

Рацион

Кладовая морских глубин

Морепродукты – так называют пищевые продукты, добываемые из моря

В список не входит мясо морских млекопитающих: китов, тюленей и так далее. Как ни странно, рыба тоже не относится к категории морепродуктов, хотя и населяет ту же среду обитания. Морепродукты отличаются от рыбы волокнистым белковым составом и отсутствием позвоночника.

Немного истории

Начало употребления человеком в пищу морепродуктов восходит к доисторическим временам. Из разряда повседневной еды бедных жителей побережья мирового океана в начале эры его освоения дары моря постепенно превратились в изысканные дорогие деликатесы, доступные только гурманам высшего общества. В современном мире масштабная добыча обитателей океанских глубин ведётся промышленными способами. Высокотехнологичная перерабатывающая база, развитая логистика сделали практически всю продукцию социально доступной, за исключением некоторых разновидностей деликатесов.

Польза

Морепродукты – это кладёз легкоусвояемого белка, который является строительным материалом для организма человека. Благодаря низкому содержанию углеводов и жиров, «дары моря» считаются диетическим продуктом (60–120 калорий на 100 граммов). Регулярное употребление способно снизить уровень холестерина. Рекомендуются людям, страдающим сердечно-

сосудистыми заболеваниями, и тем, кто к ним предрасположен. Благодаря полезным веществам они очищают сосуды, а также укрепляют их и делают более эластичными. Пища, приготовленная из морепродуктов, помогает человеку снять раздражительность, способствует стрессоустойчивости и улучшает настроение. В них содержится так называемый «гормон счастья».

Дары моря помогают улучшить состояние волос, ногтей и кожи, способны продлить молодость и красоту благодаря содержанию витаминов А, Е, В, омега-3, кальция, фосфора, железа, йода, вырабатывают гемоглобин, помогают работе щитовидной железы.

В составе морепродуктов большое количество белка, поэтому можно съесть небольшую порцию, и чувство насыщенности будет сохраняться долгое время. Их рекомендуют употреблять людям, страдающим от лишнего веса, и тем, кто хочет похудеть. Дары моря способны нормализовать гормональный фон, из-за которого и может быть проблема с лишним весом.

Вред

Если вы решили первый раз в жизни попробовать морепродукты, не слишком увлекайтесь. Для первого раза достаточно небольшой порции, для того чтобы организм привык и проверил себя на аллергическую реакцию. В данном случае, если аллергической сыпи может и не быть, сигналом послужит расстройство кишечника.

К негативным факторам относят наличие пищевых паразитов, вызывающих различные заболевания. В креветках, кальмарах возможно содержание ртути и мышьяка, что может вызвать серьёзные отравления. Некоторые виды мидий содержат нервно-паралитические токсины, вызывают нарушение работы нервной системы. Вероятно возникновение аллергических реакций.

Правильно выбираем

Те, кто живёт далеко от побережья океана, лишены возможности купить свежесловленные продукты. Их приходится приобретать в супермаркетах в замороженном и перемороженном варианте. При выборе морепродуктов необходимо главное внимание обращать на свежесть товара. Продукция с истекшим сроком хранения может привести к досадным последствиям медицинского характера. Поэтому при покупке помните правила: поинтересуйтесь, прочитав на упаковке, где именно были выловлены морские обитатели. Правильно ли их перевозили и морозили. При выборе морепродуктов проверяйте их внешний вид. При покупке товара в вакуумной упаковке внимательно рассматривайте состояние содержимого. При правильной заморозке и упаковке они должны быть заморожены отдельно друг от друга, а не комком, без пятен и вмятин. Слипшиеся или смёрзшиеся

Виды

По общепринятым стандартам морепродукты классифицируются на несколько групп:

Моллюски – существа, не имеющие в своей основе костного строения, но имеющие достаточно твёрдую внешнюю оболочку, или раковину, в отличие от сухопутных образцов съедобны. Добываются ловлей или разведением.

Бывают трёх основных видов:

двусторчатые – мидии, устрицы;

брюхоногие – морские улитки, морское блюдо, морское ухо, морские зайцы, литорины, трубочки;

головонгие – кальмары, осьминоги, каракатицы.

Ракообразные – все виды креветок, крабы, лобстеры, омары, лангусты.

Иглокожие – кукумария, трепанг и другие.

Водоросли – такие, как ламинария, морской салат, спирулина, водоросли нории, водоросли вакаме.

деликатесы – результат повторных заморозок.

Не должно быть никакой слизи и неприятного запаха, если вы берёте свежую, а не замороженную продукцию.

Также следует определиться, какой продукт купить – отваренный или мороженный или свежемороженый. При оттаивании вес мяса морских обитателей становится легче на 40–50 процентов из-за потери собственной жидкости. Купить варёно-мороженных креветок значительно выгоднее свежих.

