

ΚΑΒΟΥΡΟΜΑΚΑΡΟΝΑΔΑ για 4 άτομα

ΥΛΙΚΑ:

4 μεγάλα καβούρια (Λιμνοθαλασών Νέστου)	1 κουταλιά ντοματοπελτέ
1 μεγάλο κρεμμύδι	2 φλιτζάνια χυμό τομάτας
1-2 σκελίδες σκόρδο	1 κουταλάκι μουστάρδα
½ φλιτζάνι τσαγιού ελαιόλαδο	½ φλιτζάνι τσαγιού λευκό κρασί
½ κιλό μακαρόνια	Αλάτι – πιπέρι
	Ψιλοκομμένο μαϊντανό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Στοτάρουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο στο ελαιόλαδο. Στη συνέχεια ρίχνουμε το χυμό τομάτας, με τον πελτέ τομάτας αραιωμένο σε 1 ποτήρι νερό και αφήνουμε να πάρει βράση. Στη συνέχεια προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι. Αφού βράσουμε και καθαρίσουμε τα καβούρια τα προσθέτουμε στη σάλτσα που βράζει, ρίχνουμε το λευκό κρασί και συνεχίζουμε το βράσιμο για 15' λεπτά.



Οι δαγκάνες μπορούν να μπουν και ολόκληρες στη σάλτσα (σπάζοντας μόνο το κέλυφος για να μπει η σάλτσα) και να χρησιμοποιηθούν για το «στόλισμα» του πιάτου. Βράζουμε ½ κιλό μακαρόνια τα αδειάζουμε σε μια πιατέλα και περιχύνουμε από πάνω τα καβούρια με τη σάλτσα τους και τον ψιλοκομμένο μαϊντανό. Από πάνω τρίβουμε τυρί της αρεσκείας μας.

Καλή σας όρεξη!

Βράσιμο & καθάρισμα των καβουριών

Βάζουμε το νερό να βράσει μαζί με μια χούφτα αλάτι. Αφού χοχλάσει το νερό ρίχνουμε τα καβούρια και τα αφήνουμε να βράσουν για 20' λεπτά. Στη συνέχεια τα αφήνουμε να κρυώσουν, για να μπορούμε να τα καθαρίσουμε. Για να τα καθαρίσουμε αφαιρούμε το πάνω κέλυφος (καβούκι) και πετάμε τα πνευμόνια, που είναι σαν σφουγγάρια. Ξεχωρίζουμε το κρέας από το κέλυφος, κυρίως στη βάση των ποδιών, και το μαζεύουμε σε ένα σκεύος. Το κρέας από τις δαγκάνες αφαιρείται σπάζοντας τις με ένα καρυοθραύστη ή με ειδικό σκεύος για καβούρια. Μετά μπορούμε να το απολαύσουμε με λαδολέμονο ή με μαγιονέζα σαν σαλάτα. Άλλοι τρόποι είναι σε σάλτσα για μακαρονάδα ή ψημένο στα κάρβουνα.



Ζητήστε τα από τα ιχθυοπωλεία και τον Αλιευτικό Συνεταιρισμό Λιμνοθαλασών Νέστου (Κεραμωτή, 25910.51229) όπως και από άλλους αλιευτικούς συνεταιρισμούς της ευρύτερης περιοχής.

Έκδοση:

ΓΕΩΤΕΕ Ανατολικής Μακεδονίας
(Βενιζέλου 55, 65403 Καβάλα Τ.Θ.1379, Τηλ. 2510 222942,
E-mail: geoteeam@otenet.gr, www.geotee-anmak.gr).

Φορέας Διαχείρισης Εθνικού Πάρκου Ανατολικής Μακεδονίας & Θράκης
(Κέντρο Πληροφόρησης Δέλτα Νέστου, 64011 Κεραμωτή, Τηλ. 25910 51831,
Email: info@fd-nestosvistonis.gr, www.epamath.gr).

Επιστημονική Επιμέλεια:

ΕΘΙΑΓΕ- Ινστιτούτο Αλιευτικής Έρευνας



Κείμενα - Φωτογραφίες:

Δρ. Μάνος Κουτράκης & Γιώργος Εμφιετζής,
Φορέας Διαχείρισης Εθνικού Πάρκου Ανατολικής Μακεδονίας & Θράκης,
ΕΘΙΑΓΕ-ΙΝΑΛΕ



Φορέας διαχείρισης
ΔΕΛΤΑ ΝΕΣΤΟΥ
ΒΙΣΤΩΝΙΔΑΣ -ΙΣΜΑΡΙΔΑΣ



Μπλε Καβούρι



**Ένας νόστιμος
εισβολέας
στην περιοχή μας**

Ας τον γευτούμε...

