

Эксперт советует

Рекомендации по выбору красной икры

В преддверии новогодних праздников многие задумываются о покупке красной икры. Икра лососёвых пород рыб, таких как горбуша, кета, нерка, семга, форель – весьма ценный пищевой продукт. Она имеет высокие вкусовые качества и относительно высокую стоимость, поэтому относится к деликатесам. Красная икра является источником легкоусвояемых белков, она богата йодом, кальцием, фосфором, железом, витаминами А, D, E, группы В, фолиевой кислотой, содержит полиненасыщенные жирные кислоты. Однако бывает, что недобросовестный производитель или продавец продает под видом натуральной красной икры всего лишь «икорный продукт» или даже грубую подделку. Встречается также наполовину поддельный продукт, когда смешивается икра настоящая и поддельная. Чтобы не испортить праздник и не причинить вред здоровью нельзя покупать ее с рук, в местах несанкционированной торговли, так как в этом случае вы рискуете приобрести не только продукт, опасный в эпидемиологическом отношении, но и откровенный фальсификат или имитационную икру.



Для начала нужно определиться какую икру покупать - развесную, в жестяной или стеклянной банке и лучше отдать предпочтение последней. Икра на развес подвержена воздействию вредоносных бактерий, а главный минус жестяной упаковки - такую икру нельзя рассмотреть.

Прежде всего необходимо ознакомиться с маркировкой на упаковке:

- Внимательно прочитайте этикету, на ней должно быть написано название рыбы, из которой была изъята икра, дата изготовления и дата фасовки. В нашей стране красная икра производится на Камчатке и на Сахалине и заготавливается в период нереста рыб, с июня по сентябрь.
- Качественная красная икра должна соответствовать ГОСТ. Такая икра фасуется не позднее 3 месяцев с момента посола. Если на банке указано, что икра изготовлена по техническим условиям (ТУ), то, скорее всего, она изготавливалась из замороженного продукта.
- Маркировка на жестяной банке обязательно должна содержать дату изготовления продукта (не расфасовки), слово «ИКРА», номер завода-изготовителя, номер смены, а также индекс рыбной промышленности «Р». Обратите внимание, что надпись должна быть «выбита» изнутри, вдавленная надпись свидетельствует о подделке.
- Не приобретайте икру, в состав которой входит пищевая добавка **E-239 (уротропин)**. Ранее ее применяли как консервант, однако с 2010 года была **запрещена**, так как при разложении в кислой среде желудка из уротропина выделяются ядовитые токсические вещества (формальдегиды). Разрешенными консервантами для икры остаются E-200 и E-211.

- Контрафакт также выдает некачественная полиграфия и отсутствие на этикетке подробной информации о продукте и изготовителе.

Крышка банки не должна проминаться и уж ни в коем случае не должна быть вздутой. Икра должна заполнять баночку полностью, поэтому если при встряхивании вы услышите какое-то бульканье, такую икру не следует покупать

При выборе **красной икры** следует соблюдать следующие рекомендации:

- Цвет может различаться в зависимости от породы рыб и степени зрелости.
- Запах слабый, рыбный.
- Яркий окрас и сильный селедочный запах выдают искусственный или уже испорченный продукт.
- Икринки натурального продукта мелкие, однородные, рассыпчатые и цельные, не имеют пленок и трещинок. Если икра истекает соком, а икринки - «сдувшиеся», скорее всего, икру уже размораживали.
- Натуральные икринки имеют ядро, искусственные же икринки однородны.
- Если положить икру в горячую воду – натуральная икра немного побелеет и опустится на дно, а искусственная растворится, окрасив воду.

При **хранении** красной икры соблюдайте следующие правила:

- Храните икру необходимо в холодильнике при температуре +2...+6°C на самой нижней полке. После вскрытия икру следует употребить в течение трех суток.
- Соблюдайте рекомендации производителя, указанные на упаковке - в открытой жестяной банке икру лучше не хранить. Рекомендуется переложить ее в чистую сухую стеклянную емкость.

Правильно выбирайте икру к праздничному столу, и будьте здоровы!