Условия хранения

При выборе варианта и условий хранения морепродуктов следует руководствоваться тем, что этот вид товара не подлежит многократному замораживанию. Свежих морских обитателей желательно покупать сразу для приготовления.

При необходимости сохранить моллюсков или ракообразных на длительный период их сразу после покупки помещают в морозильную камеру холодильника и хранят при температуре минус 18°C до трёх-четырёх месяцев.

Свежие и размороженные морепродукты хранят в холодильнике при температуре 0°C–2°C не более четырёх часов.

Общие правила приготовления

Чтобы употребление морепродуктов приносило удовольствие и наслаждение изысканным вкусом, рекомендуется соблюдать ряд общих правил их приготовления.

Размораживать дары моря требуется постепенно, не подвергая мгновенному термическому воздействию. После разморозки любой морепродукт тщательно промыть водой. Приготовление должно производиться с точным соблюдением рецепта и времени термической обработки. Не следует экспериментировать с обработкой при отсутствии опыта. Лучше избежать чрезмерного применения специй, из-за чего теряется вкус продукта. Не стоит подвергать деликатесы повторной заморозке, в этом случае теряются не только вкусовые качества, но и полезные свойства. С крепкими спиртными напитками дары моря не сочетаются, к ним подходит обычная вода, белое вино, в отдельных случаях пиво.

У кальмаров и осьминогов при разделывании тушки удаляют голову и внутренности, снимают плёнку, варят не более трёх минут, если не соблюдать время варки, мясо получится очень жёстким. Креветки попадают в продажу уже в варёном виде в глазировке, не требуется длительной термической обработки, перед употреблением голову и панцирь удаляют. Возможно наличие такого явления, как «креветочная вена». По мнению экспертов, «креветочная вена – это кишечник креветки, особой опасности не несёт, но может содержать остатки пищи». Мидии варят до 20 минут, в зависимости от рецептуры, мясо отделяют от ракушек. Устрицы подают в живом виде с соком лимона либо запечёнными с сыром. Крабы, лангусты и омары варят не менее 10 минут, затем мясо охлаждают. Морскую капусту варят 15 минут. Рекомендуется трёхразовое варение.

Самыми доступными, с относительно невысокой стоимостью, представителями морской продукции считаются:	
Криль	Мясо рачка – настоящая кладовая минеральных веществ, много полноценного белка, йода (половина суточной нормы), есть омега-3 жирные кислоты, улучшающие работу сердца, предупреждающие инсульты, ишемическую, гипертоническую болезни. Оно питательно, вкусно, имеет низкую калорийность, легко усваивается
Креветки	Отличный и вкусный способ усилить свой иммунитет, снижает риск развития аллергии, креветки являются мощным антиоксидантом
Кальмары	Содержат большое количество йода, подходят для людей, страдающих заболеваниями щитовидной железы. Достаточно 50 г кальмаров в день, чтобы обеспечить себя суточной дозой йода
Краб	Его мясо отлично подходит для тех, у кого слабое зрение, снижает напряжение глазных мышц
Мидии	Являются отличным афродизиак, лучше, чем обычная виагра. Состав мидии способствует выработке тестостерона и повышает половую функцию у мужчин
Устрицы	Благодаря своеобразному химическому составу они тонизируют и нормализуют деятельность нервной системы. Устрицы богаты витаминами группы В, железом, медью и минеральными веществами. Всего шесть устриц в день составляет суточную дозу железа и меди
Морская капуста, или ламинария	Она богата макро- и микроэлементами, которые получила из морской воды, а также железом, йодом, магнием и витаминами группы В. Ламинария укрепляет организм и помогает быстрее справиться со стрессовыми ситуациями

Рецепт

Оригинальный салат из креветок несложен в приготовлении, но очень эффектен в подаче. Морской коктейль можно заменить кальмарами с морской рыбой. Тогда продукты-замену после оттаивания нужно порезать.

Ингредиенты: 22 креветки, 8–9 крупных листьев салата, 13–15 помидоров черри, 500 граммов морского коктейля, 50 миллилитров майонеза, 30 миллилитров оливкового масла, соль и молотый чёрный перец по вкусу, зубчик чеснока, 20 граммов зелёной петрушки.

Способ приготовления: промойте листья салата и помидоры водой, оставьте обсыхать. Отварите морской коктейль в слегка подсоленной воде в течение одной минуты. Обычно, когда вода закипает и морепродукты всплывают, достаточно варить 30–60 секунд. Затем снимайте с плиты и сразу сливайте в дуршлаг. Оставьте остывать. Аналогичным образом отварите креветки, дайте остыть.

Приправьте ассорти морепродуктов майонезом. Разложите по большому плоскому блюду листья салата. В центр поместите салат из морепродуктов, вокруг выложите креветки, украсьте помидорами черри. Сбрызните креветки оливковым маслом, поперчите. Измельчите петрушку и чеснок, присыпьте креветки. Салат готов к подаче на стол!