

## Το αλφαβητάρι των ψαριών και ψαροφαγία!

Δημοσιεύθηκε από Hlianna - 09/01/2011 10:17

---

[http://3.bp.blogspot.com/\\_HqoeEv0tgoo/T0er0TofXul/AAAAAAAAAho/Si3oAOA2hdl/s320/1psaria.jpg](http://3.bp.blogspot.com/_HqoeEv0tgoo/T0er0TofXul/AAAAAAAAAho/Si3oAOA2hdl/s320/1psaria.jpg)

**Αετός.** Μεγάλο ψάρι, που το κοινό του όνομα είναι «σαλάχι». Φθάνει μέχρι και τα 2 μέτρα μήκος. Έχει ανεπτυγμένο πτερύγιο και ευκίνητη ουρά. Το κρέας του είναι μαλακό και έχει μικρές ελαστικές μπαλένες αντί για κόκαλα. Γίνεται συνήθως τηγανητό ή στον ατμό με κρασί.

**Αθερίνα.** Μικρό ψάρι 7-15 εκ., σχεδόν διάφανο που λαμπιρίζει. Είναι ο ποιος κλασικός μεζές του ούζου και της ρετσίνας. Τρώγεται τηγανητή, σαν τη μαρίδα, αλλά στην Μυτιλήνη όπως και στην Κρήτη γίνεται πιτούλες με κρεμμύδια και αλεύρι.

**Βλάχος.** Συγγενής του ροφού, πρόκειται για ένα μεγάλο πετρόψαρο του βυθού που ζει σε μεγάλα βάθη. Έχει εξαιρετικά νόστιμη σάρκα. Μαγειρεύεται κομμένος σε φέτες στο φούρνο ή στη σχάρα. Γίνεται επίσης πολύ ωραία σούπα κυρίως το κεφάλι του.

**Γαύρος.** Μικρό πελαγίσιο ψάρι που «κολυμπάει» προς τις Ελληνικές ακτές το καλοκαίρι. Το πρασινογάλαζο χρώμα του το κάνει να ξεχωρίζει από όλα τα υπόλοιπα ψάρια. Τρώγεται τηγανητός, ψητός στο φούρνο με σκορδάκι, «ψημένος» στο αλάτι (μαρινάτος).

**Γαλέος.** Είδη μικρών καρχαριών. Το κρέας τους είναι μαλακό και νόστιμο. Στην Ελλάδα τον τρώμε συνήθως τηγανητό με σκορδαλιά αλλά είναι πολύ ωραίος και μαγειρεμένος στον φούρνο ή στην κατσαρόλα με ντομάτα

**Γάτος.** Ακόμα ένα είδος σκυλόψαρου. Ψαρεύεται κυρίως στα νησιά του Β. Αιγαίου, και είναι πολύ νόστιμος. Μαγειρεύεται με λίγο νερό ή λευκός κρασί, στην κατσαρόλα, με ντομάτες, κρεμμύδια, δαφνόφυλλα, φέτες λεμονιού, λάδι και θυμάρι ή φρεσκοκομμένο μαϊντανό.

**Γλώσσες.** Πλακέ ψάρι με σκούρα ράχη και ασπριδερή κοιλιά. Φημίζεται για την ντελικάτη και απαλή σάρκα της. Είναι εξαιρετική όταν γίνει ψητή, αν και ο συνηθισμένος τρόπος ψησίματος της είναι στο τηγάνι με βούτυρο.

**Γόπα.** Μικρό κυλινδρικό ψάρι με μεγάλα λίγο εξογκωμένα μάτια. Η εποχή θεωρείται ο χειμώνας, αλλά την άνοιξη είναι παχουλή και αυγωμένη. Συνήθως γίνεται τηγανητή αλλά και στα κάρβουνα εφόσον είναι μεγάλη.

**Γύλος.** Εντυπωσιακό ψάρι με ζωηρά χρώματα και νόστιμη μαλακή σάρκα αλλά με αρκετά αγκάθια. Τρώγεται τηγανητός ή μπαίνει μαζί με άλλα πετρόψαρα στην κακαβιά.

