

A close-up photograph of a seafood platter. The platter features several large pieces of salmon, a large scallop with its gills visible, and various other shellfish. The seafood is presented on a bed of crushed ice. The text "Owoce morza" is overlaid in a white, elegant script font, centered over the scallop and salmon. The entire image is framed by a thin white border.

Owoce morza

Charakterystyka

Owoce morza to jadalne morskie lub słodkowodne bezkręgowce, głównie skorupiaki i mięczaki.

Skorupiaki mają twarde, segmentowy szkielet zewnętrzny, czyli pancerz, który, rosnąc, od czasu do czasu zmieniają. Natomiast niektóre mięczaki mają podwójne skorupy.

Zastosowanie w Żywieniu

Owoce morza są cenione nie tylko ze względu na walory sensoryczne, lecz także dlatego, że są dobrym źródłem:

- Białka - skorupiaki mają go więcej niż mięczaki.
- Tłuszczu - w owocach morza jest go mniej niż w gatunkach zwierzęcych, ale jest bogaty w NNKT.
- Witamin - głównie PP i B₁₂.
- Składników mineralnych, takich jak: wapń, fosfor, siarka i magnez, oraz wielu mikroelementów - zwierzęta żyjące w morzach są bardzo dobrym źródłem jodu.

Stawonogi		Mięczaki		Inne
skorupiaki	głowonogi	małże		
<ul style="list-style-type: none">➤ homary➤ langusty➤ kraby➤ krewetki <p>słodkowodne</p> <ul style="list-style-type: none">➤ raki	<ul style="list-style-type: none">➤ kalmary➤ mątwy➤ ośmiornice	<p>podwójne skorupy:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ ostrygi➤ mule➤ sercówki➤ przegrzebki	<ul style="list-style-type: none">➤ zielone żółwie morskie➤ jeżowce jadalne	

Homary

Żywy homar ma najczęściej barwę zielononiebieską, która po jego ugotowaniu zmienia się na jasnoczerwoną. W sprzedaży są dostępne homary świeże lub mrożone, żywe lub ugotowane w skorupie. Samce są większe od samic i mają więcej mięsa, ale one zawierają czasami czerwoną ikrę. Jest ona nie tylko bardzo smaczna po ugotowaniu, lecz także ma walory dekoracyjne.

