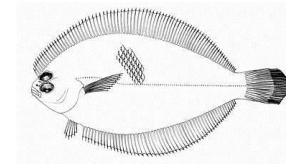


Kto je flądry, ten jest mądry



Dieta bogata w DHA sprzyja procesom uczenia się i przyjmowania informacji. Zatem tytuł naszego artykułu można traktować dość dosłownie. A co to oznacza? Zapraszamy do lektury całego tekstu.

dr hab. Joanna Szlinder-Richert prof. nadzw.
dr hab. Lucyna Polak-Juszczak prof. nadzw.



Flądra to ryba o asymetrycznej budowie ciała, która przez większość czasu spoczywa na dnie morskim leżąc na boku ciała. W tej pozycji również porusza się co powoduje, że jedno jej oko przemieszczone jest na przeciwną stronę głowy. Przebywając nad Bałtykiem jesteśmy zachęcani przez liczne punkty gastronomiczne do skosztowania tej pysznej ryby o delikatnym mięsie.

[Platichthys flesus trachurus](#) – stornia bałtycka

I tu może pojawić się pewien dylemat, bo rybka wprawdzie wygląda smakowicie, ale co jakiś czas jesteśmy straszni, że ryby bałtyckie to trucizna, a już flądra to szczególnie, bo przebywa na dnie i może zawierać w sobie różne „trucizny”, które się tam znajdują. Często też Ci, którzy straszą, nie wyjaśniają dokładnie, o jakich niebezpieczeństwach mówią. Z drugiej strony dietetycy zalecają spożywanie ryb. Konsument zatem może zadawać sobie pytanie, czy powinien dać się skusić na pyszną fląderkę.

[Platichthys flesus trachurus](#) – stornia bałtycka

Oczywiście jest faktem, że ryby tak jak i każda żywność, zawierają pewne zanieczyszczenia obecne w środowisku, które uznawane są za szkodliwe dla zdrowia człowieka. Dlatego w odniesieniu do substancji niebezpiecznych, takich jak metale ciężkie (rtęć, kadm, ołów), dioksyny, polichlorowane PCB, dioksyny, pestycydy, ustalono dopuszczalne limity, która nie mogą być przekraczane w żywności. Często powtarza się, że Bałtyk jest narażony na zanieczyszczenie ze względu na swój zamknięty charakter. Przyjrzyjmy się zatem faktom.



Badania prowadzone w MIR-PIB pokazały, że zawartość metali toksycznych (kadmu, ołowiu i rtęci) we flądach jest na niskim poziomie. Jeżeli odniesiemy się do kadmu i ołowiu, to ich zawartości w mięśniach flądry są niższe niż np. w zbożach czy warzywach. Wyniki naszych badań, prowadzonych od ponad dwóch dekad, wskazują, że dla flądry (innych ryb również) stężenia dopuszczalne w żywności nie były przekroczone i stanowią one około 1-3% limitu. Większą uwagę należy zwrócić na rtęć, która w rybach występuje na wyższym poziomie, niż w innych rodzajach żywności. Rtęć we flądze stanowi około 10% bezpiecznego limitu.

Badania MIR jak również dane literaturowe wskazują, że poziomy takich substancji, jak pestycydy chloroorganiczne, polichlorowane bifenyle, czy dioksyny w mięśniach flądry bałtyckiej, występują na poziomach niższych niż



dopuszczalne limity. Przykładowo, średnie stężenie wskaźnikowych polichlorowanych bifenyli w mięśniach storni badanych w latach 1998-2011 wahało się w granicach od 3,5 do 9,5 ng/g, podczas gdy dopuszczalny limit wynosi 75 ng/g. Stężenie dioksyn w mięśniach to około 3 pgWHO TEQ/g, podczas gdy dopuszczalna norma to 4 pgWHO TEQ/g. Jeśli chodzi o zanieczyszczenia ropopochodne, takie jak wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne, takie jak np. benz[a]piren, to związki te są szybko metabolizowane przez organizmy ryb i dlatego nie akumulują się w ich mięśniach. Dane te wskazują zatem, że spożywanie flądry nie niesie ze sobą jakiegóż zagrożenia ze względu na omawiane zanieczyszczenia.

Teraz postaramy się przekonać czytelników, że jedzenie fląder jest korzystne dla naszego zdrowia.

