Bonnes pratiques pour les consommateurs de poisson

Le poisson est très savoureux et convient à tous les types de personnes,
comme les enfants, les personnes âgées et les jeunes, car il donne de la force
au corps.

Le poisson de bonne qualité a un goût agréable pour les consommateurs,
c’est pourquoi il faut toujours acheter du poisson de la meilleure qualité. Une
bonne préparation du poisson permet de préserver sa qualité, sa sécurité et sa
valeur nutritionnelle, car il fournit des protéines aux consommateurs, ce qui
les rend plus forts et en meilleure santé. Cependant, n’achetez du poisson que
dans des magasins à poissons propres et dotés d’équipements propres.

Les avantages du poisson

Le poisson contient des sels minéraux bénéfiques comme le calcium, le
potassium, le phosphore et le magnésium, qui sont nécessaires au bon
fonctionnement de l’organisme. En outre, le poisson fournit des vitamines
telles que les vitamines A, B, D et E, ainsi que des lipides sous forme d’oméga
3. Ceux-ci contribuent à protéger les personnes contre les

maladies cardiaques
et à favoriser le développement du cerveau.

Choix du bon poisson

Assurez-vous que
le vendeur du poisson est propre et n’achetez que des poissons frais aux yeux
clairs et brillants, aux branchies rouges et dont le corps rebondit lorsqu’on le touche. Achetez du poisson
propre, non abîmé et sans saleté.

Achetez également
du poisson fumé brun, mais pas noir. En outre, le poisson fumé ne doit pas être
cassé et doit être exempt d’insectes. Les sardines du lac doivent être propres,
brillantes et exemptes de saletés. Enfin, le poisson salé doit être jaune et
exempt d’insectes.

Préparation correcte du poisson

Il faut toujours cuire ou conserver du poisson frais le plus rapidement
possible. Couvrez également le poisson frais après l’avoir acheté afin de le
protéger de la saleté et des mouches. En outre, lavez-vous les mains et les
ustensiles avant et pendant la préparation du poisson. Enlevez toujours les
intestins et les branchies et lavez bien le poisson frais. En outre, faites
tremper du poisson sec ou fumé dans de l’eau propre pour le

ramollir et, enfin,
mangez du poisson peu de temps après sa cuisson pour lutter contre l’invasion
des mouches.