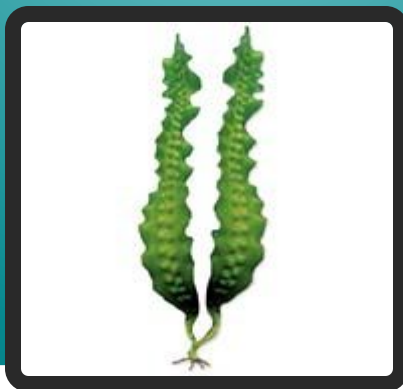


# Дары моря



С древних времен люди пользовались дарами морей и океанов и употребляли в пищу рыбу, водоросли и моллюски.

**Морепродукты необходимы для организма человека.**





**Морепродукты – традиционное название для всех нерыбных продуктов моря. Это – крабы, креветки, кальмары, лангусты, мидии, устрицы, морская капуста и т. д. Они содержат много легкоусвояемого белка, витамины С, Д, В, РР, большое количество необходимых организму микроэлементов, прежде всего йода.**



## Море продукты

## Что содержится



**Ламинарии** богаты солями калия, йодом, натрия, фосфора, магния, железа, алюминия, йода, брома, хлора, кобальта, марганца и др. Они содержат витамины А, С и группы В.



**Устрицы** богаты полноценным белком, жиром, углеводами и микроэлементами: селеном, натрием, калием, кальцием, магнием, йодом, бором, кобальтом, марганцем.



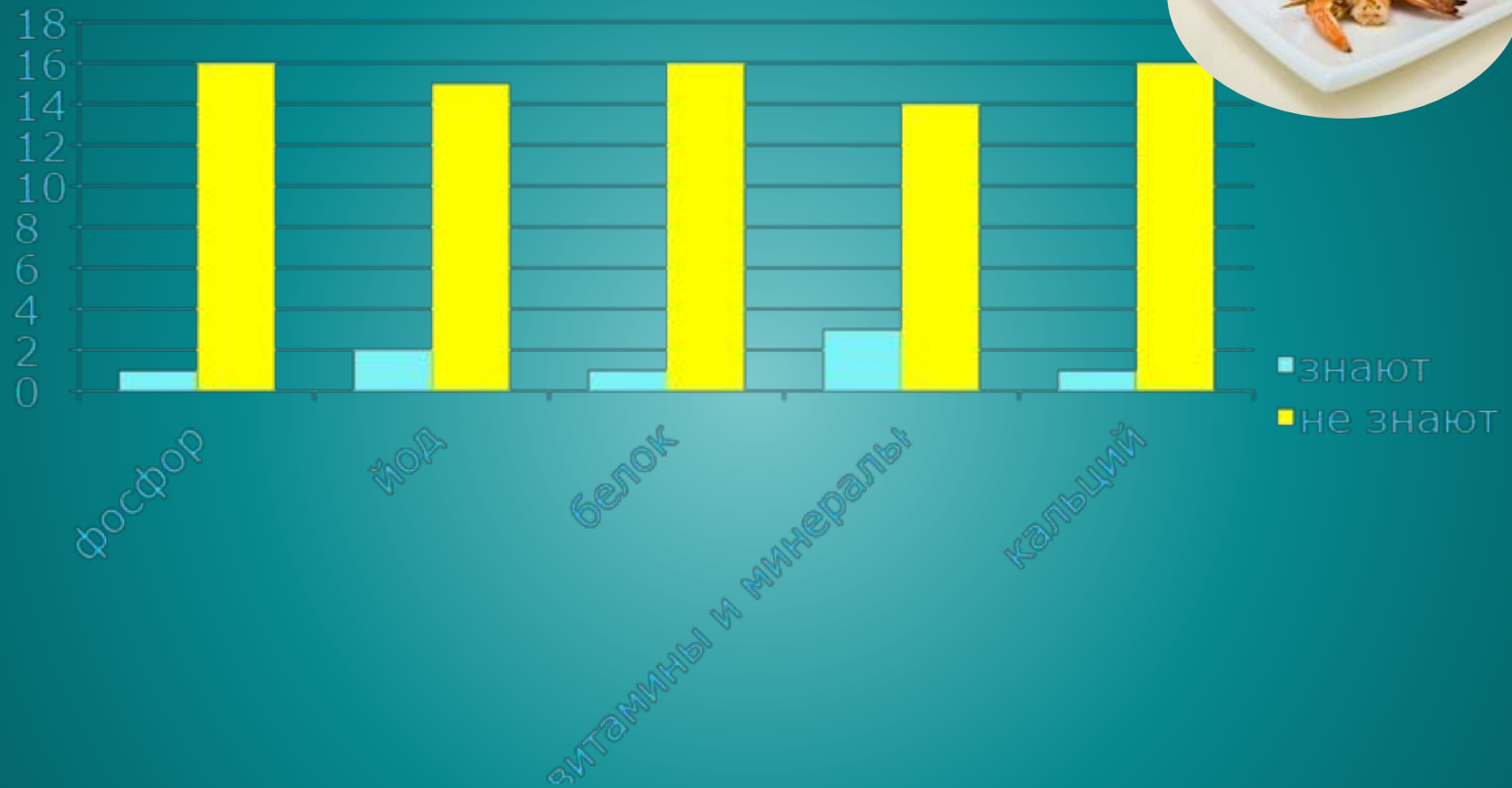
**Креветки** богаты белком, йодом, натрием, калием, кальцием, магнием, серой, фосфором, железом, алюминием, медью, цинком, марганцем, другими микроэлементами.