Chyba wszyscy przyzwyczaili się już do stwierdzenia, że ryby to „zdrowa żywność”, głównie ze względu na zawartość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3, czasem nazywanych też n-3. Jednak na półkach sklepów możemy znaleźć wiele produktów, które zawierają kwasy omega-3. Są to oleje roślinne, jak również inne produkty wzbogacane tymi kwasami. Czy warto zatem sięgać akurat po ryby? I tu konsumentom należy się pewne wyjaśnienie. W skład wielonienasyconych kwasów tłuszczowych wchodzi także kwasy z rodziny omega-6. Z punktu widzenia konsumenta istotne jest nie tylko to, żeby żywność zawierała dużo kwasów nienasyconych z rodziny omega-3, ale ważne są także wzajemne proporcje kwasów omega-3 i omega-6. Dietetycy zalecają, aby proporcja kwasów omega-6 do omega-3 w diecie wynosiła około 5. Zachowanie takich proporcji przyczynia się do poprawy ogólnej kondycji zdrowotnej, zmniejszenia ryzyka wystąpienia chorób nowotworowych i korzystnie wpływa na układ odpornościowy. Niestety szacuje się, że w naszej diecie proporcja ta wynosi około 25, czyli że dieta ta charakteryzuje się zbyt dużą przewagą kwasów omega-6. Poprawić te proporcję możemy właśnie przez spożycie ryb, a tłuszcze roślinne tego nam nie zapewniają. Inną cechą odróżniającą ryby od pozostałej żywności jest to, że ryby zawierają dwa niezwykle cenne kwasy należące do omega-3. Są to EPA i DHA. Ryby są głównym źródłem tych dwóch kwasów w diecie człowieka. Nie znajdziemy ich w olejach roślinnych, mimo iż oleje te zawierają inne kwasy omega-3. Kwasy EPA i DHA są szczególnie ważne w profilaktyce chorób serca. Udokumentowano także naukowo, że prozdrowotne działanie tych kwasów polega na wzmocnieniu niektórych funkcji organizmu poprzez:

- osłabianie objawów zapalnych,
- optymalizację rozwoju układu nerwowego,
- wspomaganie procesów koncentracji,
- zmniejszenie ryzyka depresji.

Najwięcej cennych substancji o których mowa zawierają oczywiście ryby tłuste. Flądra należy do gatunków o zawartości tłuszczu w granicach powyżej 1 do 4%. Jest więc umiarkowanie tłustą rybą i zawiera wprawdzie mniej tych substancji niż np. śledź czy szprot ale na pewno warto po nią sięgnąć, nie tylko dla przyjemności jedzenia, ale także dla własnego zdrowia.

Przepisy

Flądra z masłem pomarańczowym

Rybę należy podawać wprost z patelni, dzięki temu będzie jeszcze smaczniejsza i pozostanie soczysta. Najlepiej umieścić ją w lekko podgrzanym piekarniku, by nie wystygła w trakcie przyrządzania sosu.

Czas przygotowania: **30 min**

Czas pieczenia: **10 min**

Składniki

- 4 fladry (około 350 g)
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 pomarańcza
- 3 łyżki mąki pełnoziarnistej
- 2 łyżki tartej bułki
- 2 łyżki roztopionego masła
- 100 g masła
- sól
- biały pieprz



Sposób przygotowania

1. Do przygotowania tej potrawy należy kupić filety z fladry. Ryby opłukać, z części brzusznej usunąć ciemniejsze kawałki mięsa, osuszyć i natrzeć sokiem z cytryny.
2. Z pomarańczy wycisnąć sok. Rybę obtoczyć w mące wymieszanej z tartą bułką. Nadmiar panierki strzepnąć.
3. Roztopione masło podgrzać. Usmażyć fladry z obu stron na średnim ogniu, na złoty kolor. Od czasu do czasu potrząsnąć patelnią, by ryby nie przyłgnęły do jej dna i nie przypaliły się. Fladry posolić, przyprawić pieprzem. Poszczególne porcje ułożyć jedna przy drugiej i włożyć do podgrzanego piekarnika.
4. Tłuszcz, na którym smażone były ryby, rozrzedzić odrobiną wody, zagotować i przecedzić. Dodać sok pomarańczowy i wiórki maślane. Sos zdjąć z ognia i ubić trzepaczką.

<http://www.przepisy.net/fladra-z-maslem-pomaranczowym/>

Rolady z flądry z krabowym farszem

Składniki:

- 6 dużych filetów z flądry
- sok z cytryny
- ½ szklanki majonezu
- sól, pieprz

Farsz:

- 2 szklanki chleba pokrojonego w kostkę o boku 1 cm
- 1 pokrojona w kostkę cebula
- 1 zielona, obrana ze skóry i pokrojona w kostkę papryka
- 8 paluszków krabowych
- 3 łyżeczki masła

Sposób przyrządzenia:

1. Rybę umyć, osuszyć, skropić sokiem z cytryny, przyprawić solą i pieprzem, odstawić na 30 minut. Składniki farszu podzielić na 6 porcji.
2. Przygotowane wcześniej filety rozkładać na blacie kuchennym, na każdy nałożyć farsz, zwinąć ściśle w rulon, obwiązać białą bawełnianą nitką lub spiąć wykałaczkami.
3. Piec 30 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 200 stopni C. Na 10 minut przed końcem pieczenia rolady wyjąć z piekarnika i posmarować majonezem.
4. Przed podaniem usunąć delikatnie nitkę lub wykałaczki, udekorować zieleniną i oprószyć czerwoną, mieloną papryką.
5. Rolady te można wykonać z filetów każdej praktycznie ryby, jeżeli ich rozmiar pozwala na zwiniecie ich w rulon z farszem.



<http://pychotka.pl/Rolady-z-fl%C4%85dry-z-krabowym-farszem>