

Anot maisto mitybos specialistų, žmogaus racione šviežia žuvis turėtų atsirasti bent kartą per savaitę. Prekybininkai pastebi, kad lašišas ir upėtakius pamėgę lietuviai pamažu keičia savo kasdienį maisto racioną ir ieško vis įvairesnių tiek jūrinių, tiek upinių žuvų. Lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ komercijos vadovė Vilma Drulienė atskleidžia, kokios žuvys šiandien yra populiariausios tarp pirkėjų.

„Mūsų pirkėjai yra pamėgę žuvį ir pastebime, kad lietuvių maisto racione atsiranda vis įvairesnės žuvys. Šiandien šviežios žuvies asortimente turime daugiau nei 250 skirtingų rūšių šviežios žuvies ir įvairių jos gaminių bei jūros gėrybių.

Keičiantis žmonių mitybos įpročiams kasmet plečiame šviežios žuvies asortimentą – vis labiau populiarėjant jūrinei žuviai – jos pasirinkimas šiomet yra perpus didesnis. Jaučiame pirkėjų poreikį pajvairinti žuvų asortimentą, todėl šviežios žuvies pasirinkimas didės“, – teigia didžiausio šalyje prekybos tinklo „Maxima“ komercijos vadovė V. Drulienė.

Ji atskleidžia, kad prekybos tinklo „Maxima“ pirkėjų krepšeliuose dažniausiai atsiduria lašišos ir vaivorykštiniai upėtakiai. Į perkamiausių žuvų dešimtuką taip pat patenka: mažaakiai stikliniai šamai, auksaspalvės dorados, menkės, stintos, strimelės, skumbrės, kuojos, plekšnės.

V. Drulienė pastebi, kad šiandienos pirkėjas yra skubantis žmogus, todėl itin paklausūs tampa įvairūs šviežios žuvies pusgaminiai – sumarinuoti ir kepimui paruošti įvairių rūšių žuvies kepsniai, filė.

Žuvis - ir gurmanams, ir besilaikantiems dietų

Pasak mitybos specialistų, žuvis yra energijos bei svarbus baltymų ir naudingųjų riebiųjų rūgščių šaltinis. Kiekviena žuvis turi savų naudingųjų medžiagų, todėl žuvis puikiai tinka ir besilaikantiems dietos ir aktyviai sportuojantiems. „Tie, kurie valgo liesiau puikiai tiks gėlavandenė arba balta jūrų žuvis, pavyzdžiui, menkė, otas, starkis. Sportuojantiems bei norintiems sustiprinti savo organizmą reikia daugiau Omega 3 arba vadinamųjų sočiųjų riebalų rūgščių, kurių turi lašišos, menkės, sardinės, skumbrės“, – pažymi V. Drulienė, „Maximos“ komercijos vadovė.

Žmonės dažnai žuvies atsisako dėl ašakų, nes esą dėl to sunku ir nepatogu yra žuvį valgyti. „Bijantiems ašakų puikiai tiks mažai jų turinčio žuvys tokios, kaip starkis, upėtakiai ar dorados“, – sako V. Drulienė.

Kur laikyti parduotuvėje įsigytą šviežią žuvį?

„Maximos“ atstovė pataria šviežią žuvį laikyti šaldytuve, o suvartoti ją yra geriausia per tą pačią dieną. Šviežią žuvį galima rinktis iš akvariumų arba esančią ant ledo vitrinų, kur yra atšaldyta, bet ne užšaldyta. Užšaldyta žuvis yra natūralus jos konservavimo būdas, tačiau reiktų žinoti, kad ją atšildyti rekomenduojama laikant žuvį šaldytuve ar kitoje vėsioje vietoje.

„Jeigu žuvį pirkote vėlesniam gaminimui, ją laikykite šaldiklyje. Šiukštu žuvies antrą kartą nešaldykite“, – perspėja V. Drulienė.