**Осьминоги** богаты белками, витаминами С, В, микроэлементами.



**Мидии** богаты полноценным белком, жиром, углеводами и микроэлементами: селеном, натрием, калием, кальцием, магнием, йодом, бором, кобальтом, марганцем. Мидии содержат витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, РР.

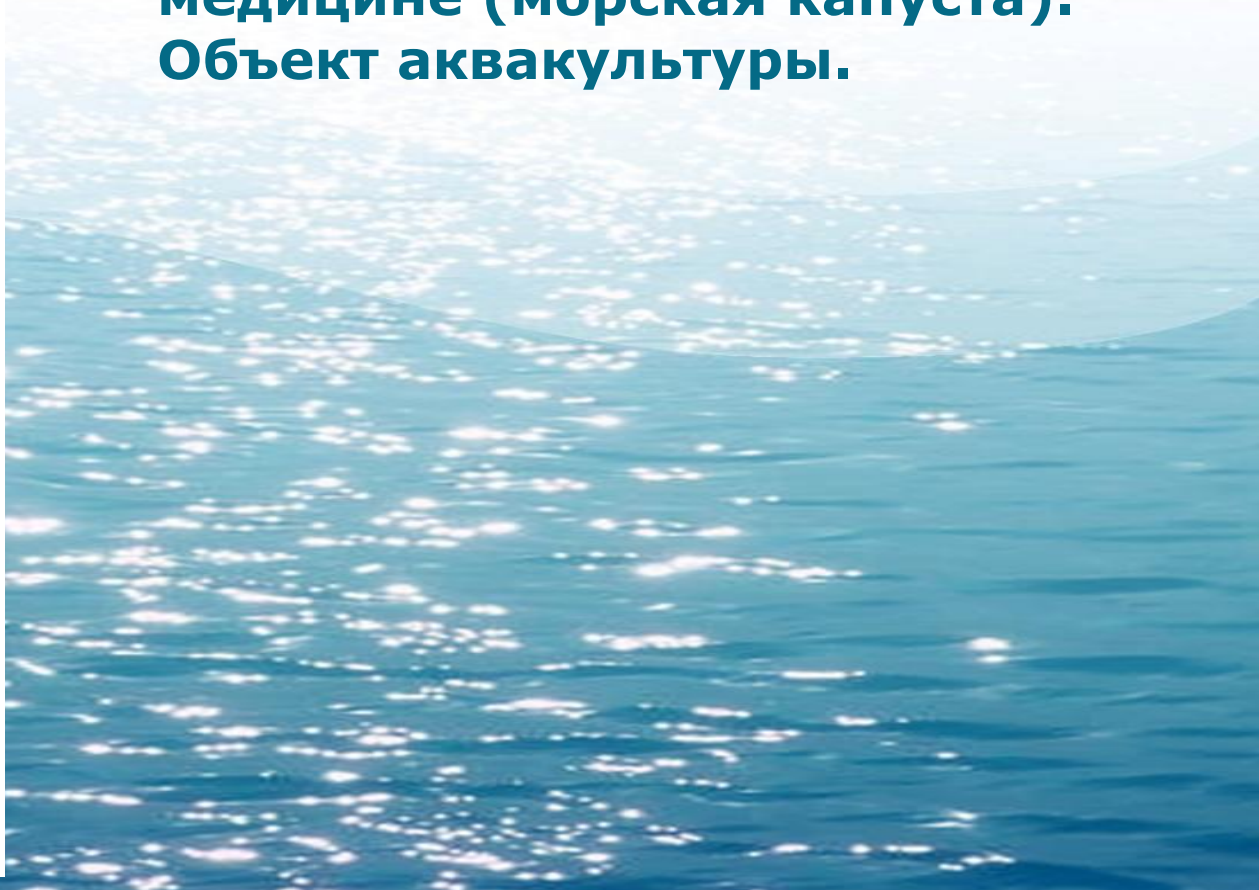


**Чем полезны морепродукты?**





**ЛАМИНАРИЯ**, род бурых водорослей. Некоторые виды съедобны, применяют в медицине (морская капуста). Объект аквакультуры.