**Ζαργάνα.** Πανέμορφο λυγρόκορμο ψάρι με πολύ λεπτό γαλαζοπράσινο σώμα και ασημένια κοιλιά. Τρώγεται τηγανητή, βραστή (σε λίγο νερό), ή εφόσον είναι «παχουλή» ψητή.

**Καλκάνι.** Το καλκάνι είναι πολύ σπάνιο στο νότιο Αιγαίο. Ψαρεύεται στα νησιά του βορείου Αιγαίου (Σαμοθράκη και Λήμνο) αλλά πολύ σπάνια. Το καλκάνι του Βοσπόρου θεωρείται ο βασιλιάς των ψαριών!! Είναι από τα ακριβότερα ψάρια.. Η καλύτερη εποχή τους είναι ο χειμώνας. Τρώγονται τηγανητά με άφθονο λεμόνι και συνοδεύονται με σαλάτα.

**Καπόνι.** Είδος χελιδονόψαρου, που δεν πετά, με χαρακτηριστικό ανοιχτό κόκκινο χρώμα! Το κρέας τους είναι πολύ νόστιμο και κατάλευκο ιδανικό εφόσον γίνει βραστό.

**Κέφαλος.** Ανάλογα με την ηλικία ή το γένος ο κέφαλος αλλάζει όνομα και όψη... Οι αρσενικοί λέγονται «στειράδια», οι θηλυκές «μπάφες». Κέφαλοι είναι και οι χρυσόχρωμοι κέφαλοι και τα μυξινάρια. Από τις μπάφες του Μεσολογγίου βγαίνει το αυγοτάραχο. Οι κέφαλοι γίνονται πολύ καλοί λιαστοί στον ήλιο (τότε λέγονται λυκουρίνοι ή πετάλια στο Μεσολόγγι) ή παστοί στο αλάτι. Βασική προϋπόθεση για να είναι νόστιμοι είναι να αφαιρεθεί προσεκτικά η μαύρη μεμβράνη από την κοιλιά τους.

Το ιδανικό μαγείρεμα τους είναι στο κάρβουνο ή ψητοί στο φούρνο, στο χονδρό αλάτι. Υπολογίζετε 1 κιλό αλάτι και κάτι για 1 κιλό ψάρι και ο ιδανικός χρόνος είναι 50'-60', όχι παραπάνω διότι θα στεγνώσει το εσωτερικό τους.

**Κολιός.** Πολύ κοινό αφρόψαρο με κυλινδρικό σώμα, μπλε και ασημιές ανταύγειες, πιο γνωστό ως σκουμπρί. Όπως λέει η παροιμία «Κάθε πράμα στον καιρό του και ο κολιός τον Αύγουστο» η εποχή του είναι ο Αύγουστος. Είναι ιδιαίτερα λιπαρό ψάρι και γίνεται πολύ ωραίο στη σχάρα, διότι στραγγίζει το λίπος του.

**Μελανούρι.** Στενός συγγενής του σαργού. Το μελανούρι με το ασημένιο σώμα και τη μαύρη γραμμή στην ουρά θεωρείται από τα πιο νόστιμα της Ελληνικής θάλασσας. Η ιδανική μαγειρική του θεωρείται η σχάρα ή το τηγάνι εφόσον είναι μικρά.

**Μουρμούρα.** Έχει γευστική και μαλακή σάρκα και πολύ λίγα κόκαλα. Πήρε το όνομα της από τα χείλη της. Ψαρεύετε σε αμμόδεις βυθούς και ανοιχτό ασημένιο χρώμα. Απολαύστε την τηγανιτή.

**Μπακαλιάρος.** Άσχημο ψάρι που συγγενεύει απόλυτα με τους μακρινούς μπακαλιάρους του Ατλαντικού. Το κρέας του είναι νόστιμο, πολύ μαλακό και με ελάχιστα κόκαλα.

