

Качество и безопасность рыбы и морепродуктов

Рыба в рационе человека является одним из самых полезных продуктов. Разнообразие сортов дает возможность радовать себя ароматными и приятными на вкус деликатесами и готовить по самым разным рецептам. Перед тем, как определиться с выбором рыбного блюда, надо внимательно изучить ассортимент рыбных магазинов, чтобы выбрать именно тот сорт, который идеально подойдет для приготовления.

КАКУЮ РЫБУ ВЫБРАТЬ: СВЕЖУЮ, ОХЛАЖДЕННУЮ ИЛИ ЗАМОРОЖЕННУЮ?

Для многих ответ на этот вопрос совсем не вызывает никакого сомнения, конечно же свежую. Но, когда дело касается рыбы, то это правило не всегда актуально. Оказывается, выбор должен опираться на то яство, которое планируется готовить.

В рыбе много полезного белка, который легко усваивается организмом, витаминов и микроэлементов. Все эти полезные компоненты могут совсем растеряться, если рыба неправильно хранилась или замораживалась. Приобрести свежую рыбу сейчас не проблема, в огромных гипермаркетах или небольших бутиках стоят аквариумы с живой рыбой.

Если вы хотите получить не только вкусное, но и полезное и безопасное блюдо, то стоит поинтересоваться у продавца, где была выловлена рыба, и имеются ли документы, указывающие на то, что она полностью безопасна. Это очень важный вопрос, так как большое количество рыбы, особенно речные сорта, являются носителями гельминтов. Уничтожить их и обезопасить себя можно только путем хорошей обработки высокой температурой, поэтому такие сорта совсем не годятся для приготовления роллов, суши.

Охлажденная рыба

Такая рыба представлена в рыбных отделах в огромном выборе. Она, так же как и мясо содержит много полезных веществ, чем замороженная. Храниться она может в магазинном холодильнике несколько часов, поэтому после приобретения лучше сразу заняться ее приготовлением.

Срок ее использование немного больше, чем у свежей, но и затягивать с ее употреблением не стоит. Уже через сутки в рыбе можно заметить первые очаги гниения. После испарения жидкости такая рыба теряет свой вес, для его сохранения ее размораживают в холодной воде.

Стоит иметь в виду, что приобретая охлажденную рыбу, есть гораздо больший риск наткнуться на некачественный товар.

Замороженная рыба

Даже замороженная рыба отличается по своему качеству. Если подвергать тушку влажной заморозке, то она сверху покрывается ледяной глазурью, толщина которой в норме должна составлять не более 5-6%, но часто на практике эта цифра достигает 20%.

Глазурь получается, если рыбу заморозить в солевом растворе или во льду с солью, создавая несколько слоев. Также стоит запомнить, что для увеличения веса производители часто обкалывают рыбу водой или другими растворами. Распознать замороженное некачественное филе, которое производители пичкают химикатами, можно глядя на поверхность, она должна быть идеально гладкой.

Есть еще шоковая заморозка или сухая, которую осуществляют при очень низкой температуре, благодаря этому, рыба сохраняет практически все полезные вещества и витамины. К преимуществам замороженной рыбы является более длительный срок ее хранения, но это при условии, что замораживали ее свежей. К тому же отрицательные температуры губительны для бактерий.

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ КАЧЕСТВЕННУЮ РЫБУ?

Отправляясь в магазин необходимо знать признаки, по которым можно распознать некачественную рыбу.

Запах. Перед тем как остановить выбор на какой-то конкретной рыбе желательно ее понюхать. Если рыба свежая, то она почти не имеет рыбного запаха, она может иметь морской или речной аромат. Если рыба имеет выраженный жирный запах, то есть вероятность, что для придания ей блеска и товарного вида ее натерли маслом. Если рыба издает неприятный запах, то от покупки стоит сразу отказаться.

Внешний вид. Если вы хотите убедиться в свежести рыбы, то ее желательно потрогать руками. Структура у свежей рыбы упругая, однородная, без слизи и различных пятен, а также несвойственной для этого сорта окраски. Зеленоватые пятна на брюхе – это верный признак испорченности.



Жабры. Выбирая рыбу надо обязательно посмотреть на жабры. Если рыба свежая, то они должны быть красного оттенка. Если жабры серые и имеют неприятный запах, то это явный признак испорченной рыбы.

Глаза. Они должны быть прозрачными и выпуклыми, если они ввалились, то рыба уже давно была выловлена.

