**Рекомендации по выбору красной икры**

458

Красная икра - неизменный спутник новогоднего стола, наравне с салатом Оливье и шампанским. Чтобы не испортить впечатления от праздника, нужно купить самый качественный и самый вкусный продукт.

**Польза икры**

Красную икру добывают из лососевых пород рыб: семги, форели, кижуча, нерки, горбуши, кеты. Икра лососёвых пород рыб - весьма ценный пищевой продукт. Она отличается по цвету, вкусу, размеру,  например, у форели чаще всего красного оттенка, с мелкими икринками и слегка горчит, у кеты икринки оранжевые, крупные и слабосоленые, а у нерки - насыщенного темно-красного цвета и с ярким вкусом. Красная икра содержит полиненасыщенные жирные кислоты, легкоусвояемые белки, богата йодом, кальцием, фосфором, железом, витаминами А, D, Е, группы В, фолиевой кислотой.

**Чтобы приобрести качественный и безопасный продукт - важно помнить о правилах выбора красной икры:**

- не приобретайте красную икру с рук и в местах несанкционированной торговли;

 - внимательно прочитайте этикетку, на ней должно быть указано 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;

  - 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.

