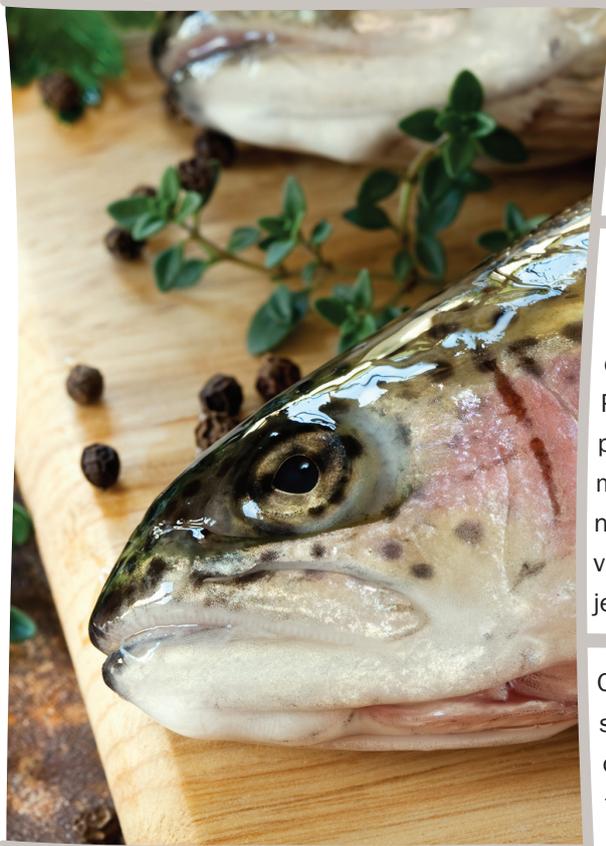


Pstruhy – druhé najkonzumovanejšie ryby na Slovensku

Pstruh je po kaprovi druhou najčastejšou rybou na slovenských stoloch. Najznámejší je pstruh dúhový a pstruh potočný.

Pstruh potočný, nazývaný aj pstruh riečny, patrí do čeľade lososovitá. Patrí medzi pôvodné druhy tunajších rýb. Jeho predkom bol pstruh morský, ktorý ostal v našej oblasti uväznený v dobe ľadovej. Za dlhý čas, ktorý odvtedy ubehol, sa adaptoval na naše sladkovodné podmienky. Okrem našich vôd žije aj v Nórsku, Írsku, Rusku, Indii, Severnej Afrike, Južnej Amerike, ba dokonca v Austrálii.

Pstruhovi potočnému sa najlepšie žije v rýchlo tečúcej, studenej a čistej vode s vysokým obsahom kyslíka. Žije výhradne dravým spôsobom života a jeho potravou sa najčastejšie stávajú larvy vodného hmyzu. Pstruh potočný je veľmi citlivý na znečistenie vody, a tak ho môžete vidieť iba vo vodách, ktoré sú naozaj čisté.



Pstruh dúhový nie je, na rozdiel od pstruha potočného, pôvodným druhom. Bol k nám privezený na konci 19. storočia. Rozšírený je po celom svete, s výnimkou Antarktídy. Pstruh dúhový žije v tečúcich aj v stojatých vodách. Obľubuje pobyt v čistých a teplých vodách. Živí sa hmyzom, červami a slinákmi, neskôr menšími rybkami a vo veľkej miere aj planktónom. Pstruh dúhový je obľúbenou pochúťkou najmä v západných kuchyniach. Jeho mäso je jemné a má nevýraznú jemnú chuť.

Oba druhy pstruha sa množstvom nenasýtených mastných kyselín a bielkovín veľmi nelíšia od ostatných rýb, no predbiehajú ostatné ryby obsahom draslíka, horčíka a fosforu. Obsahujú tiež vitamín D a E. Konzumácia pstruha sa odporúča aj ako prevencia proti infarktu a mŕtvici.