

Τα θαλασσινά θέλουν προσοχή!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

image not found or type unknown



Extreme close up detail of appetizing queen prawn brochette.

Extreme close up detail of appetizing queen prawn brochette.

Όταν αγοράζεις θαλασσινά πρέπει να τα μεταφέρεις γρήγορα στο σπίτι σου και είτε να τα μαγειρέψεις άμεσα είτε να τα αποθηκεύσεις σωστά υπό ψύξη.

ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ

Αν δεν τα μαγειρέψεις άμεσα

Διατήρησε τα φρέσκα θαλασσινά στην ψύξη του ψυγείου (0-3oC) ή στην κατάψυξη (μείον 18oC ή παρακάτω), συσκευασμένα σε αεροστεγείς σακούλες τροφίμων ή σε κατάλληλα γυάλινα δοχεία που σφραγίζουν καλά – αν πάρεις διαφορετικά είδη θαλασσινών, αποθήκευσέ τα ξεχωριστά, χωρίς να έρχονται σε άμεση επαφή μεταξύ τους. Τα ζωντανά θαλασσινά, όπως μύδια, αχιβάδες και αστακός, αποθηκεύονται είτε στο ψυγείο εντός καλώς αεριζόμενων δοχείων, καλυμμένων με υγρό ύφασμα ή χαρτοπετσέτα, είτε σε πάγο που ανανεώνεται συχνά, εάν πρόκειται να μαγειρευτούν εντός λίγων ωρών. Τα ήδη κατεψυγμένα επιβάλλεται να διατηρούνται μέσα στην αρχική συσκευασία τους και στις συνθήκες ψύξης που υποδεικνύει ο συσκευαστής τους.

Εάν τα μαγειρέψεις άμεσα

Μετά το μαγείρεμά τους, όσα δεν καταναλωθούν, πρέπει να τοποθετηθούν το συντομότερο δυνατό, εντός 1-2 ωρών το μέγιστο, σε ειδικό δοχείο, να σφραγιστούν και να αποθηκευτούν στο ψυγείο για μέχρι 2-3 μέρες ή, για περισσότερο χρόνο, στην κατάψυξη. Όταν θελήσεις να τα καταναλώσεις, είναι αναγκαίο να τα αναθερμάνεις σε πολύ υψηλή θερμοκρασία.

Συμβουλή: Εκτός και αν είναι τοποθετημένα σε πάγο, ποτέ μην αφήνεις θαλασσινά, νωπά ή μαγειρεμένα, εκτός ψυγείου.

ΑΠΟΨΥΞΗ

Μην παγώνεις και ξεπαγώνεις τα θαλασσινά περισσότερες από μία φορά – άπαξ και αποψυχθούν δεν πρέπει να ανακαταψυχθούν! Η απόψυξη είναι ασφαλέστερο να γίνει στη συντήρηση του ψυγείου (θερμοκρασία 4-5οC) και να τα αφήσεις να ξεπαγώσουν αργά, για όσο χρόνο χρειάζονται, μακριά από άλλα τρόφιμα, τυλιγμένα και τοποθετημένα πάνω σε κατάλληλου μεγέθους πιάτο, ώστε να μην πέσουν υγρά στο ψυγείο. Ποτέ μην τα αποψύχεις αφημένα στον πάγκο της κουζίνας σε θερμοκρασία δωματίου ή με ζεστό νερό. Αν θέλεις να τα μαρινάρεις, πρέπει να το κάνεις ενόσω τα διατηρείς στο ψυγείο.

Συμβουλή: Για την απόψυξη των συσκευασμένων θαλασσινών ακολούθησε τις οδηγίες της συσκευασίας. Βεβαιώσου ότι έχουν αποψυχθεί εντελώς πριν τα μαγειρέψεις.

ΚΟΝΣΕΡΒΕΣ

Οι έτοιμες προς κατανάλωση κονσέρβες με θαλασσινά δεν πρέπει να είναι διογκωμένες, να έχουν εξωτερική σκουριά ή να υπάρχει διαρροή του υγρού τους. Μετά το άνοιγμα, βεβαιώσου είτε ότι δεν έχει αλλοιωθεί το περιεχόμενό τους και κατανάλωσέ το αμέσως.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΥΡΙΑΚΗ ΜΑΥΡΙΔΟΥ

Πρώτη δημοσίευση: Περιοδικό Αρμονία, τεύχος 142

Πηγή: womenonly.gr