

Эксперт советует Требования безопасности к рыбной продукции

Правильное питание – залог крепкого здоровья на долгие годы. Представить грамотно составленное еженедельное меню без рыбы сложно.

Филе рыбы – источник легкоусвояемого белка, микроэлементов, витаминов и полиненасыщенных жирных кислот (омега 3 и омега 6), которые полностью усваиваются организмом и являются строительным материалом для клеточных мембран, снижают уровень вредного холестерина в крови, минимизирует риск развития атеросклероза, что благотворно сказывается на работе кровеносной и сердечно-сосудистой систем. Обладая таким набором полезных свойств, рыба остается низкокалорийным продуктом и входит в состав основной массы диетических меню.

Однако не стоит забывать о том, что пищевая рыбная продукция в первую очередь должна быть безопасной для жизни и здоровья человека, в связи с чем предъявляются строгие требования к процессам её производства, хранения, перевозки, реализации и утилизации, а также требования к маркировке и упаковке пищевой рыбной продукции в том числе для предупреждения действий, вводящих в заблуждение потребителей пищевой рыбной продукции относительно ее назначения и безопасности.

Перечисленные требования подробно изложены в техническом регламенте Евразийского экономического союза "О безопасности рыбы и рыбной продукции" (ТР ЕАЭС 040/2016), вступившем в силу с 1 сентября 2017 года.

К обращению не допускается продукция в первую очередь не соответствующая требованиям ТР ЕАЭС 040/2016 и иных Технических Регламентов Таможенного Союза, а так же продукция:

- произведенная из ядовитых рыб семейств Diodontidae (двухзубовые, ежи-рыбы), Molidae (луны-рыбы), Tetraodontidae (четырёхзубые) и Canthigasteridae (скалозубовые);
- не соответствующая потребительским свойствам по органолептическим показателям;
- мороженая, имеющая температуру в толще продукта выше минус 18 °С;
- подвергнутая размораживанию в период хранения;
- содержащая опасные для здоровья человека биотоксины (фикотоксины).

Не допускается реализация пищевой рыбной продукции, употребляемые в пищу части которой поражены видимыми паразитами.

При хранении пищевой рыбной продукции должны соблюдаться установленные изготовителем условия хранения с учетом следующих требований:

- охлажденная пищевая рыбная продукция должна храниться при температуре не выше 5 °С;
- мороженая пищевая рыбная продукция должна храниться при температуре не выше минус 18 °С;
- живая рыба и живые водные беспозвоночные должны содержаться в условиях, обеспечивающих их жизнедеятельность, без ограничения срока годности.

Маркировка рыбы — один из важных элементов, определяющих качество продукции. Этикетку наносят на упаковку, в которую фасуется рыбная продукция. Любая маркировочная этикетка для рыбы должна содержать следующие элементы: наименование и месторасположение предприятия-производителя; товарный знак предприятия; наименование продукта; масса рыбы (крупная, средняя или мелкая); вид разделки (обезглавленная, потрошенная, пласт, ломтики и т.д.); вид обработки (соленая, копченая, вяленая и т.д.); пищевая ценность; срок годности рыбы (кроме живой рыбы и живых водных беспозвоночных), дата изготовления и дата упаковывания, состав продукта.



Собираясь купить рыбу, потребителю важно различать признаки, по которым можно определить ее качество:

Внешний вид

Структура тушки должна быть упругой, однородной, на рыбе не должно быть избытка слизи, темных пятен или непривычной для данного сорта рыб окраски. Верный признак того, что рыбка испортилась, – зеленоватые пятна на брюхе.

Жабры

У хорошей, свежей рыбы жабры насыщенного красного цвета. Серые, почерневшие жабры в сочетании с неприятным запахом сигнализируют о некачественном продукте.

Глаза

У свежей рыбы глаза ясные, прозрачные и выпуклые. Если у рыбы глаза усохли или ввалились, значит, рыбка провела на прилавке времени больше, чем положено.

Запах

Перед покупкой рыбу лучше понюхать. Свежая рыба не должна иметь постороннего запаха и привкуса, должен быть запах и вкус свойственный данному виду рыб, но в тоже время допускается присутствие запаха водоема - морской, речной воды и даже тины. Отчетливый запах жира – свидетельство того, что рыбку натерли маслом для большего блеска шкурки. Если Вы почувствовали резкий, неприятный запах, то от покупки такой рыбы лучше отказаться.

Особые требования предъявляются к консервированной продукции. Никогда не следует приобретать консервы, имеющие следующие дефекты:

- бомбаж (банки со вздутыми доньшками и крышками);
- подтеки - следы продукта, вытекшего из банки;
- неправильно оформленный, имеющий повреждения закаточный шов металлических банок;
- ржавчину, после удаления которой, остаются раковины;
- деформацию корпуса, доньшек, продольного шва металлических банок;
- пробоины и сквозные трещины;
- перекося крышек на стеклянных банках, выступающее резиновое кольцо (петля), трещины или скол стекла у закаточного шва;
- стеклянные банки для детского питания с выпуклой упругой мембраной (кнопкой) на крышке.

