

## Рекомендации по выбору красной икры

Натуральная красная икра - вкусное и полезное угощение, один из самых питательных продуктов. Она легко усваивается организмом, при этом обладает большой пищевой ценностью: в 100 граммах икры содержится 270 килокалорий. Икра богата белком, также в ее составе содержатся полиненасыщенные жирные кислоты, лецитин, витамины E, D, A, группы B, фолиевая кислота; микроэлементы: железо, фосфор, йод, кальций.

Особенно популярны четыре вида красной лососевой зернистой икры:

- икра кижуча - икринки этой рыбы мельче, чем у горбуши (около 4 мм), темно-красного цвета с преобладанием бордового оттенка. Икра кижуча имеет характерный горьковатый вкус. Она занимает первое место по питательным свойствам.

- икра горбуши - Икру горбуши можно назвать «классикой» среди других видов лососевой икры. Она обладает нейтральным вкусом, средним диаметром (около 5 мм) и ярко-оранжевым цветом. Оболочка икринок недостаточно прочная, поэтому, когда икру перемешивают, некоторые икринки лопаются, образуя джус, то есть икорный сок. По своим питательным свойствам занимает второе место и уступает только икре кижуча;

- икра кеты - достаточно крупная: размер икринок в диаметре составляет 5–6 мм. До революции ее называли царской. Крупные икринки имеют правильную шарообразную форму, яркую янтарно-оранжевую окраску и хорошо заметное жировое пятнышко-зародыш. Благодаря своей эффектности кетовый продукт часто используется для украшения блюд. Впрочем, на вкус икра кеты нравится не всем

– у нее довольно плотная оболочка;

- икра нерки - самая мелкая из всех трех видов, ее цвет - темно-красный, на вкус немного горчит и обладает более резким запахом. Данная икра в российских магазинах встречается крайне редко, потому что этот вид рыбы в стране не распространен.

При выборе икры следует внимательно изучить маркировку на упаковке, обратив внимание на состав продукта (чем меньше пищевых добавок в составе, тем лучше), срок годности, условия хранения, дату выработки, дату упаковки. На упаковке икры должен быть указан вид рыбы, от которой получена икра, а также в случае использования мороженой икры рыб семейства лососевых наносится информация - "произведена из мороженого сырья"

Лучше всего выбирать икру с маркировкой «ГОСТ» на упаковке и изготовленную в местах традиционного лова рыбы семейства лососевых – на Камчатке, Сахалине и в Приморском крае. Если же на упаковке указан адрес производства, не имеющий отношения к указанным территориям, то вероятно, что икру приготовили из замороженных ястыков. На икре, изготовленной по ГОСТу, обязательно должен быть указан вид рыбы семейства лососевых.

При выборе икры обращайте внимание на дату производства. Горбуша на Сахалине в основном идет нереститься в июне-сентябре.

Кета начинает нерестовый ход в реки северного Приморья в августе, и продолжается до октября. В южном Приморье заход в реки и нерест кеты происходит в более поздние сроки.

Нерка, как правило, начинает заход в реки в мае, и продолжается он до конца июля. Кижуч нерестится с сентября по февраль.

При выборе упакованной икры предпочтение следует отдавать икре в стеклянной таре, позволяющей оценить количество жидкости, размер и внешний вид икринок.

Икра является скоропортящимся продуктом, употребление в пищу икры, хранящейся с нарушением температурного режима, после истечения срока годности может вызвать пищевое отравление. После покупки икру необходимо хранить в холодильнике, при температуре, указанной производителем на маркировке. Из жестяной банки продукт следует перекладывать в чистую сухую тару, лучше стеклянную, не употреблять

продукт по истечению срока годности.

В целях предупреждения пищевых отравлений от употребления некачественной продукции из водных биоресурсов, рекомендуем:

- не приобретать икру с рук и в местах несанкционированной торговли,
- не приобретать икру, если в составе продукта содержится пищевая добавка Е-239 (уротропин) - запрещенный для применения консервант при производстве икры;
- не приобретать икру в жестяных баночках, имеющие дефекты: бомбаж, хлопуши, подтеки, пробоины, трещины, вмятины;
- при приобретении икры обращать внимание на наличие необходимой информации на продукте, в том числе о сроке годности, дате изготовления, составе пищевого продукта, наименовании изготовителя, номера завода-изготовителя, индексе рыбной промышленности «Р»;
- воздержаться от приобретения и употребления икры, реализуемой с нарушением температурного режима.

В случае появления признаков отравления не занимайтесь самолечением, своевременно обращайтесь за медицинской помощью.