Owoce morza

O świeżych skorupiakach i mięczakach mówi się, że są prawdziwym smakiem morza. Ich mięso jest chude i dostarcza wielu ważnych pierwiastków, takich jak jod, potas, żelazo czy cynk.

Skorupiaki i mięczaki

Zwierzęta morskie nazywane przez nas owocami morza należą do dwóch dużych grup bezkręgowców: skorupiaków i mięczaków. Różnią się od siebie głównie tym, że skorupiaki mają pancerzyki i odnóża ze stawami, mięczaki natomiast mają muszle i nie mają nóg. Mięso jednych i drugich jest chude, ale – w przeciwieństwie do mięsa ryb – bogate w cholesterol. Jest on ważnym budulcem naszego ciała i składnikiem krwi, lecz jego nadmiar w krwioobiegu zwiększa ryzyko choroby wieńcowej serca. Właśnie z tego powodu przez pewien czas naukowcy uważali, że owoce morza nie powinny wchodzić w skład zdrowej diety. Dziś uważa się, że od unikania pokarmów bogatych w cholesterol ważniejsze jest ograniczenie ilości spożywanych tłuszczów nasyconych i jedzenie dużej ilości pokarmów zawierających rozpuszczalny błonnik. Zmniejszenie ilości cholesterolu w diecie może doprowadzić do zmniejszenia stężenia tego składnika we krwi, jednak dla większości z nas kluczowe znaczenie ma ilość tłuszczów nasyconych w pożywieniu. Jeśli owoce morza są prawidłowo przygotowywane i gotowane, możemy uznać je za wartościowy element naszej diety. Dostarczają wielu pożytecznych składników odżywczych i substancji mineralnych, a także niektórych witamin.

Podstawowe informacje o owocach morza

Homar

To król skorupiaków. Ma zwarte, białe mięso o nieco słodkawym smaku. Zawiera ono dużo selenu, który jest silnym przeciwutleniaczem, a także jodu i cynku. Homary najlepsze są latem i jesienią. Wymagają tylko krótkiego gotowania.

Homarzec
Zwany także nerczanem lub langustynką, wygląda jak homar, lecz jest mniejszy i bladoróżowy. Jego mięso szybko się psuje, dlatego homarce zwykle już na morzu są gotowane i zamrażane. Ich mięso zawiera dużo witaminy E.

Kalmary
Kalmary, podobnie jak ośmiornice, należą do gromady głowonogów – mięczaków, których muszle przekształciły się w płytki obrośnięte ciałem. Kalmary są sprzedawane w całości albo pokrojone. Należy je gotować krótko albo bardzo długo, na wolnym ogniu, w innym wypadku staną się twarde. Kalmary zawierają dużo witaminy B12.

Kraby
Jest wiele gatunków tych skorupiaków, różniących się kształtem i rozmiarem – od małych zielonych krabów z rodziny Portunidae, po wielkie kraby królewskie o długich nogach, przypominające ogromne pająki. Najpopularniejsze są kieszeńce jadalne o mięsie brązowym (w tułowiu) i białym (w szczypcach). Białe mięso ze szczypiec jest lekko słodkawe i soczyste, dzieli się na płatki, podobnie jak mięso niektórych ryb. Brązowe ma nieco bogatszy smak i bardziej kremową konsystencję. Mięso kraba jest bogatym źródłem fosforu. Dostępne w wielu sklepach tzw. paluszki krabowe są tańsze niż świeże kraby, ale z tymi zwierzętami mają niewiele wspólnego – przyrządza się je z mięsa białych ryb.

Krewetki
W sklepach można kupić zarówno małe krewetki koktajlowe, jak i duże, tygrysie czy królewskie. Na świecie występuje wiele gatunków tych skorupiaków. Najlepiej kupować krewetki w skorupkach i obierać je samodzielnie. Ich mięso zawiera dużo

witaminy B12 i sporo wapnia.

Okładniczki, sercówki i wenus
Okładniczki to małże o rynienkowatej muszli osiągającej długość do 20 cm. Sercówki mają grubą kolorową muszlę o sercowatym kształcie i średnicy od 2 do 10 cm. Wenus to małże żyjące na piaszczystym dnie oceanu. Mięso większości małży jest zwarte i słodkawe. Dostarcza dużo żelaza i fosforu – pierwiastka niezbędnego dla naszych kości i zębów.

Omułki (mule)
Mięczaki o pięknych muszlach kryjących pomarańczowe, słodkie mięso. Najłatwiejszym sposobem przygotowywania omułków jest gotowanie ich na parze. Soki pozostałe w muszli nadają się do zup i sosów. Omułki są bogate w sole mineralne, dostarczają także jodu i żelaza (1 g mięsa tego mięczaka ma więcej żelaza niż 1 g czerwonego mięsa). Zawierają także dużo wapnia, fosforu i cynku.

Ostrygi
Ostrygi zwykle jada się na surowo, z dodatkiem kilku kropel soku z cytryny lub sosu tabasco – dla wzmocnienia ich lekko jodowego smaku. Można je także grillować i gotować w wodzie lub na parze, ale nie za długo, aby nie stały się gumowate. Są jednym z najbogatszych pokarmowych źródeł cynku – pierwiastka ważnego w procesach reprodukcyjnych. Zawierają także dużo żelaza i potasu.

Przegrzebki (muszle św. Jakuba)
Muszle przegrzebków są wyjątkowo efektowne, mają wachlarzowaty kształt i pofalowane brzegi. Wewnątrz nich znajduje się słodkawe białe mięso i jaskrawopomarańczowa ikra. Przegrzebki można kupić zarówno w muszlach, jak i obrane. Ich mięso jest bogatym źródłem selenu i witaminy B12, zawiera także sporo fosforu i potasu.

Fot. Shutterstock