



Dzień ostrygi

2020-08-06

Ostrygi to jeden z symboli luksusu i domniemany afrodyzjak. Jedni je kochają, inni nienawidzą - często przyznając, że w zasadzie nigdy ich nie próbowali. Jedno jest pewne - ostrygi wzbudzają emocje. 5 sierpnia to dzień dedykowany temu kulinarnemu rarytasowi.

Ostrygi należą do małżów morskich, które żyją w przybrzeżnych skałach ciepłych i umiarkowanych mórz. Odżywiają się planktonem, który pozyskują filtrując morską wodę (od 2 do 10 litrów na godzinę!). Z uwagi na ich wyjątkowe walory smakowe, ostrygami zajadali się już cesarz Witeliusz, angielski król Henryk czy legendarny Casanova. Dzisiaj najwięcej hodowli tych mięczaków znajduje się u wybrzeży Francji i Portugalii.

Mięso ostryg jadalnych (*Ostrea*) ma barwę kremową, przechodzącą w odcień szarości. Jest delikatne w smaku, a przy tym niskokaloryczne, wysokobiałkowe, zawierające aminokwasy egzogenne, witaminy i wiele cennych minerałów. Prawdziwy eliksir młodości! Jedną z najbardziej „pożądanych” jest występująca w Bretanii ostryga Belon, mająca brązowe mięso i intensywny orzechowy smak.

Nie ma jednego sposobu na jedzenie ostryg, choć koneserzy są zgodni, że najlepiej je spożywać na surowo, wysysając z muszli wraz z morską wodą, bez sosów czy dodatków tłumiących ich naturalny smak. Aby rozkoszować się nim w pełni, ostrygę należy przegryźć kilka razy przed połknięciem. Kosztowane w ten sposób ostrygi bezwzględnie muszą być świeże! Surowe, ale też smażone, gotowane czy grillowane ostrygi sprawdzą się zarówno w roli przystawki, jak i dania głównego. *Bon appétit!*