Γίνεται ψητός στο φούρνο, είναι πολύ ωραίος βραστός σε λίγο νερό με άφθονα λαχανικά.

**Μπαρμπούνι.** Το σήμα κατατεθέν του Αιγαίου, το μπαρμπούνι είναι ένα πολύ νόστιμο ψάρι, με χαρακτηριστική γεύση και άρωμα. Έχει λαμπερό κόκκινο χρώμα εκτός αν πρόκειται για πετρομπάρμπουνα που το χρώμα τους καφετίζει λίγο.

Γίνεται τηγανητό, ελαφρά αλευρωμένο, ψητό στα κάρβουνα, αλλά και με βούτυρο και ντομάτα στην Μύκονο.

**Ξιφίας.** Είναι ένα από τα πιο συνηθισμένα ψάρια στην χώρα μας με νόστιμη σάρκα, ελάχιστα κόκαλα και τρώγεται κομμένος σε φέτες στη σχάρα ή μαγειρευτός στον φούρνο

**Παλαμίδα.** Μέλος της μεγάλης οικογένειας των σκομβομορίδων μοιάζει, όσο «μεγαλώνει» σε ηλικία με το σκουμπρί ή τον τόνο. Είναι πολύ παχύ ψάρι και καλύτερα να τρώγεται ψητό, αφού φιλεταριστεί.

Μπορείτε επίσης να την απολαύσετε τηγανιτή με μια σκορδαλιά αμυγδάλου ή με μια σάλτσα φρέσκιας ντομάτας.

**Πεσκανδριτσα.** Ίσως ένα από τα πιο άσχημα ψάρια, που έχετε συναντήσει με τεράστιο κεφάλι. Αλλά το μυστικό της νοστιμιάς του βρίσκεται στην «ουρά» του, η οποία έχει λευκή και κρουστή σάρκα.

Συνήθως πουλιέται καθαρισμένη, χωρίς το κεφάλι και γδαρμένη. Μαγειρεύεται με διάφορους τρόπους με εξωτικά μπαχαρικά στην κατσαρόλα όπως τζιντζερ και σαφράν. Είναι εξίσου νόστιμο στον φούρνο με ντομάτα, σκόρδο, κόκκινο κρασί.

**Ροφός.** Ο ροφός, με το σκούρο καφετί χρώμα και τις κίτρινες κηλίδες στο κεφάλι είναι ο βασιλιάς των ψαριών λόγω μεγέθους αλλά και λόγω νοστιμιάς. Φθάνει το 1,5 μ. και τα 20- 30 κιλά. Το κεφάλι του είναι ίσως ότι πιο νόστιμο έχετε δοκιμάσει σε σούπα και ιδιαίτερα σε κακαβιά. Το κρέας του, αν το ψάρι είναι πολύ μεγάλο είναι κάπως σκληρό. Κρήτη μαγειρεύεται στην κατσαρόλα με

μπάμιες και με αντράκλα. Δοκιμάστε το επίσης ψητό εφόσον είναι μικρός.

Σαβρίδι. Πελαγίσιο αφρόψαρο που αφθονεί στις Ελληνικές θάλασσες. Γίνεται πολύ ωραίο τηγανητό ή όταν είναι μεγάλο και χοντρό ψητό στα κάρβουνα με λεμονόλαδο.

Σαργός. Θα τον αναγνωρίσετε αμέσως από τις καφετιές γραμμώσεις και τα τεράστια ραχιαία πτερύγια του. Είναι ο βασιλιάς των ψητών ψαριών!! Γι αυτό και η τιμή του είναι αρκετά υψηλή.

Σαρδέλα. Η γαλαζοπράσινη φιγούρα της δεν απουσιάζει σχεδόν από κανένα ιχθυοπωλείο της χώρα μας.

Η πιο γνωστή και η πιο ξεχωριστή είναι η σαρδέλα του κόλπου της Καλλονής, στη Λέσβο με το κοντόχοντρο και παχουλό σώμα.

