Tajemnice gotowania mięczaków i skorupiaków

Mięczaki są bezkręgowcami o miękkim ciele. Wiele z nich ma muszle, które służą jako szkielet zewnętrzny. Do mięczaków należą małże, w tym wenus, małgwie, przegrzebki, omułki i ostrygi. Skorupiaki mają podłużny tułów pokryty pancerzem, który okresowo zrzucają. Należą do nich krewetki, kraby i homary.

MAŁŻE WENUS I MAŁGWIE – jak je kupować i przechowywać

Małże wenus to mięczaki o twardej skorupce, dostępne w kilku rozmiarach. Małgwie wyróżniają się kruchą skorupką i wystającym poza nią syfonem. Muszle wenus powinny być zamknięte lub lekko otwarte, ale w drugim przypadku powinny zamykać się po dotknięciu. Nie należy kupować takich, które nie zamykają się, kiedy się ich dotknie, lub są popękane. Małgwie nie zamykają szczelnie muszli. Jeśli syfon porusza się po dotknięciu, małgiew jest żywa i świeża. Małże wenus i małgwie sprzedawane są też bez muszli. Powinny być mięsiste, wilgotne i lśniące. Porcja dla jednej osoby to 12–16 małży. Żywe wenus, małgwie, omułki i ostrygi należy przechowywać w pojemniku przykrytym mokrą ściereczką, na warstwie lodu. Najlepiej zjeść je w ciągu 24 godzin od zakupu. Nie wolno ich przechowywać w szczelnie zamkniętym pojemniku ani w słodkiej wodzie. Małże i ostrygi bez muszli przechowuje się w zamkniętym pojemniku, w lodówce.

MAŁŻE WENUS I MAŁGWIE – jak je przygotowywać i gotować

Muszle należy wyszorować twardą szczoteczką pod strumieniem zimnej wody. W muszlach małgwi często jest piasek, który trzeba usunąć przed gotowaniem. Można włożyć małgwie do

osolonej, zimnej wody (1/3 szklanki soli na 4 litry wody) i umieścić na 2 godziny w lodówce, a następnie opłukać. Wenus i małgwie najlepiej gotować 5–7 minut na parze, pod przykryciem, aż muszle się otworzą. Te, które się nie otworzą, należy wyrzucić. W pozostałych trzeba oderwać lub odkroić mięsień od muszli i odrzucić galaretowaty płaszcz łączący mięso z muszlą. Ugotowane wenus i małgwie bez skorupki powinny być mięsiste i nieprzezroczyste.

OMUŁKI – jak je kupować i przechowywać

Większość dostępnych w handlu omułków ma granatowo czarne muszle. Te, które pochodzą z hodowli, są sprzedawane bez bisioru, czyli nici, którymi przytwierdza ją się do skał. Omułki powinny być zamknięte lub lekko otwarte, ale w drugim przypadku powinny zamykać się po dotknięciu. Nie należy kupować omułków, które nie reagują na dotyk lub mają popękane muszle. Porcja dla jednej osoby to 350–500 g. Omułki przechowuje się w podobny sposób jak wenus i małgwie.

OMUŁKI – jak je przygotowywać i gotować

Omułki należy wyszorować twardą szczoteczką pod strumieniem zimnej wody, a następnie oderwać bisior. Wyjmuje się je z muszli i gotuje w podobny sposób, jak małże wenus. Muszle, które pozostaną zamknięte, należy wyrzucić.

OSTRYGI – jak je kupować i przechowywać

Ostrygi w muszlach powinny być zamknięte lub lekko otwarte, ale w drugim przypadku powinny zamykać się po dotknięciu. Nie należy kupować ostryg, które nie reagują na dotyk lub mają popękane muszle. Porcja dla jednej osoby to sześć sztuk. Ostrygi przechowuje się tak jak inne małże.

OSTRYGI – jak je przygotowywać i gotować

Ostrygi bez muszli gotuje się 5 minut we wrzątku lub smaży 10 minut w głębokim tłuszczu rozgrzanym do temperatury 190°C. Nadają się do jedzenia, kiedy staną się pulchne i zaczną się

zawijać na brzegach. Ostrygi jada się też na surowo.

PRZEGRZEBKI – jak je kupować i przechowywać

Przegrzebki występują w różnych rozmiarach. Największe mają 4–5 cm średnicy, a najmniejsze 1 centymetr. Muszle są w różnych barwach, od kremowej po jasno-brązową. Przegrzebki powinny mieć słodkawy, świeży zapach. Porcja dla jednej osoby to 110 g. Należy przechowywać je w lodówce i zjeść w ciągu 24 godzin od zakupu.

