

## Рекомендации Роспотребнадзора по выбору красной икры

В преддверии новогодних праздников специалисты Роспотребнадзора советуют при выборе красной икры обратить внимание на следующие моменты, чтобы приобрести качественный и безопасный продукт.

Икра лососёвых 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, E, группы В, фолиевой кислотой, содержит полиненасыщенные жирные кислоты.

В преддверии новогодних праздников потребителям следует помнить о правилах выбора красной икры:

- не приобретайте красную икру с рук и в местах несанкционированной торговли;
- внимательно прочитайте этикету, 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 2010 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 и Е-211;
- 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 +2...+6°C на нижней полке. После вскрытия икру следует употребить в течение трех суток. В открытой жестяной банке лучше не хранить икру, рекомендуется переложить ее в чистую сухую стеклянную емкость.