

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.



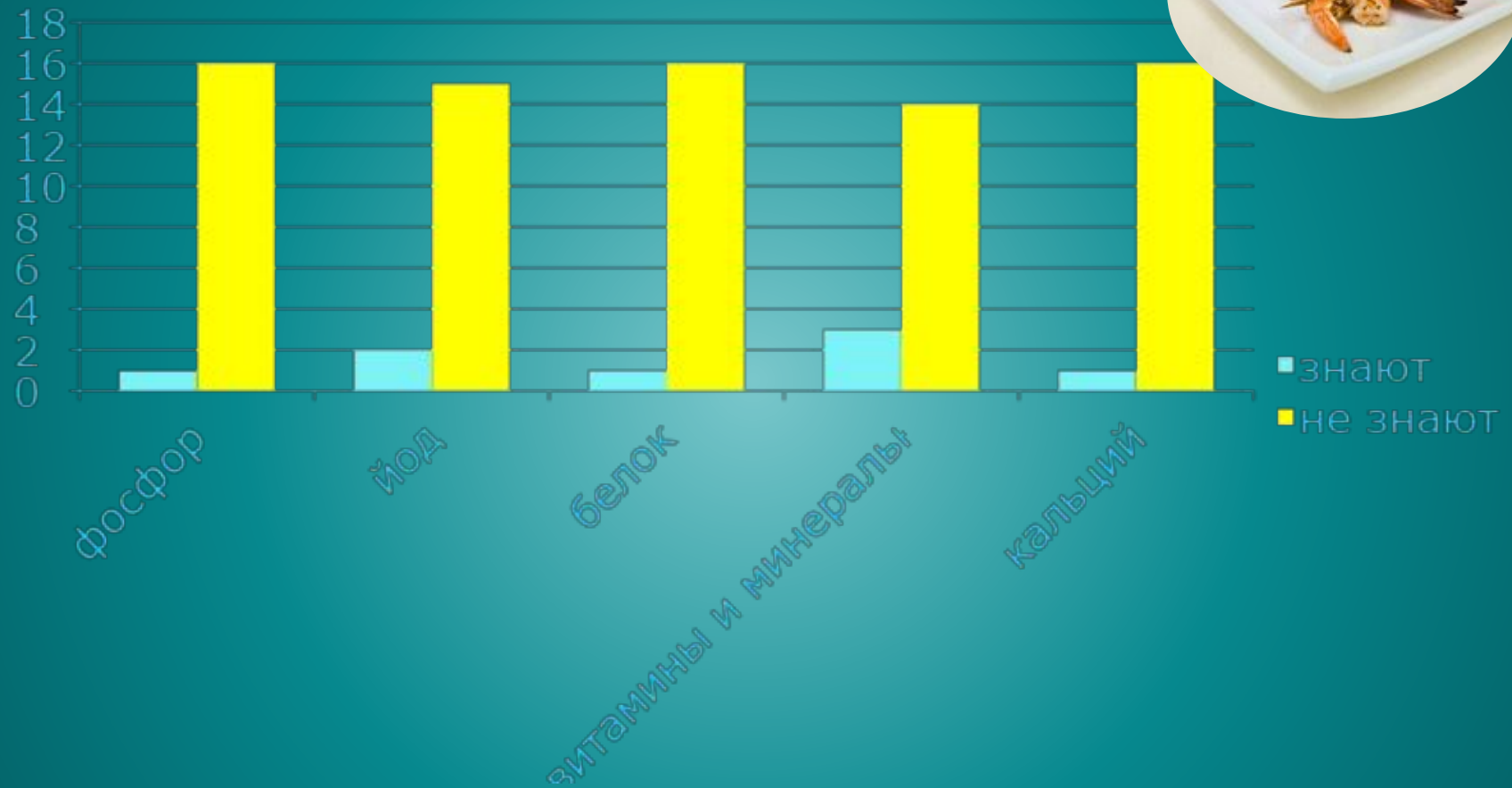
Креветки богаты белком, йодом, натрием, калием, кальцием, магнием, серой, фосфором, железом, алюминием, медью, цинком, марганцем, другими микроэлементами.



