

Морепродукты



Что такое морепродукты?

Морепродукты – это все что добывается в морях и океанах, кроме рыб и животных, и это можно употреблять в пищу.

- кальмары
- креветки
- крабы
- осьминоги
- лангусты
- лобстеры
- водоросли
- мидии
- морская капуста
- трепанги
- устрицы



Кальмары

могут достигать до 20 метров, а весом они 800 грамм. Мясо кальмаров очень полезно. Оно богато белком, который очень хорошо усваивается организмам. Они идеально подходят для детского и диетического питания.



Креветки

размер разных представителей варьирует от 2 до 30 сантиметров.
Креветки, это продукт очень богатый белком.

А также, в них есть все жирорастворимые витамины. Это витамин К,
А, Е, D и вещества калий, магний, фосфор, йод, медь, фтор и другие.



Крабы

имеют пять пар ног, при этом первая пара давно превратилась в клешни. Брюшко довольно длинное, а у большинства передвигающихся боком крабов оно сильно уменьшено в размерах и подвернуто под грудь. Мясо крабов является физиологически ценным продуктом питания. Там содержится 80,1-82,5% влаги, 0,2-1,4% липидов, 11,6-19,2% белка, 1,2-2,2% золы.



Осьминоги

наиболее известные представители головоногих тело короткое, мягкое, сзади овальное. В среднем до 90 см в длине (включая щупальца), максимальная длина у самцов до 1,3 м, у самок - до 1,2 м. Весит от 4,5 до 7кг, максимальный вес 10 кг. Мясо осьминога содержит витамин А, В1, В2, В3, В6, В9, В12, С, Е, К, РР



Лангусты

десятиногие длиннохвостые раки. Они распространены в тёплых морях. Мясо лангуста считается деликатесом, оно богато различными микро- и макроэлементами, особенно фосфором и кальцием. Кроме того, в шейке лангуста содержится калий, натрий и магний.



Лобстеры

имеют крепкий панцирь и десять ножек, две из которых выросли в клешни. Лобстер считается одним из самых здоровых протеиновых продуктов, он содержит мало калорий, холестерина и жиров, но в то же время богат аминокислотами, калием, магнием, витаминами В12, В6, В3, В2, провитамином А.



Водоросли

самые распространенные и многочисленные живые существа на Земле. Обитают в любой среде в воде и на суше. Они используются в медицине, косметологии, в качестве удобрения и для очистки воды.



Мидии

створки у них симметричные и могут очень плотно смыкаться. Мясо мидии – это чистый высококачественный белок. Оно богато фосфатидами. В их состав входят различные микроэлементы, среди которых цинк, марганец, йод, кобальт, медь, около 20 незаменимых аминокислот, а также витамины В2, В6, В1, РР, а также Е и D.



Морская капуста

съедобная водоросль, относящаяся к классу бурых морских водорослей. Бурые водоросли ламинария содержат комплекс биологически активных веществ: углеводов - 59%, белков - 13%, клетчатки - 11%, жиров - 2%, минеральных солей - 3%, влаги - 12%. Морская капуста содержит йод, бром, марганец и другие химические элементы, а так же витамины: А, В1, В2, В12, С, D, Е.



Трепанги

беспозвоночное животное типа иглокожих. Скелет сильно редуцирован. Тело трепанга вытянутое в сечении, почти трапециевидное, несколько сплющенное, особенно в нижней части, червеобразное; на одном конце расположен рот, на другом - анальное отверстие. Мясо трепанга содержит белки, жиры, витамин В12, тиамин, рибофлавин, минеральные элементы и т.д.



Устрицы

Устрица - это съедобный двустворчатый морской моллюск, многие виды которого пригодны в пищу. Обитают в тропических морях. В мясе устриц содержится белок, жир, углевод гликогена, минеральные вещества: железо, цинк, медь, кальций, йод, фосфор, а также витамины В1, В2, В12 и РР.



Разнообразные блюда из морепродуктов

Нежный крем-суп из креветок



Салат из морепродуктов



Ризотто с морепродуктами



Спагетти с морепродуктами



Спасибо за внимание!