# МОРСКИЕ ЕЖИ

Покрyты сплошным известковым панцирем. Их ценят в Китае, они считаются самым полезным морепродуктом. В них содержатся витамины А. Богаты своей икрой.

Их



# Угорь

**УГОРЬ** обыкновенный (европейский угорь) (*Anguilla*) морепродукт семейства угревых. Благодаря высоким вкусовым и полезным качествам угорь — ценный объект промысла и разведения.



Длина до 60 см., различают до 100 видов. Распространены главным образом в теплых морях. Объект промысла и разведения.

# Лангусты



**УСТРИЦЫ**, семейство морских моллюсков класса двустворчатых. Размер раковины обычно 6-8 см, у некоторых до 45 см. Ок. 50 видов. Съедобны. Многие виды — объект промысла, аквакультуры (главным образом в Японии, США и Франции).

# Устрицы



# Фукус



**ФУКУС**, род бурых водорослей. Плоская ветвящаяся пластинка длиной до 1 м. Используются на удобрение, для получения йода.





Крабы и креветки обладают исключительными гастрономическими и деликатесными свойствами. Эти ракообразные – ценный источник белков и минеральных элементов. Например, йода в креветочном мясе почти в сто раз больше, чем в говядине.

Краб продукт скоропортящийся, максимальный срок его хранения после вылова – около суток. Из краба изготавливают консервы. Основной потребитель крабов – Япония. В год ее жители съедают 40-60 тысяч тонн крабов.

## Крабы и креветки



**Это** - хороший источник железа, селена и витамина В12. Несмотря на невысокую жирность, мидии, как и все морепродукты, богаты полезными для здоровья жирными кислотами Омега-3.

## **Мидии**





**В морепродуктах содержится большое количество йода и фосфора.**



**Из морепродуктов готовят красивые блюда, но при этом они не теряют полезные вещества.**





**Всем известно о долголетию и крепком здоровье японцев, кухня которых богата рыбой и морепродуктами. Неслучайно в Японии самая высокая продолжительность жизни — в среднем, 81 год. На втором месте Норвегия (79 лет), крупнейший экспортер морепродуктов. Французы, испанцы, греки, а также жители большинства стран Азии с незапамятных времен считают морских моллюсков, ракообразных и головоногих жителей морей лучшей едой и самыми изысканными деликатесами.**





**Употребляя блюда, приготовленным из даров моря, вы делаете свое питание полноценным, а здоровье – крепким.**



**Морепродукты – вкусная и  
полезная еда  
для всей семьи!  
Спасибо за внимание!**

# Ризотто с крабами



## Ингредиенты:

- 1 стакан риса "арборио",
- 1 упаковка палочек с мясом краба (не путать с "крабовыми палочками!"),
- 2 стакана белого полусухого вина,
- 150 мл сливок,
- 50 г сыра "Пармезан",
- листья базилика,
- кучерявая петрушка.

## Способ приготовления :

Рис "арборио" промывается и отваривается в вине белом полусухом. Когда он уже практически готов заливаем в рис сливки. Посыпаем сыром пармезан или любым другим сыром, продолжаем тушить в сливках. Добавляем палочки с мясом краба и листья базилика. Тушим ещё пару минут. Украшаем ризотто с крабами кучерявой петрушкой и подаём к столу.



# Рагу из морепродуктов

## Продукты (на 4 порции)

- Мидии (мытые и чищенные щеточкой) - 450 г
- Морские гребешки - 240 г
- Креветки среднего размера (чищенные) - 240 г
- Помидоры, консервированные без шкурки - 400 г
- Масло оливковое - 1,5 ст. л.
- Лук репчатый (мелко резанный) - 0,5 стакана
- Чеснок (измельченный) - 1,5 ч. л.
- Перец красный сушеный (раскрошенный) - 0,25 ч. л.
- Бульон рыбный - 0,5 стакана
- Петрушка свежая (рубленая) - 0,25 стакана

## Как приготовить рагу из морепродуктов:

1. Большую чугунную кастрюлю разогреть на средне-сильном огне, налить оливковое масло, нагреть. Высыпать в кастрюлю лук, чеснок и красный раскрошенный перец, готовить, помешивая, около 2 минут.
2. Выложить в кастрюлю мидии, морские гребешки и креветки, готовить около 2 минут. Залить морепродукты бульоном, добавить петрушку и помидоры, довести до кипения. Накрыть кастрюлю крышкой, уменьшить огонь, готовить рагу из морепродуктов около 10 минут. Удалить нераскрывшиеся раковины.

Подавать рагу из морепродуктов сразу же.

