

Еще совсем недавно дары моря были доступны только для жителей побережья. Сегодня, благодаря технологиям заморозки и быстрому транспорту, их доставляют по всему миру. Причем некоторые виды моллюсков и рыбы принято есть сырыми или минимально термически обработанными. Не опасно ли это? Как выбрать наиболее безопасные дары моря для приготовления минимально обработанных блюд? Разбираемся вместе с ведущим научным сотрудником НИИ питания РАМН Натальей Ефимочкиной.

Какой должна быть охлажденная рыба?

Для приготовления севиче, суши, сашими, легких стейков из тунца обычно используется охлажденная рыба. Правда, охлажденная она только по названию. Лишь очень немногие и весьма дорогие рестораны могут себе позволить авиадоставку свежельовленных морепродуктов — в большинстве магазинов и заведений общепита дары моря, которые лежат на витринах в охлажденном виде, на самом деле являются размороженными.

Их нужно реализовать в максимально короткие сроки, ведь в размороженной рыбе бактерии размножаются быстрее, чем в свежей. А повторная заморозка — и вовсе под строгим запретом: после нее микробы будут плодиться с космической скоростью. Ведь к микроорганизмам, что были в самой рыбе, прибавятся те, что попали на нее из воздуха, других продуктов или рук человека. Возникнет перекрестная реакция, которая приведет к взрывному росту числа бактерий.

Также нужно учесть, в теплой или холодной воде была выловлена рыба. Например, устрицы водятся в теплой воде, поэтому их бактерии размножаются при комнатной температуре. А вот лосось обитает в холодных морях и реках, поэтому живущие в его кишечнике микробы продолжают делиться даже +5 градусах.

Поэтому первый и главный принцип выбора даров моря для: чем меньше времени прошло после заморозки и чем холоднее среда, в которой хранятся продукты, тем лучше. И, конечно, для приготовления блюд с минимальной термической обработкой нельзя покупать рыбу, которая внушает хоть малейшие подозрения.

Дикая или с фермы?

Второй важный принцип, по которому нужно выбирать дары моря — в чистой ли воде они были выловлены.

Если акватория, где обитала рыба, расположена рядом с канализационными стоками, рыба или моллюск может легко заразиться возбудителями сальмонеллеза, дизентерии и вирусами, например, гепатита А. Особенно часто заражается рыба, выращенная на морских фермах — в больших клетках, расположенных в море.

За счет тесноты рыбы или морепродукты куда более уязвимы для болезней, как люди, вынужденные близко контактировать с большим количеством народа, например, в транспорте в час пик. Поэтому следует учитывать санитарную ситуацию в стране, откуда доставлена рыба. Например, рыба, которую разводили у побережья Таиланда и Индии, гораздо чаще оказывается зараженной, чем выращенная в Японии.

Намного больше шансов остаться здоровой у дикой рыбы, обитающей вдали от земли. В частности, это относится к тунцу — для его поимки уходят довольно далеко в океан. Поэтому тунец — самая безопасная рыба для приготовления суши, сашими, севиче и других «сырых» блюд.

Стейк из тунца принято готовить полусырым: слегка обжаривают с обеих сторон, оставляя непрожаренной середину

Спасают ли специи, соль и мороз?

Единственная абсолютная защита от инфекций — хорошая термическая обработка. Но именно она не подходит для большинства даров моря — креветки, гребешки, кальмары и некоторые виды рыбы держат на огне буквально несколько секунд. За это время бактерии не успевают погибнуть.

Часть микробов можно уничтожить с помощью соли, кислых соусов и жгучих специй — именно поэтому к суши и сашими подаются васаби, имбирь и соевый соус. Однако так погибают лишь единицы процентов от общего числа болезнетворных бактерий. К тому же, существуют патогены, которым не страшна ни соленая среда, ни жгучий перец.

Чтобы соль могла убить достаточно много микробов, нужно, чтобы она как следует проникла в ткани. Поэтому эффективной будет полноценная просолка — не менее нескольких часов

Проморозка тушки также дает только частичный эффект — приводит к уничтожению лишь простейших паразитов (гельминтов). И то, рыба должна пролежать около 10-20 суток при температуре менее минус 18 градусов Цельсия.

ВАЖНО ЗНАТЬ

Если вы купили рыбу и не можете приготовить ее сразу, обязательно аккуратно разделайте тушку, немного посолите и поперчите, особенно изнутри. Так вы удалите основные источники заразы и немного притормозите ее распространение. Но надолго оставлять рыбу даже в этом случае нельзя

Поэтому если вы все же хотите полакомиться слегка обработанными морепродуктами или рыбой, безопаснее всего делать это на побережье: купить свежие морепродукты у ловцов или фермеров, правильно разделать и тут же съесть.

Допустимо, хотя и менее безопасно употреблять дары моря, подвергнутые шоковой заморозке сразу после вылова. Хотя в данном случае проверить качество хранения продукта очень трудно — придется на слово поверить фирме или ресторану.

[Национальный проект "Здоровое питание".](#)