Осьминоги богаты белками, витаминами С, В, микроэлементами.



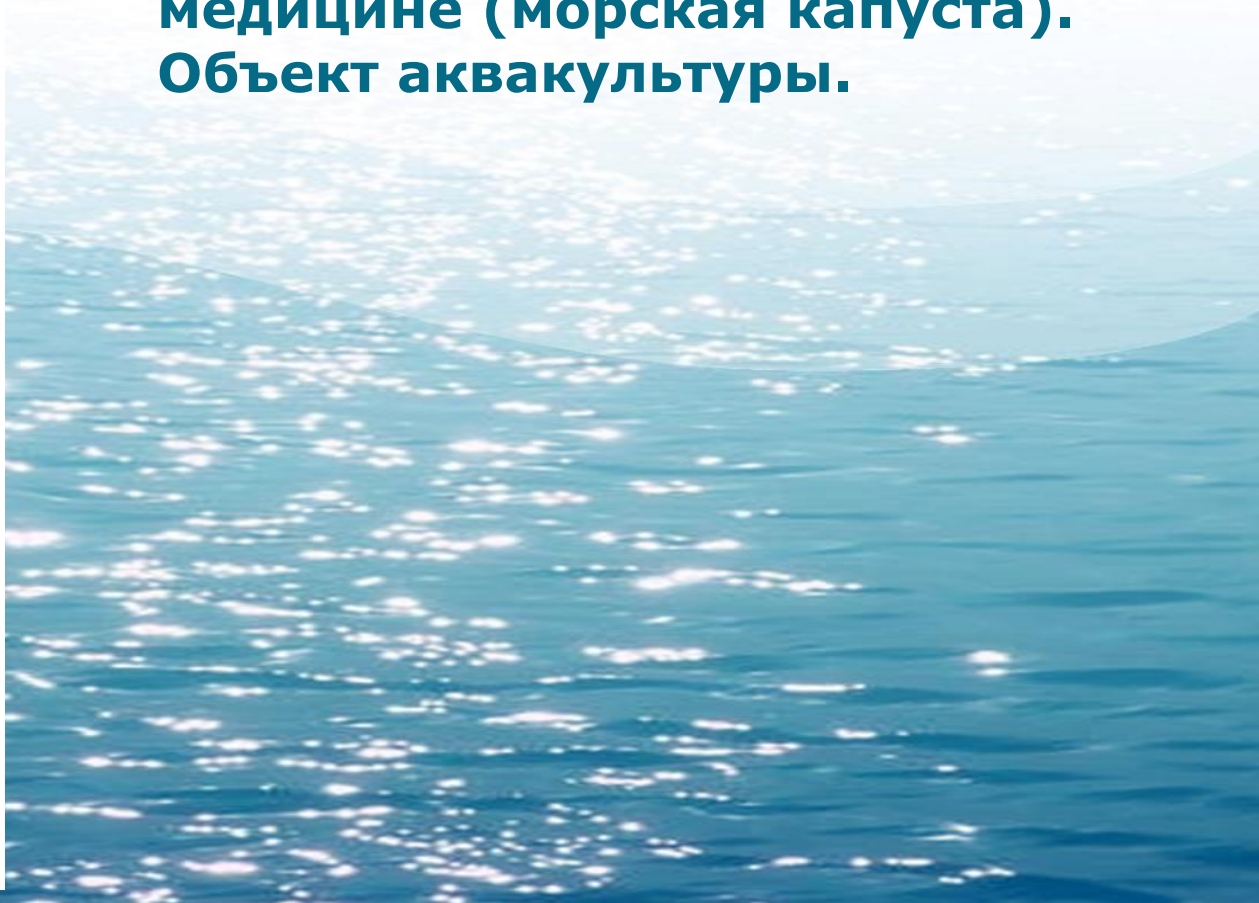
Мидии богаты полноценным белком, жиром, углеводами и микроэлементами: селеном, натрием, калием, кальцием, магнием, йодом, бором, кобальтом, марганцем. Мидии содержат витамины В₁, В₂, В₆, РР.



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.

