



Mali kuhari 3

Ribu bismo trebali uvrstiti na naš zdravi tanjur barem dva puta tjedno. Preporučamo ti da jednom bude plava riba, a jednom bijela riba.

Primijeni svoje znanje i pomozí roditeljima u odabiru ribe pri sljedećoj kupovini!

U odabiru ribe mogu ti pomoći i sljedeći savjeti.

Kako izabrati slasnu i svježú ribu?

- **Miris svježe ribe ugodan je i neutralan.** Pokvarena riba ima oštar i neugodan miris.
- **Oči su bistre i pune,** a u pokvarenih riba su mutne i upale.
- **Škrge su lijepe crvene boje,** dok su kod stare ribe sive do smeđe boje.
- **Koža svježih riba je neoštećena, lijepog metalnog sjaja dok su ljuske čvrsto priljubljene uz tijelo.** Pokvarenu ribu možeš prepoznati po popucaloj koži i otpalim ljuskama.
- **Bistra sluz, bez mirisa, koja obavija cijelu ribu znak je svježine.** Mutna, rijetka sluz neugodnog mirisa znak je kvarenja ribe.
- **Svježe ribe imaju čvrsto meso!** Pokvarene ribe su jako mekane, to je znak da su njihovi mišići propali te da nisu dobri za uporabu.

