Рекомендации по выбору красной икры

 В новогодние праздники одним из популярных деликатесов на столе является красная икра (икра лососёвых пород рыб, таких как горбуша, кета нерка, семга, форель). Красная икра - ценный пищевой продукт. Она содержит полиненасыщенные жирные кислоты, легкоусвояемые белки, богата йодом, кальцием, фосфором, железом, витаминами А,D, Е, группы В, фолиевой кислотой.

 Ассортимент красной икры достаточно большой, вместе с тем, чтобы приобрести качественный и безопасный продукт необходимо обратить внимание на ряд условий.

 Икра от разных рыб семейства лососевых отличается друг от друга размером икринок, цветом. Икра горбуши обладает нейтральным вкусом, средним диаметром икринок (около 5 мм) и ярко-оранжевым цветом. Оболочка икринок недостаточно прочная, поэтому, когда икру перемешивают, часть икринок может лопаться. Икра кеты более крупная, размер икринок 5-6 мм, правильной шарообразной формы с плотной оболочкой. Икра форели самая мелкая, диаметром не более 2-3 мм, во вкусе может присутствовать небольшая горчинка. Икра нерки – ярко-красного цвета, диаметр икринок около 4 мм. Икра кижуча также имеет диаметр 4мм, цвет ее - темно-красный с бордовым оттенком, во вкусе также присутствует горчинка. По своим полезным свойствам икра кижуча занимает первое место среди всех видов красной икры.

 Не следует приобретать икру в местах несанкционированной торговли, из автомашин, с лотков у частных лиц.

 Перед совершением покупки необходимо внимательно изучить информацию, указанную на упаковке продукта. Эта информация должна содержать сведения о наименовании продукта (икра и вид рыбы, из которой икра получена); о наименовании и месте нахождения предприятия-изготовителя; маркировка на жестяной банке обязательно должна содержать дату изготовления продукции, слово «ИКРА», номер завода-изготовителя, номер смены, а также индекс рыбной промышленности «Р». При этом маркировка должна быть нанесена лазером или выбита изнутри на крышке.

 Крышка банки не должна проминаться и не должна быть вздутой, икра должна заполнять банку полностью.

 Обратите внимание на дату производства. Нерест лососевых рыб происходит в основном в сроки с июня по август, сентябрь. Соответственно, если дата производства продукта позже сентября, продукт произведен из замороженного сырья.

 Обратите внимание на состав продукта: икра, соль, консервант. Разрешенными консервантами являются Е-200, Е-201, Е-202, Е-203, Е-211, Е-212, Е-213.

 Следует отметить, что ранее разрешенная к применению в качестве консерванта пищевая добавка уротропин (Е-239), запрещена к использованию с 2008 года.

 На упаковке также должны быть сведения об условиях хранения, сроке годности и о пищевой ценности продукта.

 Икра, произведенная из замороженного сырья, должна иметь соответствующую информацию в маркировке.

 Внешние у качественной икры все икринки одинакового размера, правильной округлой формы, без примятости и сухости. В содержимом банки не должно быть посторонних примесей, аромат должен быть чистым, рыбным. Вкус может отличаться в зависимости от вида рыбы, из которой получена икра, но он не должен быть слишком горьким или соленым.

 Хранить икру необходимо в холодильнике при температуре, указанной изготовителем на упаковке товара. В открытой жестяной банке икру лучше не хранить, а переложить ее в стеклянную емкость.