Γίνονται συνήθως παστές και τρώγονται μόνο φρέσκες, σε λίγες το πολύ μέρες μετά που θα τοποθετηθούν στο αλάτι. Δοκιμάστε τις στον φούρνο με λίγη ντομάτα, και σκορδάκι, τηγανιτές με άφθονα μπαχαρικά ή φιλοκομμένο μαϊντανό.

Σκάρος. Ο σκάρος είναι ένα ψάρι μοναδικό και χαρακτηριστικό του Κρητικού του Λυβικού και Καρπάθιου πελάγους ! Ο σκάρος είναι ψάρι αρχαίο, αφού απεικονίζεται τόσο σε τοιχογραφίες της Κνωσού όσο και σε διάφορα κοσμήματα. Η σάρκα του είναι πολύ νόστιμη, απαλή και γλυκιά. Μαγειρεύεται με πολλούς τρόπους. Ψητό στα κάρβουνα, μαγειρευτό με ντομάτα, με μάραθο ή μαϊντανό στο φούρνο. Αν έχουν ψαρευτεί νωρίς το πρωί τρώγονται και τα εντόσθια του τα οποία είναι πολύ νόστιμα. Πρέπει να αφαιρεθεί η «χολή» πρώτα η οποία είναι πολύ πικρή.

Σκορπίνα ή Σκορπίδι. Μεγαλούτσικα ψάρια, γύρω στα 25-55 εκ., ζούνε κύρια στην στη Μεσόγειο, και είναι πολύ ωραία όταν γίνονται βραστά. Η σάρκα τους είναι κατάλευκη εύγευστη και κρουστή. Γίνονται και μαγειρευτά αν και στην Σαντορίνη μπορείτε να τα δοκιμάστε ψητά στην σχάρα. Στην Ισπανία τα τηγανίζουν και τη σερβίρουν με μια πλούσια σάλτσα από αμύγδαλα, ντομάτες... συκωτάκια πουλιών και σέρι.

Σμέρνα θα μπορούσε να ονομαστεί και φίδι της θάλασσας μια και το σώμα της είναι πραγματικά φιδίσιο. Το λευκό και αρκετά παχύ κρέας της είναι νόστιμο ιδιαίτερα τηγανιτό. Συνήθως οι καταναλωτές της «περιφρονούν » γιατί χρειάζεται ιδιαίτερη διαδικασία πριν να μαγειρευτεί ( να αφαιρεθεί το δέρμα) και να κοπεί η ουρά που είναι γεμάτη μικρά κόκαλα.

Συναγρίδα. Για πολλούς ο βασιλιάς των ψαριών. Εκλεκτό ψάρι που ζει μόνο στα καθαρά και βαθιά νερά. Η ντελικάτη σάρκα της δεν επιδέχεται κανένα μαγειρικό αυτοσχεδιασμό, αναδεικνύεται μόνο και όταν ψηθεί απλά στη σχάρα ή στο φούρνο.

Σφυρίδα. Συγγενής του βλάχου, του ροφού και της στήρας, θεωρείται από τα καλύτερα βραστόψαρα. Αν και είναι εξαιρετικό κομμένο σε φέτες και ψητή στα κάρβουνα.

Τόνος. Ψαρεύεται στο Βόρειο Αιγαίο, στις ακτές της Ανατολικής Πελοποννήσου, και την Δυτική Κρήτη με ειδικά δίχτυα του ξιφία. Λιπαρό ψάρι, που μαγειρεύεται με διάφορους τρόπους με κόκκινο κρασί, με λαχανικά.

Τσίπουρα. Από τα πιο νόστιμα ψάρια, αρκεί να είναι «ελευθέρως» βοσκής. Έχει κρουστή και βελούδινη σάρκα με ωραίο άρωμα. Η τσιπούρα ιχθυοτροφείου είναι πιο μαλακή. Μαγειρεύεται με πολλούς και αφάνταστους τρόπους, με σέλινο αυγολέμονο, στη σχάρα, στο φούρνο με κρασί και αμύγδαλα.

