

# Węgorz

Węgorz europejski należy do gatunku ryb węgorzowatych. Jego nazwa pochodzi od charakterystycznego, podłużnego kształtu. Ma ciemną barwę, potrafi osiągnąć długość nawet dwóch metrów, chociaż zdarzają się osobniki zdecydowanie dłuższe. Zamieszkuje on rzeki i jeziora na terenie Europy Zachodniej i Środkowej. Występuje również we wszystkich morzach europejskich oraz w środkowej części Oceanu Atlantyckiego. Najchętniej ryby te żyją w mulistym dnie, w którym lubią się zagrzebywać. Młode ryby zamieszkują wody śródlądowe - samice bardziej słodkie, natomiast samce w bliższej odległości od ujścia rzek do morza. Dorosłe osobniki udają się do wody słonej na tarło.

Ryba ta ma niezwykłą właściwość - potrafi czasowo przetrwać na lądzie, czołgając się po wilgotnym brzegu. Jest także długowieczna.

## Węgorz - właściwości

Węgorz to jedna z najbardziej tłustych ryb. Zawiera aż 25% tłuszczu. Jest również kaloryczna, ponieważ w 100 g zawiera 281 kcal. Jeszcze bardziej kaloryczny jest węgorz w formie wędzonej. Jednak wysoka zawartość bardzo cennych kwasów omega-3 w jego składzie jest nie do przecenienia. Dzięki temu chroni przed miażdżycą, wpływa na prawidłowe działanie układu trawiennego, a także wspiera pracę mózgu. Produkty bogate w kwasy omega-3 warto podawać dzieciom i młodzieży w wieku szkolnym.

Węgorz zawiera bardzo duże ilości witaminy A. To składnik szczególnie potrzebny osobom z problemami wzroku. Tłuste ryby zawierają witaminę D, która jest niezbędna w procesie kształtowania mocnych kości, zapobiega na przykład osteoporozie. W 100 g tej ryby zawartych jest aż 1200 µg tej ważnej witaminy. Jej dostarczanie wraz z pokarmem jest szczególnie istotne na terenie Polski, gdzie synteza skórna tej witaminy nie jest wystarczająca.

Węgorza nie powinny jeść osoby chorujące na przewlekłe wirusowe zapalenie wątroby. Ze względu na długowieczność tej ryby w połączeniu z zanieczyszczeniem wód morskich, ma ona zdolność do absorpcji trujących metali, szczególnie rtęci. Dlatego węgorz, którego chcemy spożyć powinien pochodzić z pewnego źródła.

## Węgorz - zastosowanie

Krew węgorza w stanie surowym jest dla ludzi toksyczna. Niegdyś służyła jako środek do zwalczania alkoholizmu, ponieważ mieszano ją z wódką i podawano osobom niestroniącym od alkoholu. Taka mieszanka wywoływała ciężkie zatrucie, a nawet zgon, była to więc metoda bardzo drastyczna. Jednak obróbka tej ryby niweluje problem zatrucia. Najczęściej zjada się go w formie wędzonej. Oprócz tego konserwuje się go poprzez solenie, a także smaży. Mięso węgorza ma delikatny smak i posiada mało ości.

Populacja węgorza stale się zmniejsza i nie wiadomo jak długo będzie nam dane cieszyć się jego smakiem. Obecnie pozostaje on pod ochroną. Wraz ze spadkiem populacji idzie także znaczny wzrost cen i mniejsza dostępność. Węgorze przeznaczone do konsumpcji są hodowane w sztuczny sposób.

Author: Bonavita.pl

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/wegorz>

