

## **ΠΩΣ ΘΑ ΞΕΧΩΡΙΣΟΥΜΕ ΤΟ ΦΡΕΣΚΟ ΨΑΡΙ**



Απο την ουρά ή από το κεφάλι βρωμάει το ψάρι; Τα ψάρια είναι νόστιμα και υγιεινά, αλλά πολλές φορές είναι δύσκολο να καταλάβουμε εάν είναι φρέσκα. Κοιτάξτε λοιπόν τα παρακάτω

### **Πριν το αγοράσουμε...**

- Πρέπει να έχει μάτια λαμπερά που εξέχουν.
- Αν το κρατήσουμε στην παλάμη μας, πρέπει η ουρά και το κεφάλι να στέκονται προς τα πάνω, σχηματίζοντας ένα τόξο.
- Διατηρεί το σχήμα του.
- Τα βράγχιά του είναι κόκκινα ή ροζ και υγρά.
- Πρέπει να έχει το φυσιολογικό του χρώμα και να είναι λαμπερό.
- Τα περισσότερα ψάρια πρέπει να είναι σφριγηλά και όταν τα πιέζουμε με το δάχτυλο δε πρέπει να βουλιάζει αλλά να επανέρχεται το δέρμα αμέσως.
- Στα μεγάλα -και συνήθως ακριβά- ψάρια πρέπει να υπάρχει κολλώδες υγρό ανάμεσα στις σιαγόνες αν του ανοιγοκλείσουμε το στόμα. Στα ολόφρεσκα αυτό το υγρό είναι και στο εξωτερικό του ψαριού.

### **Αφού το αγοράσουμε... (είναι πια αργά....)**

- Απολεπίζεται εύκολα και τα εντόσθια βγαίνουν ολόκληρα.
- Τα χέρια μας δεν μυρίζουν μετά.
- Ανοίγει όταν το τηγανίζουμε.
- Η ουρά σηκώνεται όταν το τηγανίζουμε (κυρίως στα ψάρια ημέρας)
- Όταν είναι ψημένο η σάρκα βγαίνει εύκολα από το κόκκαλο.

*Ευχαριστούμε και όλους τους φίλους που στα σχόλια μας δίνουν τις δικές τους συμβουλές και τις μεταφέρουμε εμείς εδώ :)*