**Рекомендации по выбору красной икры.**

Новогодний стол с красной икрой выглядит более торжественно и празднично. Правда, в том случае, если икра вкусная и настоящая. Как не ошибиться и купить именно такую.

Красная икра — не только неотъемлемый атрибут новогоднего стола, но также вкусный и полезный для организма продукт. Она содержит много жирных кислот, железа, фосфора, других микро- и макроэлементов и витаминов A, B, E, C и D. Икра помогает нормализовать работу нервной системы, предупреждает анемию, повышает иммунитет и предупреждает атеросклероз. Отдельная заслуга икры — в поддержании мужского здоровья.

Признаки натуральной икры:  
– 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.

Как выбрать красную икру:

* Лучше всего выбирать икру с маркировкой «ГОСТ» на упаковке и изготовленную в местах традиционного лова рыбы семейства лососевых – на Камчатке и Сахалине.
* Выбирая икру в стеклянной банке или на развес, вы можете рассмотреть ее до покупки. Икринки первого сорта должны быть целые, одинакового цвета и размера и неслипшиеся. При переворачивании банки икра не должна моментально начинать «ползти» по стенкам, максимум несколько икринок могут упасть на крышку. Слишком жидкая икра, в которой много джуса (жидкости), сразу же сползет на крышку.
* Если в магазине в холодильной камере есть градусник, проверьте, при какой температуре хранится икра. Идеальная температура – от –4 до –6 °С.
* Выбитые цифры на жестяной заводской банке с икрой должны быть выпуклыми, а не вдавленными – это признак заводского продукта. Осмотрите банку на предмет внешних повреждений, она ни в коем случае не должна быть вздутой. Вздутая банка («бомбаж») – признак наличия в икре недопустимых видов микробов
* Излишний объем жидкости тузлука (рассола) сказывается на фактическом количестве самой икры. Потрясите банку: звук «бултыхания» будет означать, что внутри много лишней жидкости
* Купленную в жестяной таре и открытую икру перед подачей на стол переложите в другую посуду: в заводской упаковке ее не рекомендуется оставлять по причине окисления металла. Открытая банка икры хранится в холодильнике не больше одной недели, так что рассчитывайте свои силы при закупке деликатеса к праздникам.

|  |  |
| --- | --- |
| Фельдшер-лаборант лаборатории бактериологических и паразитологических исследований, филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в ЧР Чувашии в г. Новочебоксарске | Долгова Е.В. |
|  |  |