Co warto wiedzieć – ryby i owoce morza

Potrawy z ryb i owoców morza mają niewiele sobie równych, ale abyśmy mogli cieszyć się ich znakomitym smakiem i właściwościami odżywczymi, musimy je odpowiednio przygotowywać i przechowywać.

Jak kupować ryby i owoce morza

Ryby i owoce morza najlepiej kupować w sprawdzonych sklepach rybnych, ewentualnie w dużych supermarketach, gdzie są dobrze zaopatrzone działy rybne. Pamiętajmy jednak, żeby przestrzegać kilku podstawowych zasad:

• Naprawdę świeże ryby nie pachną rybą, lecz wydzielają woń przypominającą zapach morza i wodorostów. Jeśli kupujemy rybę w całości, sprawdźmy, czy jej skóra ma metaliczny połysk i czy jest pokryta przezroczystym śluzem. Jeśli ryba ma łuski, powinny być liczne i ściśle przywierające do skóry. Mięso świeżej ryby jest jędrne i sprężyste, a skrzela – jaskrawoczerwone albo w odcieniu głębokiego różu. Nie należy kupować ryb, których skrzela są brązowe lub szare, a także takich, których oczy są zmętniałe i zapadnięte (powinny być klarowne i lekko wypukłe).

• Sprawdzenie świeżości ryb sprzedawanych na tackach i zafoliowanych jest nieco trudniejsze przede wszystkim dlatego, że nie da się ich powąchać. Jeśli ryba jest pokrojona, warto przynajmniej sprawdzić, czy mięso jest zwarte i wilgotne, lekko przezroczyste i czy ma perłowy połysk. Skóra powinna być błyszcząca. Zafoliowane ryby najbezpieczniej kupować w sklepach, które mają duży obrót.

• Mięso skorupiaków szybko się psuje, a zepsute może być trujące, dlatego ważne jest, żeby kupować owoce morza wyłącznie w wyspecjalizowanych sklepach o dobrej renomie. Skorupiaki, które za długo czekały na kupca, mają

charakterystyczny, nieprzyjemny zapach, podobny do woni amoniaku lub nieświeżych ryb. Należy kupować tylko takie, które pachną świeżo i mają kruche, twarde skorupki.
• Kupując mięczaki (małże, ostrygi czy przegrzebki), zawsze powinniśmy się upewnić, czy pochodzą z czystych wód.
• Gdy kupujemy mrożone owoce morza, nie możemy sprawdzić ich zapachu ani konsystencji. W takim wypadku należy zwrócić uwagę, czy opakowanie nie jest uszkodzone, czy wewnątrz nie widać lodu i czy skorupiaki nie mają plamek, które mogą świadczyć o tym, że były one częściowo rozmrożone.

Jak przechowywać ryby i owoce morza

Najlepiej jeść ryby i owoce morza w tym samym dniu, w którym zostały kupione. Jeśli to niemożliwe, należy zaraz po powrocie z zakupów rozwinąć kupioną rybę i przetrzeć ją czystą, wilgotną ściereczką, a następnie ułożyć na talerzu, zawinąć szczelnie w folię spożywczą i przechowywać na dolnej półce lodówki – nie dłużej niż 24 godziny.
• Żywe skorupiaki, takie jak kraby czy homary, zawsze należy gotować w dniu zakupu. Jeśli nie możemy ugotować ich od razu, należy zawinąć je w mokrą gazetę albo przykryć wilgotną ściereczką i włożyć do lodówki.
• Żywe mięczaki także powinny być zjedzone w dniu zakupu. Przed ugotowaniem należy włożyć je do pojemnika, przykryć mokrą ściereczką, a pojemnik wstawić do lodówki. Ostrygi powinny być ułożone głębszą muszlą do dołu, żeby z muszli nie wyciekały soki. Nie można przechowywać mięczaków w słodkiej wodzie, ponieważ to je zabija.

Jak przygotowywać ryby i owoce morza

• Do przygotowywania ryb i owoców morza zawsze powinniśmy używać czystej deski do krojenia. Nie należy jej używać do przygotowywania innych potraw, żeby nie przenosić na nie szkodliwych bakterii, jakie mogą rozwijać się na rybach. Przed oprawieniem ryb i po nim należy dokładnie umyć ręce.

• Upewnijmy się, czy w filetach rybnych nie pozostały małe ości, które mogłyby utknąć w gardle. Jeśli pozostały, należy usunąć je czystą pęsetą.
• Jadalne części kraba to białe mięso ze szczypiec i kremowo-brązowe mięso z korpusu. Gdy oddzielimy mięso od twardej skorupki, należy usunąć niejadalne szarawe wnętrzności i pierzaste skrzela.
• Gdy obieramy homara, należy wyrzuć szary woreczek znajdujący się pomiędzy oczami wewnątrz głowy, a także ciemne wnętrzności i pierzaste skrzela. Czerwona ikra i szarozielona wątroba są jadalne.
• Małże przed gotowaniem należy wyszorować i usunąć z nich wszelkie narośla. Lekko otwarte muszle powinniśmy energicznie ostukać palcem – jeśli natychmiast się nie zamkną, należy je wyrzucić. Wyrzucamy również te, które nie otwarły się podczas gotowania.

Fot. Shutterstock