Как выбрать качественную красную икру.

Икра лососевых пород рыб, таких как горбуша, кета, нерка, семга, форель – весьма ценный пищевой продукт. Красная икра является источником легкоусвояемых белков, она богата йодом, кальцием, фосфором, железом, витаминами А, D, Е, группы В, фолиевой кислотой, содержит полиненасыщенные жирные кислоты.

В преддверии новогодних праздников напоминаем о правилах выбора красной икры:

* не приобретайте икру с рук и в местах несанкционированной торговли;
* внимательно читайте этикетку – на ней должно быть написано название рыбы, из которой была изъята икра, дата изготовления и дата фасовки;
* маркировка на жестяной банке обязательно должна содержать дату изготовления продукта, слово «ИКРА», номер завода-изготовителя, номер смены, а также индекс рыбной промышленности «Р». Обратите внимание, что надпись должна быть выбита изнутри;
* не приобретайте икру, в состав которой входит пищевая добавка Е-239 (уротропин). Ранее ее применяли как консервант, однако с 2008 года она была запрещена, так как при разложении в кислой среде желудка из уротропина выделяются ядовитые токсические вещества (формальдегиды). Разрешенными консервантами для икры остаются Е-200, Е-201, Е-202, Е-203, Е-211, Е-212, Е-213;
* крышка банки не должна проминаться и не должна быть вздутой;
* икра должна заполнять баночку полностью;
* икринки натурального продукта мелкие, однородные, рассыпчатые и цельные, не имеют пленок и трещинок;
* если икра истекает соком, а икринки – «сдувшиеся», вероятно, икру уже размораживали;
* натуральные икринки имеют ядро, искусственные же икринки однородны;
* натуральные икринки лопаются при слабом нажатии, оболочка искусственных икринок более жесткая, сложно лопающаяся;
* если положить икру в горячую воду, натуральная икра немного побелеет и опустится на дно, а искусственная растворится, окрасив воду;

Хранить икру необходимо в холодильнике при температуре, указанной производителем на упаковке товара. При соблюдении этих условий можно гарантировать качество продукта. В открытой жестяной банке икру лучше не хранить, рекомендуется переложить ее в чистую сухую стеклянную емкость.

По материалам, размещенным на сайте "ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ" (https://здоровое-питание.рф)

Статью подготовила: старший специалист 1 разряда Конева Надежда Михайловна Ногинского территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Московской области