Φαγκρί. Ψάρι με πορτοκαλοκίτρινες και κοκκινωπές ανταύγες και κατάλευκο κρέας. Είναι πολύ καλό και νόστιμο τους καλοκαιρινούς μήνες, που αφθονεί στο Αιγαίο. Είναι καλύτερο όταν να ψηθεί

στη σχάρα ολόκληρο.

Χριστόψαρο Από τα ποιο άσχημα ψάρια, με πλακουτσωτό σώμα, μεγάλο κεφάλι, τεράστιο πτερύγιο, και χαρακτηριστική σκουρόχρωμη «δαχτυλιά» σε κάθε μεριά του. Λέγεται μάλιστα ότι αυτά είναι τα σημάδια από τα δάχτυλα του Αγίου Πείρου (ή του Χριστού) που κάποτε έπιασε ένα χριστόψαρο και το ξαναπέταξε στο νερό.

Μαγειρεύεται με πολλούς τρόπους συνήθως βραστό, ψητό, με λευκές σάλτσες.

Ζητήστε από τον ψαρά σας να σας το καθαρίσει .

Μυρσίνη

=====

## Απ:Το αλφαβητάρι των ψαριών και ψαροφαγία!

Δημοσιεύθηκε από Ηλιanna - 16/01/2011 19:21

---

Η διατροφική αξία των ψαριών

Γράφει η ΑΣΗΜΕΝΙΑ ΚΟΥΣΟΥΛΑ, κλινική διαιτολόγος - διατροφολόγος  
[http://photo.kathimerini.gr/kathnews/photos/10-05-10/10-05-10\\_1291647\\_31.jpg](http://photo.kathimerini.gr/kathnews/photos/10-05-10/10-05-10_1291647_31.jpg)

Η πλούσια διατροφική αξία των ψαριών έγκειται στην περιεκτικότητά τους σε πολύτιμα για τον ανθρώπινο οργανισμό συστατικά. Τα ψάρια περιέχουν αρκετά μέταλλα και βιταμίνες.

Η σάρκα των αλιευμάτων και κυρίως των ψαριών χαρακτηρίζεται κατά βάση από υψηλή (18-25%) περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες μεγάλης βιολογικής σημασίας. Είναι πλούσια σε πολυακόρεστα λίπη, βιταμίνες (Α, Β, Ε, D, και Κ) και ανόργανα άλατα, όπως το ασβέστιο, το νάτριο, το κάλιο, ο φώσφορος, ο χαλκός, ο σίδηρος, το σελήνιο, ο ψευδάργυρος, το μαγνήσιο και το ιώδιο.

Ασβέστιο περιέχουν κυρίως τα μικρά ψάρια που τρώγονται με τα κόκαλα, ενώ ο ψευδάργυρος που περιέχουν γενικά τα ψάρια βοηθάει στην ενίσχυση της μνήμης και στη συγκέντρωση. Αξίζει να σημειωθεί ότι το νερό που επίσης περιέχεται στη σάρκα των αλιευμάτων είναι «βιολογικό νερό» και υπερέχει αισθητά από το φυσικό πόσιμο νερό. Τα λίπη των ψαριών είναι πλούσια σε πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, γνωστά και ως ω-3, τα οποία είναι απαραίτητα για τον οργανισμό μας, καθώς προλαμβάνουν και αντιμετωπίζουν αρκετές ασθένειες όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ορισμένες ανωμαλίες του ανοσοποιητικού συστήματος, η νόσος του Crohn, ο καρκίνος του μαστού ή του προστάτη κ.ά. Τα ω-3 λιπαρά οξέα έχουν σπουδαίες αντιφλεγμονώδεις και αντιθρομβωτικές ιδιότητες, εμποδίζουν την εμφάνιση αρρυθμιών και της αθηροσκλήρωσης και παίζουν σημαντικό ρόλο σε πολλές κυτταρικές διεργασίες οι οποίες σχετίζονται με τον μεταβολισμό των λιπιδίων. Επίσης τα ω-3 λιπαρά οξέα είναι απαραίτητα σε περιόδους πνευματικής καταπόνησης, καθώς τροφοδοτούν τον εγκέφαλο, αυξάνουν τη συγκέντρωση και την ψυχοκινητική εξέλιξη, βοηθούν στην ανάπτυξη του εγκεφάλου και οξύνουν τα αντανακλαστικά.