Очень опасно покупать товар у случайных продавцов!

Выбрав рыбу, необходимо знать, как правильно ей приготовить. При разделке рыбы следует обратить внимание на консистенцию мяса: качественная тушка должна быть упругая, плотная, с целыми волокнами. Если кости легко отделяются от мяса, значит, тушка не первой свежести.

Рыбу размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 град. С из расчета 2 л воды на 1 кг рыбы. Для сокращения потерь минеральных веществ в воду рекомендуется добавлять соль из расчета 7 - 10 г на 1 л. Не рекомендуется размораживать в воде рыбное филе, рыбу осетровых пород.

Готовность изделий из рыбного фарша и рыбы определяется образованием поджаристой корочки и легким отделением мяса от кости в порционных кусках.

При заказе блюд из рыбы на предприятиях общественного питания важно помнить, что блюда, содержащие рыбу, морепродукты или иные продукты животного происхождения в сыром виде, должны производиться в стационарных организациях

общественного питания. Такие блюда не подлежат хранению и должны готовиться непосредственно перед раздачей по заказу посетителей.

Важно помнить, что не исключена возможность приобретения или вылова рыбы, заражённой паразитами (условно годной). Как правило, это морская, речная или озерная рыба из естественных водоемов.

Существенное значение в профилактике паразитозов имеет тщательная обработка рыбы и икры. Требования к посолу рыбы следующие:

Режимы посола рыбы при обеззараживании от личинок лентецов

Посол	Плотность тузлука	Температура (°С)	Продолжительность посола, гарантирующая обеззараживание	Массовая доля соли в мясе рыбы (%)
Крепкий	1,20	+2 -4	14 суток	свыше 14
Средний	1,18	+2 -4	14 суток	10 - 14
Слабый	1,16	+2 -4	16 суток	8

- обеззараживание дальневосточных лососей от личинок дифиллоботриид производится всеми способами посола, при достижении массовой доли соли в мясе спинки рыбы 5%;

- обеззараживание сиговых, лососевых и хариусовых рыб от личинок лентеца чаечного производится смешанным слабым посолом (плотность тузлука 1,18 - 1,19) в течение 10 суток, при достижении массовой доли соли в мясе рыбы 8 - 9%;

- обеззараживание рыбы от личинок описторхид и других трематод производится с применением смешанного крепкого и среднего посола (плотность тузлука с первого дня посола 1,20 при температуре плюс 1 - 2 °С) при достижении массовой доли соли в мясе рыбы 14%. При этом продолжительность посола должна быть:

- пескаря, уклеи, голяна, верховки - 10 суток;

- плотвы, ельца, красноперки, голавля, синца, белоглазки, подуста, чехони, жереха, мелких (до 25 см) язей, лещей, линей - 21 сутки.

Допускается более слабый или менее длительный посол рыбы, только после предварительного ее замораживания.

Требования к посолу икры рыб:

При посоле икры рыб в качестве самостоятельного продукта обеззараживание от личинок лентеца широкого осуществляется следующими способами:

- теплый посол (температура плюс 15 - 16 °С) проводится при количестве соли (в процентах к весу икры): 12% - 30 минут; 10% - 1 час; 8% - 2 часа; 6% - 6 часов;

- охлажденный посол (при температуре плюс 5 - 6 °С) проводится при количестве соли (в процентах к весу икры): 12% - 1 час; 10% - 2 часа; 8% - 4 часа; 6% - 12 часов;

- охлажденный посол икры сиговых и других рыб, зараженных личинками лентеца чаечного, проводится при количестве соли 5% к весу икры в течение 12 часов.

Посол икры проходных лососевых и осетровых рыб проводится после удаления личинок анизакид.

При невозможности обеспечить режимы замораживания или посола рыбы, её следует использовать для пищевых целей только после горячей термической обработки.

В домашних условиях варить рыбу следует порционными кусками не менее 20 минут с момента закипания, рыбные пельмени - не менее 5 минут с момента закипания.

Рыбу и рыбные котлеты необходимо жарить порционными кусками в большом количестве жире не менее 15 минут. Крупные куски рыбы весом до 100 г следует жарить в распластанном виде не менее 20 минут. Мелкую рыбу можно жарить полностью в течение 15-20 минут.

Выпекать рыбные пироги следует не менее – 45-60 мин.

Солить рыбу нужно из расчета 2 кг соли на 10 кг рыбы. Сроки посола указаны выше.

Морскую рыбу, предназначенную для холодного и горячего копчения, для посола и маринования, предварительно замораживают.