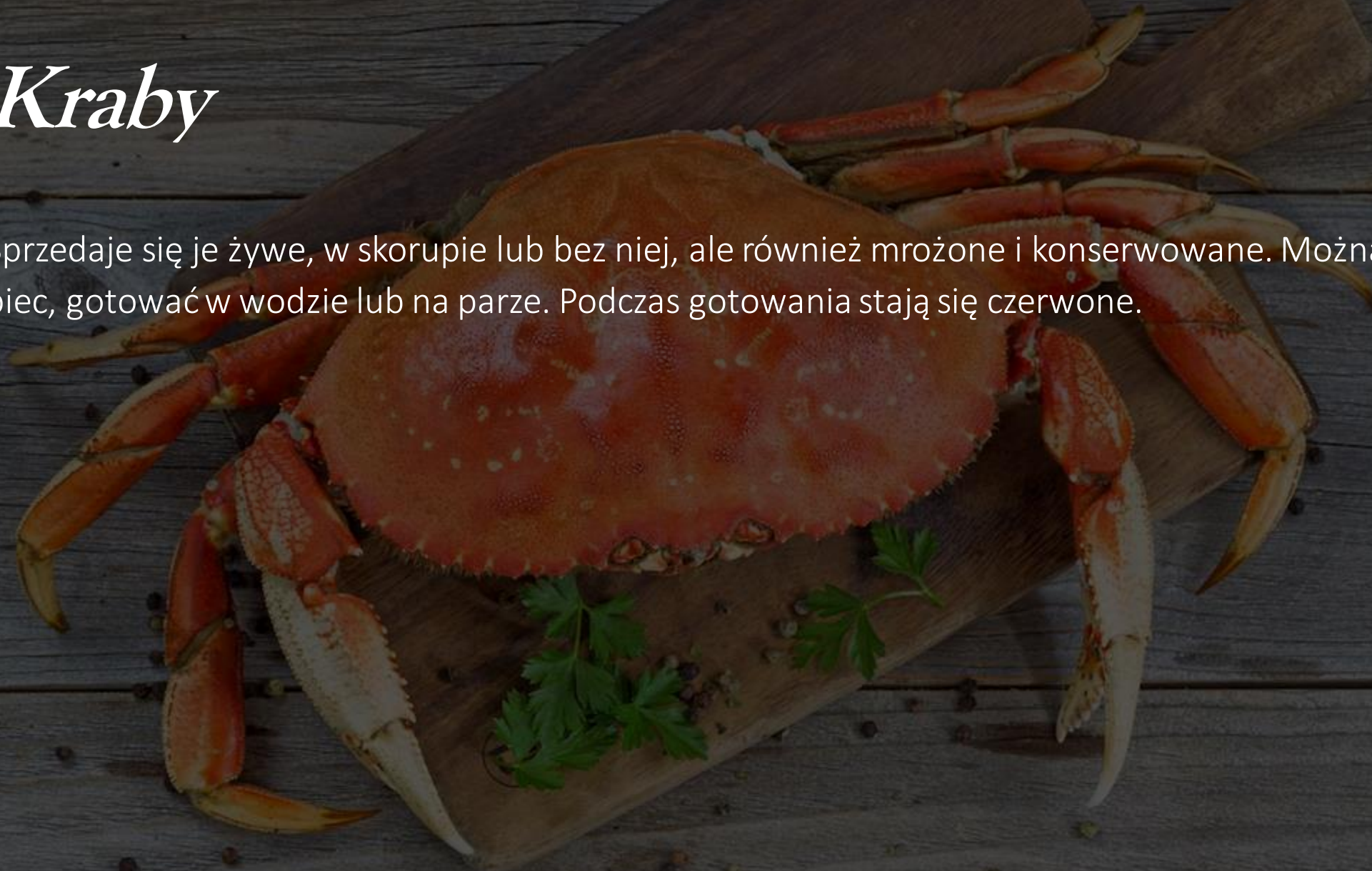
Langusty



Skorupiaki te nie mają kleszczy. Spożywa się ich najbardziej umięśnioną część, czyli odwłok. Langusty można kupować świeże lub mrożone, gotuje się je w wywarach lub na parze. W przeciwieństwie do innych skorupiaków po ugotowaniu nie zmieniają barwy na jasnoczerwoną.

Kraby

Sprzedaje się je żywe, w skorupie lub bez niej, ale również mrożone i konserwowane. Można je piec, gotować w wodzie lub na parze. Podczas gotowania stają się czerwone.



Krewetki

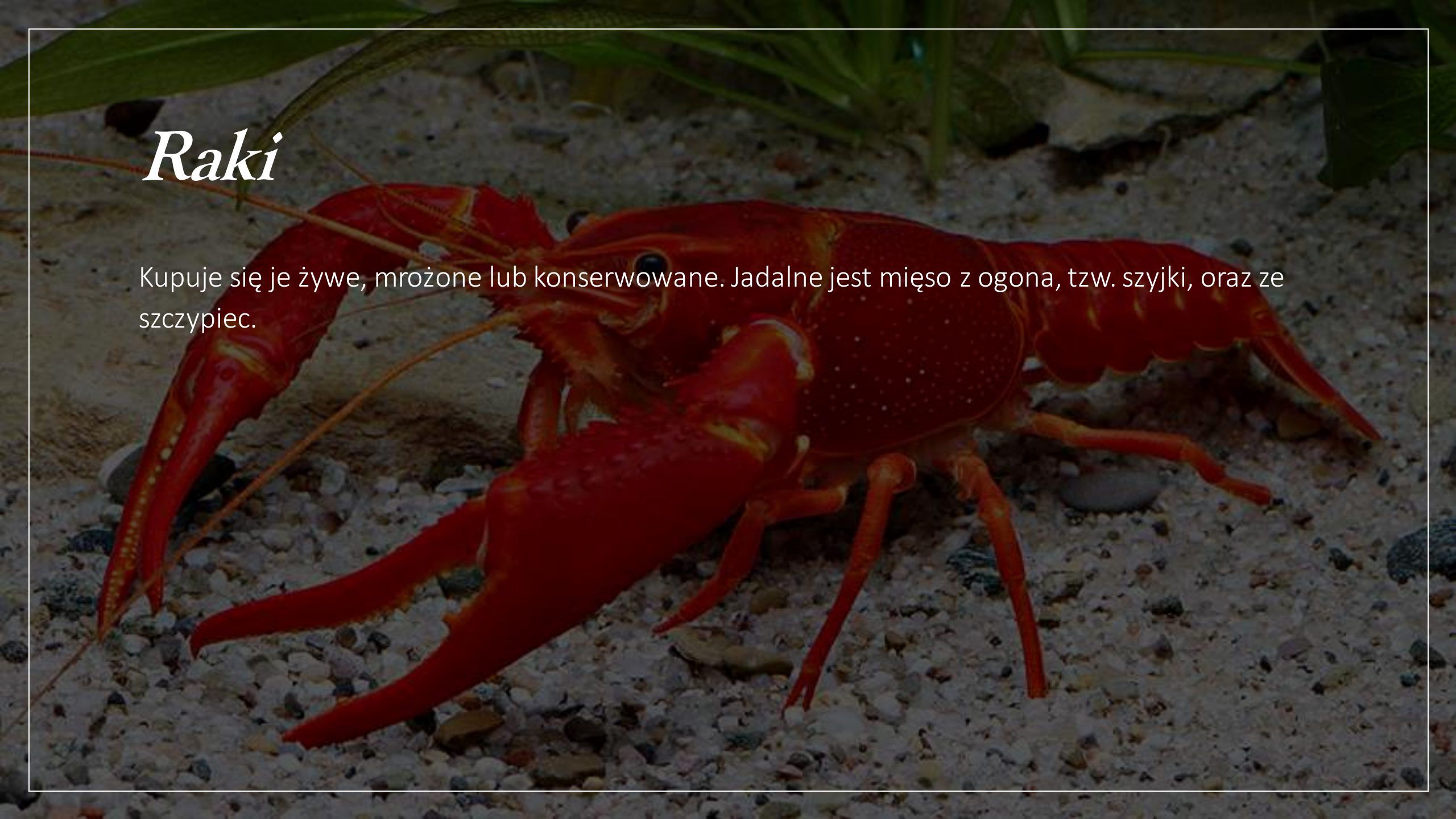
Surowe są najczęściej szare lub szaroniebieskie. Można je kupić świeże, mrożone lub przetworzone. Ułatwieniem przy zakupie krewetek jest informacja o ich rozmiarze.

