**Рекомендации по выбору красной икры.**

Красная икра - очень полезный лососевый деликатес. Она богата витаминами A, D и E, а также белками, фосфором, кальцием и полиненасыщенными жирными кислотами.

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

**Поэтому остается следовать следующим правилам:**

1. Банка икры не должна быть вздутой или деформированной, икра должна быть плотно закатанной. Надавите на крышку банки с красной икрой пальцем. Она не должна проминаться и ни в коем случае не должна быть вздутой.

2. Покупая икру в жестяных и стеклянных баночках, убедитесь, что она не «болтается» внутри, переливаясь от края к краю, а заполняет баночку плотно без пустот. Перед покупкой не стесняйтесь потрясти банку. Если в ней ничего не булькает, у икры есть шанс оказаться на Вашем столе.

3. Маркировка на крышке должна быть проштампована (выдавлена) изнутри. Если маркировка нанесена печатным способом, то обратите внимание на ее буквенный и цифровой состав. Полный набор в случае с российской икрой включает в себя дату изготовления продукции (посола, но не раскатки), ассортиментный знак «ИКРА», номер завода-изготовителя, номер смены, индекс рыбной промышленности «Р».

4. Обязательно прочтите информацию на этикетке. В состав обычно входят соль, кукурузное или подсолнечное масло, а ещё глицерин и консерванты. В качестве консервантов допускается добавление сорбиновой кислоты (E200) или бензоната натрия (Е211). Избегайте икру с добавлением уротропина (Е239) - распадаясь, этот консервант образует формалин. В США и Европе уротропин уже давно признан токсичным веществом, в России его запретили использовать с 2010г.

5. Обратите внимание на дату упаковки икры. Лососевые идут на нерест с июля по сентябрь. Значит, качественная икра должна быть заготовлена именно в эти месяцы. Между датой выработки и упаковки должно быть не более шести месяцев.

6. Икру в стеклянной банке можно изучить визуально. Качественная икра при переворачивании банки не должна моментально начинать ползти по стенкам. Посмотрите на банку с красной икрой на просвет - в икре не должно быть лопнувших икринок, посторонних объектов. Зерно красной икры должно быть не мутным, с одной темной точкой.

Оттенки икры напрямую зависят от вида рыбы. Кетовая икра оранжевая с красным проблеском, икринки довольно мелкие, пленка тонкая, эластичная. Считается самой вкусной. А вот самая распространенная - икра горбуши. Икринки горбуши оранжевого и светло-оранжевого цвета. У нерки икра имеет темно-красную окраску и своеобразный привкус. Если икра совсем бледная или желтая, значит, она перезрела и потеряла вкус.

7. Чтобы убедиться, что выдержана технология производства, поищите на баночке ссылку на ГОСТ (государственный стандарт) - это верный признак того, что икру расфасовывали недалеко от места вылова рыбы, и между выловом и попаданием в банку не прошло больше месяца. Если на банке есть ссылка на ТУ (технические условия), это может говорить о том, что при производстве использовалась замороженная икра или в ней, присутствуют ингредиенты, которые не предусмотрены ГОСТом.

8. После того, как вы открыли баночку с икрой, вас не должен настигнуть запах свежей рыбы. В искусственной икре в качестве отдушки используют селедочные молоки, поэтому подделку выдает сильный рыбный запах. На вкус она жесткая и очень соленая. Если вы сомневаетесь, какую икру купили - настоящую или искусственную, проведите нехитрый эксперимент: бросьте 2-3 икринки в стакан с горячей водой, искусственная икра в кипятке растворится.

Выводим «рецепт» идеальной икры: закрытая герметично стеклянная тара с правильно оформленной этикеткой (название «Икра лососевая зернистая», вид (горбуша, кета, нерка, кижуч), 1-й сорт, полная информация о производителе, дата изготовления, срок годности, а в составе только икра, соль и один-два консерванта), по внешнему виду: все икринки цельные, однородного цвета, плотно расположены в банке, отсутствует осадок, сгустки крови, разорванные оболочки или заметные капли растительного масла, консистенция - плотная, не жидкая.

Необходимо отметить, что с икрой хорошо сочетаются свежий огурец, вареное яйцо, сливочное масло, отварной картофель, лаваш и блины.

Приятного Вам аппетита!

Согласовано:

И. о. Начальника территориального отдела

Управления Роспотребнадзора по Свердловской

области в Чкаловском районе г. Екатеринбурга,

 в г. Полевской и в Сысертском районе. Н.В. Шатова

статья подготовлена врачом по гигиене питания

Корниловой Е.Ю. тел.269-16-26