Σύγκριση φρέσκων και κατεψυγμένων ψαριών

Το κατεψυγμένο ψάρι εν γένει είναι εφάμιλλο του φρέσκου σε θρεπτική αξία και γεύση, με την προϋπόθεση ότι έχει καταψυχθεί άμεσα και σωστά και δεν έχει αποψυχθεί καθόλου στα ενδιάμεσα στάδια της διακίνησής του μέχρι να φτάσει στον καταναλωτή. Βέβαια, κάθε τρόφιμο το οποίο έχει υποστεί τη διαδικασία της κατάψυξης είναι φυσικό να έχει κάποιες απώλειες στα θρεπτικά συστατικά του, οι οποίες όμως ελαχιστοποιούνται όταν η κατάψυξη του γίνει σωστά, δηλαδή απαιτείται άμεση κατάψυξη σε πολύ χαμηλή θερμοκρασία και σταδιακή απόψυξη χωρίς μεγάλες αλλαγές στη θερμοκρασία.

Ποια είναι τα καλύτερα ψάρια;

Καλύτερα θεωρούνται τα λιπαρά ψάρια σε αντίθεση με τα κρέατα όπου προτιμάμε τα μη λιπαρά και αυτό γιατί τα ω-3 λιπαρά οξέα που περιέχουν τα ψάρια είναι όπως προαναφέραμε πολύ ωφέλιμα. Τέτοια ψάρια είναι ο τόνος, η σαρδέλα, το σκουμπρί, ο κολιός, ο σολομός, η ρέγκα, ο γαύρος, το χέλι και η πέστροφα.

Με ποιον τρόπο πρέπει να τα μαγειρεύουμε για να διατηρούν τη θρεπτική τους αξία;

Το ψάρι θα πρέπει να μαγειρεύεται κυρίως ψητό στον φούρνο ή στη σχάρα και όχι στο τηγάνι, καθώς έτσι προστίθενται πολλές θερμίδες και αυξάνεται η περιεκτικότητά του σε κορεσμένα λιπαρά οξέα. Θα πρέπει να μην ψήνονται σε πολύ υψηλές θερμοκρασίες για να μη χάνουν τη θρεπτική τους αξία, αλλά ούτε και σε πολύ χαμηλές, προκειμένου να σκοτώνονται όλοι οι παθογόνοι μικροοργανισμοί που πιθανότατα αυτά περιέχουν. Η ποιότητα των μαγειρεμένων ψαριών εξαρτάται από το είδος τους και τον χρόνο μαγειρέματός τους. Η καλύτερη θερμοκρασία για να μαγειρευτούν είναι 80-85°C.

Το Αιγαίο χάνει τα ψάρια του, Η υπεραλίευση μειώνει διαρκώς την παραγωγή, με καταστρεπτικές συνέπειες για την οικονομία των παράκτιων περιοχών

Μεταλλαγμένοι σολομοί κολυμπούν προς το πιάτο μας!, Θα είναι ίσως η πρώτη φορά που γενετικά τροποποιημένα ζώα θα μας σερβίρονται αυτούσια με την έγκριση της πολιτείας. Η αρχή φαίνεται πως θα γίνει με ψάρια, αν τελικώς η FDA των ΗΠΑ επικυρώσει την πρώτη της θετική εκτίμηση ότι «δεν συντρέχουν λόγοι ασφαλείας»

Αλμυρό το... έπος της σαρδέλας Για εκμετάλλευση σε βάρος τους και αισχροκέρδεια σε βάρος των καταναλωτών από τους μεσάζοντες εμπόρους κάνουν λόγο οι ψαράδες και καταγγέλλουν την έλλειψη ελέγχων

πηγή

=====