Μπλε Καβούρι

Το μπλε καβούρι περιγράφεται με μεγάλη επάρκεια από το επιστημονικό του όνομα, *Callinectes sapidus* (calli-όμορφος, nectes-κολυμβητής και sapidus-νόστιμος), κοινώς, νόστιμος κολυμβητής. Το μπλε καβούρι ζει σε ρηχά νερά, θαλάσσιων ακτών, καναλιών, λιμνοθαλασσών ακόμα και εκβολές ποταμών.

Είναι ενδημικό είδος της δυτικής ακτής του Ατλαντικού ωκεανού, από τη Νέα Σκωτία του Καναδά μέχρι και τις ακτές της Αργεντινής. Μεγαλύτερη συχνότητα εμφάνισης παρουσιάζει, σε όλη την ακτή του Κόλπου του Μεξικού, περιοχές στις οποίες η οικονομία που αναπτύσσεται γύρω από αυτό το είδος καβουριού είναι της τάξης των εκατοντάδων εκατομμυρίων δολαρίων. Στην Ευρώπη και στη Μεσόγειο μεταφέρθηκε μέσω του έρματος δεξαμενόπλοιων που έρχονταν από τη Βόρεια Αμερική. Υπολογίζεται ότι εισέβαλε στα νερά της Μεσογείου στα μέσα του 20^{ου} αιώνα.



Στις λιμνοθάλασσες της περιοχής μας, έχει παρατηρηθεί εδώ και αρκετά χρόνια με μικρή αφθονία. Τα τελευταία 3 με 4 χρόνια, όμως, είναι ολοφάνερη μια ιδιαίτερα μεγάλη αύξηση των πληθυσμών του στη περιοχή, η οποία οφείλεται σε συνδυασμό παραγόντων. Η μη εμφάνιση παγετού κατά τους χειμερινούς μήνες των δυο τελευταίων ετών, σε συνδυασμό με την έλλειψη φυσικών θηρευτών του και την αύξηση του ευτροφισμού στις λιμνοθάλασσες είναι οι κύριοι λόγοι της αύξησης του πληθυσμού τους.

Το μπλε καβούρι έχει ένα βαθύ πράσινο κέλυφος και 5 ζεύγη ποδιών ανοιχτού μπλε χρώματος. Μόνο το πρώτο ζευγάρι ποδιών διαθέτει δαγκάνες, οι οποίες είναι διαφόρων αποχρώσεων του μπλε, αλλά στα θηλυκά, οι άκρες τους έχουν λίγο ζωηρό κόκκινο.

Χαρακτηριστικά:

- Το ελαφρύ με χαμηλά λιπαρά κρέας του μπλε καβουριού, έχει ήπια γλυκιά γεύση ενώ η υφή του είναι ιδιαίτερα απαλή.
- Ανά 100 γρ. ωμού κρέατος καβουριού αντιστοιχούν 80 θερμίδες (1γρ. ολικά λίπη, 0 γρ. κορεσμένα λίπη, 0 γρ. λιπαρά οξέα, 80 mg χοληστερόλη, 0,32 γρ. Ω3).



Συμβουλές για την αγορά την αποθήκευση και το μαγείρεμα τους:

- Τα καβούρια, όταν αγοράζονται, θα πρέπει να κινούν έστω και λίγο τα άκρα τους. Αποφύγετε τα νεκρά και αυτά με σπασμένο καβούκι.
- Αποθηκεύστε τα σε δροσερό και υγρό περιβάλλον, στους 10 °C, σε συσκευασία που αναπνέει, όπως κάποιο χαρτόκουτο. Μη τα αποθηκεύετε απευθείας σε πάγο, η ψύξη κάτω από τους 6 °C είναι αρκετή για να τα σκοτώσει.
- Πριν μαγειρευτούν πρέπει να μένουν για λίγο χρόνο σε θερμοκρασία δωματίου και πριν από οποιοδήποτε είδους μαγείρεμα πρέπει να βράσουν. Για σωστό βράσιμο, πρέπει να μπουν απευθείας σε βραστό νερό και να μείνουν εκεί για 12-20'.



- Μόλις τα καβούκια τους πάρουν το χαρακτηριστικό κόκκινο χρώμα, είναι έτοιμα.

- Στη συνέχεια τα αφήνουμε να κρυώσουν, για να μπορούμε να τα καθαρίσουμε.