СОВЕТЫ ПО ВЫБОРУ РЫБЫ

Вот некоторые советы, которые помогут сделать правильный выбор:

Если вы хотите приобрести качественный товар, то предпочтение стоит отдавать проверенным магазинам, которые специализируются на продаже рыбы. В таких точках, как правило, рыба долго не залеживается и чаще всего плавают в аквариумах.

Желательно приобретать рыбу с головой. Она хоть и придает лишний вес, но зато она позволит точно определить качество рыбы.

Не стоит ориентироваться на дату, которая имеется на упаковке с рыбой. Свежесть такого товара проверяйте лично. Обратите внимание надо на место, откуда привезена рыба. Например, норвежская семга, лосось, как правило, являются продуктами, которые выращивают для продажи на специальных фермах. Кормят их специальными составами, которые улучшают вкус мяса и вид рыбы. В таком случае, лучше выбирать лосось, привезенный с Дальнего Востока или Шотландии. Большую осторожность следует соблюдать при покупке консервов из рыбы.

Убедиться в качестве рыбы можно и в домашних условиях. После приобретения можно опустить рыбу в емкость с водой, если она опустилась на дно, значит рыба свежая.

При разделке консистенция мяса может сказать о качестве. У свежей рыбы она упругая, плотная и имеет цельные мышечные волокна. Если мясо при разделке с легкостью отделяется от костей, значит рыба не первой свежести.

МОРЕПРОДУКТЫ

Прежде чем разобраться, как выбрать и купить свежие и качественные морепродукты, давайте посмотрим, чем они полезны для организма человека. Итак, морепродукты содержат высококачественные белки, а также ненасыщенные жиры.

Кроме этого, в них много нужных нам с вами микроэлементов: кальций - содержится в большом количестве в морской рыбе, цинк - присутствует в ракообразных и устрицах (цинк прежде всего полезен тем людям, кто занимается умственным трудом), железо - в устрицах, креветках, красной рыбе (форель, семга), медь - много в устрицах, омары и крабы, калий - есть в мидиях, фосфор, йод и селен - эти элементы содержатся во всех морепродуктах.

Также дары моря богаты витаминами А, D, E, B6, B12 и другими.

Все эти микроэлементы и витамины человек может получать тогда, когда употребляет свежие и качественные морепродукты. Рассмотрим, как же правильно выбирать дары моря, чтобы они были свежими и полезными?

Кальмары: Они обязательно должны пахнуть морем. Определить качество продукта можно по цвету мяса: серовато-белый - отличная примета, смело приобретай морепродукт; розово-красный - предупреждающий знак: лучше загляни в другой магазин.

Мидии: Бери раковины, створки которых плотно сомкнуты. Если затворница приоткрыла свое убежище - она уже не первой свежести.

Устрицы: Обычно они ростом от 5 до 15 см, но некоторые виды вырастают и до 45 см. Плотно закрытые створки - показатель стопроцентного здоровья и свежести. А слегка приоткрытые - повод устроить экзамен: постучи по раковине, если она захлопнется - устрица в отличном состоянии.

Каракастицы Их длина достигает 34 см. Нормальный цвет - розовый с фиолетовым или коричневатым оттенком. Запах - рыбный.

Креветки: О хорошем качестве креветки говорит свернутый колечком хвостик и равномерная розовая окраска. Черная голова - признак слабого здоровья при жизни. Коричневая свидетельствует о беременности креветки. Если верить диетологам, ее мясо полезнее. Зеленая голова у креветок, питающихся определенным видом планктона, пусть тебя это не смущает.

Омары: Король морепродуктов непременно должен подавать признаки жизни, например, сворачивать и распрямлять хвост. Его цвет может варьироваться от серо-зеленого до зеленовато-синего. Панцирь - твердый и толстый: это свидетельствует о хорошем качестве мяса.

Рапан: Вытаскивать моллюска-хищника из моря или аквариума нужно только живым. Тогда в самых различных блюдах он останется сочным.

Рыба и морепродукты - это продукты, которые просто необходимы для человеческого организма, но польза будет только в том случае, если приобрести качественный товар. На все нюансы необходимо обращать внимание при выборе рыбы и морепродуктов, начиная от внешнего вида и заканчивая местом их вылова. Только тогда можно будет быть уверенным в высоком качестве товара и его безопасности для вашего здоровья.

Удачного и правильного выбора!

ФФБУЗ «ЦГиЭ в Челябинской области в городе Катав-Ивановске»

