jak čerstvé, tako konzervované a dokonce i uzené.
Treska pestrá	<i>Theragra chalcogramma</i>	
Úhoř mořský	<i>Conger conger</i>	Kvalitou masa zůstává úhoř mořský za kvalitou masa úhoře říčního. Přesto se ho ve světě ročně uloví kolem 15 000 tun. Nejvíce ve Francii a ve Španělsku. Tučné maso úhoře mořského zpracováváme stejně, jako maso úhoře sladkovodního, nejlepší je uzený, marinovaný grilovaný nebo pečený. Ve velkém se také konzervuje.