



Räkor

»Vanliga« räkor, de som brukar finnas på räkmackor och i sallader, är ishavsräkor. Dessutom finns det olika typer av jätteräkor, av vilka de största kan bli runt 15 cm långa.

Ishavsräkor

Dessa räkor fångas året runt och kokas direkt, ombord på fångstfartygen och levereras till butikerna djupfrysta eller färska. De räkor som fångas på den svenska västkusten säljs i regel som färskvara.

Frusna ishavsräkor förpackas ofta efter storlek mätt i antal räkor per kilo, t.ex. 70–90. Ju fler räkor det går på ett kilo desto mindre är varje räka.

Jätteräkor, jumboräkor, tigerräkor och scampi

Alla dessa namn står för samma sak, nämligen olika arter av odlade räkor som blir mycket större än ishavsräkan (upp till cirka 15 cm).

Jätteräkor används mycket i flera asiatiska länder, t.ex. Thailand, och det finns gott om spännande recept att prova på.

Miljö och allergi

De olika jätteräkorna odlas till stor del i dammar, längs bl.a. Malaysias och

Bangladeshs kuster, vilket har negativa effekter på miljön där. Mangroveträsk, som har ett rikt och unikt djurliv, trängs undan och vattnet blir dåligt av antibiotika, fiskmjöl och kemikalier.

Skaldjur kan utlösa allergiska symtom hos personer som inte har några allergier i övrigt.

Tips

Räkor är ett känsligt livsmedel som ska ha ett lite blankt, fast skal och de ska lukta friskt eller ingenting.

Alla djupfrysta skaldjur ska tina långsamt och svalt och de bör inte frysas om. Lagad mat som innehåller skaldjur kan frysas in, och håller då i en till tre månader.

Tänk på att aldrig koka eller steka räkor länge, då blir de sega och gummiaktiga.

Djupfrysta räkor kan ofta köpas både med och utan skal. De skalade kan verka dyra vid en jämförelse men kom ihåg att en stor del av räkans vikt är skal, ofta över 50 procent.