

## **Incluir ostras no Cardápio**

Ostra é um alimento considerado caro, afrodisíaco, de gosto duvidoso. Aqui algumas informações sobre este produto tão peculiar e como adquirir de forma segura para incrementar um cardápio.

### **Como escolher ostras?**

Os verdadeiros gourmets só comem ostras vivas. Eles têm conchas hermeticamente fechadas. Muito fácil de verificar se há ou não uma ostra ao vivo, e se você pegar um pouco para revelar a pia, se ele está vivo — é só encaixar em shell. Tipicamente ostras comprimento de 5 cm a 14 cm, algumas espécies crescem até 45 cm. Se as válvulas fechadas hermeticamente escudo é um indicador de frescura e de saúde absoluto. A entreaberta quando eles não estão fechados, isso significa que a ostra morreu. Dentro da ostra é a água, que ela come e se a pia está vazia, e não é nada para comer. Concha vazia com uma ostra seca e suco derramado pode ser distinguido pelo som quando batendo nas portas.

### **Dicas sobre como escolher as ostras**

Compre ostras com portas bem fechadas conchas intactas.

Vendido ostras frescas sem conchas. Eles devem ser todos do mesmo tamanho a ser inchado e flutuam em um líquido claro.

Ostras vivas pode ser coberta com uma toalha úmida e colocar em gelo, armazená-los na geladeira por não mais do que 5 dias. Você pode manter as ostras retiradas das conchas na geladeira em qualquer recipiente com líquido e não mais de um dia. O recheio líquido, que cobre completamente as ostras. É necessário preencher ostras salmoura para tomar uma xícara de água ½ hora. L. sal.

Concha de ostra devem ser limpos de areia com uma escova dura em água fria corrente.

As ostras devem ser abertas antes de alimentação e antes de cozinhar, e danificado e ostras abertas melhor arremesso.

### **Como posso saber que as ostras estão em boas condições para serem consumidas?**

Que seja para usar cruas ou cozidas, as ostras devem ser vivas. Uma ostra com a concha aberta está morta e deve ser descartada. Uma maneira segura de verificar se as ostras estão vivas, é bater duas ostras uma contra outra. O barulho deve ser igual ao de bater duas pedras. Caso a batida emita um som choque, uma das duas ostras

não está bem fechada e deve estar morrendo. É preciso descartá-la.

### **Como devo conservar as ostras?**

Um lugar na sombra, numa geladeira junto com a verdura, o frio excessivo mata as ostras. Se elas estão na sua caixa de origem abra a caixa **somente** na hora de usar, pois elas estão colocadas com a parte mais funda para baixo, isto para evitar perder a água da concha. De fato, a ostra conserva a noção da hora da maré cheia e invariavelmente naquela hora ela procura abrir. Caso ela estiver de cabeça para baixo (ou o lado da tampa para baixo) ela irá perder a água da sua concha e logo morrerá. Se em temperatura e conservação adequadas, as ostras podem se manter vivas de 7 a 12 dias, mas lembre-se de fazer o teste sempre antes do consumo para ver se elas ainda estão adequadas para a ingestão.

### **Posso congelá-las?**

Sim, pode congelar as ostras, mas não é indicado. Congelando-as você perde todas as suas melhores qualidades, no entanto não há perigo de consumi-las depois de congeladas.

### **Ostras para restaurantes precisam de SIF**



### **Qualidade Assegurada**

SIF significa "Selo de Inspeção Federal". É uma garantia da qualidade do produto. O rótulo do SIF é colocado na embalagem do produtor.

### **Análises Periódicas**

Verifique as análises periódicas da água que asseguram a qualidade dos produtos.

### **Ostras**

Baby: aproximadamente 7 cm, 7 a 8 meses de idade  
Médias: aproximadamente 9 cm, 9 a 10 meses de idade  
Master: aproximadamente 11 cm, 11 a 12 meses de idade

Valor nutricional:

Cada 100g. de carne de Ostra contém:

Calorias: 72, Fósforo: 148 mg, Gordura: 1,7g, Vitamina A: 273 UI, Proteínas: 7,9g,  
Niacina: 2 mg, Sódio: 73 mg, ômega – 3: 0,69g, Ferro: 6,6 mg, Zinco: 74,7 mg

### **1- Existe algum perigo em comer muitas ostras?**

R: Não existe nenhum perigo em comer qualquer quantidade de ostras. A digestão é rapidíssima, comparando com o leite: 40 minutos para um copo de leite, 45 minutos para uma dúzia de ostra. É uma fantasia dizer que ostra é pesada, bem ao contrário, é superleve para o estômago e como a maçã, ela excita o estômago e abre o apetite.

### **2- É verdade que a ostra é afrodisíaca?**

R: Sim, contém uma variedade enorme de tudo de proveitoso que o mar tem, possui baixo teor de gordura e são ricas em sais minerais, o que as tornam um alimento saudável. Possuem grandes quantidades de zinco que estimula a produção de testosterona, aumentando a libido nos homens. Ela é chamada de leite do mar. O fato de ela trazer para o corpo humano todos estes sais e vitaminas, que às vezes faltam no corpo, dão sua fama de afrodisíaca.

### **3- Existem várias qualidades de ostras e qual o melhor tamanho para comer?**

R: Existem muitos tipos de ostras no mundo, umas mais saborosas que as outras, ou mais salgadas, ou maiores ou menores. As ostras de Florianópolis em Santa Catarina são famosas, porque á região, lhe concede um gosto suave e particular. As ostras de Florianópolis são da espécie "*Crassostrea gigas*", ou simplesmente "*ostras do pacifico*". Foi testada na França, em cerimônia de degustação e considerada com ótimas qualidades gustativas. A ostra menor, tem sempre mais sabor que as grandes.

### **4- Quanto tempo dura a ostra cultivada?**

R: A validade é de 5 dias a partir da data de expedição.

**Fonte:**

[http://pt.altarta.com/03\\_02/como-escolher-as-ostras/](http://pt.altarta.com/03_02/como-escolher-as-ostras/)

<http://ostravagante1.hospedagemdesites.ws/>

Ostras; cardápio; conservação

**Perguntas:**

Como escolher ostras?

Como posso saber que as ostras estão em boas condições para serem consumidas?

Como devo conservar ostras?

Posso congelar ostras?

Existe algum perigo em comer muitas ostras?

A ostra é afrodisíaca?

Quanto tempo dura a ostra cultivada?