Jeżeli krewetki są:

- Całe, ze skorupką, ich rozmiar określa liczba sztuk przypadająca na kilogram wagi (szt./kg).
- Obrane, ich rozmiar wskazuje liczba przypadająca na funt wagi (szt./lb).

Raki

Kupuje się je żywe, mrożone lub konserwowane. Jadalne jest mięso z ogona, tzw. szyjki, oraz ze szczypiec.



Kalmary

Podobnie jak pozostałe jadalne glowonogi mają charakterystyczne ramiona otaczające otwór gębowy, uzbrojone w przyssawki służące do chwytania zdobyczy. Konsystencja ich tkanki jest nieco gumowata. Część jadalna kalmara to mięsisty płaszcz. Można też wykorzystywać ramiona - najczęściej do sporządzania sałatek i farszów. Na ogół glowonogi są sprzedawane już po obróbce wstępnej, w postaci mrożonych tuszek lub pierścieni oraz konserw. Sporadycznie w sklepach pojawiają się także świeże kalmary.



Ośmiornice

Przyrządza się go w taki sam sposób jak kalmary, Mięso ośmiornicy przed obróbką ciepłą powinno być zbite tłuczkiem, aby utraciło sprężystość. Należy również przedtem odciąć ssawki i końce ramion. Głowe, długości powyżej 20 cm, zazwyczaj się odrzuca, choć po oczyszczeniu można ją nadziać rozdrobnionymi ramionami i udusić. Mniejsze okazy smaży się w całości, najczęściej w cieście.

Małże

istnieją ich odmiany o twardych i miękkich skorupach. Na amerykańskim wybrzeżu Atlantyku powszechnie występują małże pokryte brązowymi skorupami. Są one również hodowane w niektórych wodach europejskich. Większe okazy z twardymi skorupami, mające wyrazistszy smak, wykorzystuje się do sporządzania zup. Mniejsze spożywa się na surowo, większe można gotować i podawać z roztopionym masłem.



Ostrygi

Jest wiele odmian różniących się wielkością i odcieniem brązu. Olbrzymia amerykańska ostryga z Oceanu Spokojnego może osiągać rozmiary dwa razy większe niż odmiany europejskie. Najsmaczniejsze są ostrygi spożywane (właściwie połykane) na surowo, prosto ze skorupki, skropione sokiem z cytryny. Można je podawać również na gorąco.

A large platter of seafood including crabs, scallops, and shellfish on ice. The background is a dark, semi-transparent overlay of the seafood image.

WARUNKI
PRZECHOWYWANIA
OWOCÓW MORZA

Rodzaj produktu	Nazwa pomieszczenia lub urządzenia	Temperatura [°C]	Wilgotność powietrza [%]
świeże	Komora chłodnicza ryb lub lodówka	Od -2 do +2 (wskazane obłożenie pokruszonym lodem)	90-95%
mrożone	Komora niskotemperaturowa lub zamrażarka	Od -22 do -18	80-90%
żywe	baseny lub akwaria w zależności od rodzaju i ilości okazów. Żywe frutti di mare poza basenami z morską wodą mogą być przechowywane w warunkach chłodniczych (0-3°C) zawinięte w wilgotne ściereczki lub wełnę drzewną przeznaczoną do produktów spożywczych.		

Źródła

- Źródło informacji: Technologia gastronomiczna z towaroznawstwem Żywnienie i usługi gastronomiczne cz. II
- Źródło materiałów graficznych: Internet