



## Вкусно, полезно, недорого

В последнее время наблюдается возрастающий интерес рыбохозяйственных исследователей и добывающих предприятий к головоногим моллюскам, запасы которых позволяют значительно увеличить их промышленное освоение. Класс головоногих моллюсков включает около 650 видов – это кальмары, осьминоги и каракатицы. Головоногие моллюски – важные и чрезвычайно перспективные объекты промысла. В странах Средиземноморья и Юго-Восточной Азии головоногие моллюски пользуются большой популярностью. Их издавна употребляют в пищу. В Китае, Японии и Корее использование животных в качестве пищевых продуктов уходит в глубь веков; в средиземноморских странах оно также имеет очень давнюю историю.

Одна из самых интересных групп головоногих моллюсков – кальмары – важнейший глобальный резерв высокоценного пищевого белка для человечества. В Мировом океане насчитывается более 250 видов кальмаров, из них около 30 являются промысловыми.

По основным показателям питательности — калорийности и белковому составу — кальмары и другие головоногие превосходят остальных, употребляемых в пищу моллюсков и даже некоторых рыб, и лишь незначительно уступают говяжьему мясу и телятине. Изучение аминокислотного состава белков мантии и щупалец головоногих моллюсков показало, что они содержат все незаменимые аминокислоты, содержание которых колеблется в зависимости от времени вылова. К этому следует добавить также и высокий выход продукции – 80 % массы моллюска используется в пищу. Внутренности головоногих моллюсков также представляют ценность, так как содержат большое количество различных веществ, из которых можно получать препараты с высокой биологической активностью. Таким образом, головоногие моллюски могут использоваться полностью, на 100%.

Мясо головоногих моллюсков может быть использовано для производства сушеной, копченой – различной кулинарной продукции, а также пресервов и консервов.

Очень просто и быстро можно приготовить разнообразные вкусные и питательные блюда из мороженого кальмара, который имеется на наших прилавках, причем, стоимость его значительно ниже, чем обесшкуренного филе так называемого «морского языка» и других видов рыб.

*Рубрику ведет З.В. Слапогузова*

## РЕЦЕПТЫ

### Салат с кальмарами и картофелем

Картофель отварной – 400 г, кальмары консервированные – 200 г, огурцы соленые – 100 г, горошек зеленый консервированный – 50 г, сметана – 100 г, оливки без косточек, зелень, соль.



#### Способ приготовления:

- Кальмаров и картофель нарезать тонкими ломтиками.
- Огурцы очистить от кожицы и нарезать соломкой или ломтиками.
- Соединить подготовленные продукты, добавить горошек, посолить и заправить сметаной.
- Салат оформить зеленью и оливками.

### Кальмары, жаренные с луком

Кальмары (филе) – 600 г, лук репчатый – 2 головки, масло растительное – 4 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, соль – по вкусу.



#### Способ приготовления:

- Лук нарезать колечками, обжарить на масле.
- Филе кальмаров нарезать соломкой, смешать с луком и обжарить в масле еще 2–3 мин. до образования румяной корочки.
- Подавать в горячем виде, посыпав рубленой зеленью петрушки.

### Кальмар фаршированный



**Подготовка фарша.** Отварить рис. Яйца, сваренные вкрутую мелко нарезать. Измельченный репчатый лук пассировать в масле. Все смешать.

Кальмары ошпарить кипятком, снять кожу, тщательно промыть холодной водой. Подготовленным фаршем начинить тушки кальмаров, сложить их на сковороде или в кастрюлю и тушить на слабом огне под крышкой до готовности.

готовности.