PRZEGRZEBKI – jak je przygotowywać i gotować

Jeśli przegrzebki mają na muszlach mięsień w kształcie półksiężyca, trzeba go oderwać i wyrzucić. Mięso przeznaczone do obtoczenia w mące należy wysuszyć papierowym ręcznikiem. Większe przegrzebki można przekroić na pół, żeby ugotowały się równomiernie. Przegrzebki najczęściej smaży się na patelni. W zależności od wielkości są gotowe po 3 lub 4 minutach.

KREWETKI – jak je kupować i przechowywać

Krewetki odławia się w ciepłych i zimnych wodach. Zimnowodne, mniejsze, sprzedawane są najczęściej już ugotowane i obrane. Ciepło wodne są większe i klasyfikuje się je ze względu na kolor pancerza jako białe, różowe lub brązowe. Krewetki tygrysie pochodzą z hodowli. Mają zazwyczaj czarny pancerz w brązowe paski. Krewetki koktajlowe mają słodkawy smak i sprzedawane są bez pancerzy. Większość krewetek, które sprzedaje się jako świeże, została w rzeczywistości zamrożona zaraz po połowie, a następnie odmrożona. Należy unikać krewetek o żółtawym kolorze mięsa, a także takich, które mają czarne plamki lub paski na pancerzu (wyjątkiem są krewetki tygrysie). Porcja dla jednej osoby to 85–110 g obranych krewetek (1 kg obranych odpowiada 1,25 kg nieobranych). Krewetki klasyfikuje się i sprzedaje według rozmiaru. Na opakowaniu podaje się zazwyczaj, ile krewetek danej wielkości przypada na 1 kilogram. Im jest ich więcej, tym są mniejsze.

KREWETKI – jak je przygotowywać i gotować

Krewetki można obrać ze skorupki i usunąć z nich żyłkę przed obróbką cieplną lub później. Gotuje się je we wrzątku z solą, 1–3 minuty, bez przykrycia, aż staną się różowe. Gotowane zbyt długo stają się twarde.

KRABY – jak je kupować i przechowywać

W sklepach dostępne są świeże kraby w twardych lub miękkich pancerzykach oraz szyjki krabowe. Twarde pancerzyki mają kraby niebieskie oraz duże kraby z gatunku Metacarcinus magister. Miękkie pancerzyki mają kraby niebieskie, które zrzuciły stary pancerz, a nowy jeszcze nie stwardniał. Żywe kraby powinny się poruszyć, kiedy się ich dotknie. Porcja dla jednej osoby to około ½ kilograma. Kraby i homary należy przechowywać w pojemniku przykrytym zwilżoną ściereczką. Żywych nie wolno przechowywać w zamkniętych pojemnikach ani w słodkiej wodzie.

KRABY – jak je przygotowywać i gotować

Kraby o grubych pancerzykach należy opłukać przed gotowaniem pod strumieniem zimnej wody. Kraby niebieskie gotuje się w osolonym wrzątku. Można dodać cytrynę lub specjalną przyprawę do krabów, a następnie gotować 10 minut pod przykryciem, aż pancerze krabów staną się czerwone, a ich mięso białe. Gotowe kraby przekładamy szczypcami do durszlaka. Podajemy je z roztopionym masłem. Warto położyć na stół arkusz papieru, aby odkładać na niego pancerze. Po posiłku wystarczy zawinąć je w papier i wyrzucić.

HOMARY I LANGUSTY – jak je kupować i przechowywać

Langusty odławia się w ciepłych wodach. Do sprzedaży trafiają ich odwłoki. Homary występują w zimnych wodach północnego Atlantyku. Sprzedawane są zazwyczaj w całości. Żywe homary i langusty powinny się poruszyć po dotknięciu. Sprzedaje się je na wagę. Jedna sztuka waży zazwyczaj od 500 g do 1,2 kg. Na jedną porcję przypada 500–700 g homara lub 170 g langusty.

Przechowuje się je tak samo jak kraby.

HOMARY I LANGUSTY – jak je przygotowywać i gotować

Żywe homary kupujemy w dniu, w którym zamierzamy je podać na stół. Należy je opłukać pod zimną, bieżącą wodą, a następnie włożyć do wrzątku, głową do dołu (powinny być zakryte), i dodać 2–3 łyżeczki soli. Gdy woda ponownie się zagotuje, należy zmniejszyć ogień i gotować, aż będzie można łatwo oddzielić czułki lub małe odnóża. Homary natychmiast po wrzuceniu do wrzątku stają się czerwone, co nie oznacza, że są gotowe. Po ugotowaniu wyjmuje się je szczypcami i podaje, gdy ostygną na tyle, żeby nie parzyły w dłonie. Najsmaczniejsze są z roztopionym masłem. Czas gotowania homara zależy od jego wielkości. Okazy o wadze 450 g gotujemy 10 minut, o wadze 550 g 12 minut, o wadze 700 g 15 minut, a o wadze 900 g 18 minut. Odwłoki langusty gotuje się około 10 minut w posolonym wrzątku. Można je też piec w piekarniku i na grillu.

Fot. Adobe Stock