

## Рацион

**В преддверии новогодних праздников спрос на икру вырастает в разы, так как для многих икра ассоциируется с материальным благополучием. Но именно дороговизна икры неизбежно ведёт к появлению огромного количества подделок и контрафакта. В этой статье мы расскажем, как отличить сомнительную икру от качественной, и развеем некоторые мифы об этом продукте.**

## «Чёрная полезнее красной»

Это миф. Независимо от цвета, икра содержит примерно один и тот же набор питательных веществ. А разница в цене объясняется тем, что осетровых рыб – поставщиков чёрной икры – в природе становится всё меньше и меньше. Чего не скажешь о лососевых, которые «делятся» с нами красной икрой.

Все лососевые – кета, горбуша, нерка, сёмга – мечут икру в пресной воде. Для этого они проделывают нелёгкий путь из моря к рекам, где после нереста погибают. Чтобы добывать красную икру, достаточно, как говорят рыбаки, знать места. С осетровыми – белугой, осетром, севрюгой – дело обстоит совсем иначе. Осётр взрослеет в 10–15 лет, живёт до 100, но нерестится всего несколько раз в жизни. Поэтому неудивительно, что на чёрную икру в мире повышенный спрос: она более редкая, а потому и более ценная.

## «Одинакова на вкус»

Это миф. Несмотря на примерно одинаковый набор веществ и питательную ценность, по вкусовым качествам икра икре рознь. Например, чёрная тем лучше, чем крупнее и светлее зерно. Первое место по популярности занимает серая зернистая белужья икра – самая дорогая, следом за ней идёт осетровая. Икринки белуги отличаются нежным ореховым привкусом, тёмно-серым или серебристым цветом и крупным размером – до 2,5

# Факты и мифы о рыбной икре

**Это не только вкусный, но и очень полезный продукт**

миллиметра в диаметре. У икринок осетра более выраженный рыбный запах, вкус немного грубее, да они и помельче: 1–1,5 миллиметра в диаметре.

В отличие от чёрной, красная икра тем вкуснее, чем мельче икринки. На первом месте хит-парада красной икры – мелкая кетовая икра красного цвета с оранжевым проблеском. На втором месте более светлая икра горбуши. Замыкает тройку лидеров крупная бордовая икра нерки. Есть и официальная иерархия. Так, икру лососевых рыб делают на два сорта. Икра первого сорта должна иметь целые, упругие зёрна, приятный аромат и вкус без посторонних привкусов. В ней не должно быть лопнувших икринок, плёнок и уж тем более крови. Икра второго сорта проигрывает по одному или нескольким показателям. В икре первого сорта содержится от четырёх до шести процентов соли, во втором сорте допускается от четырёх до восьми.

## «Икра очень питательна»

Это правда. Икринки, как и любые другие яйца, предназначены для развития нового организма. А значит, содержат уникальный набор питательных элементов и биологически активных веществ. В икре – как в чёрной, так и в красной – около 30 процентов белка, который практически полностью усваивается организмом. Есть в ней и незаменимые аминокислоты, витамины А, В, С, D, минералы, фолиевая кислота и много лецитина. Фолиевая кислота отвечает за здоровый вид кожи и предупреждает малокровие. А лецитин повышает способность желчных солей выво-

дить холестерин из кровотока. Кроме того, это основное питательное вещество для нервных клеток.

В икре практически нет «вредных», насыщенных жиров, зато она богата полиненасыщенными омега-3 жирными кислотами. Эти вещества улучшают кровообращение и уменьшают риск образования тромбов, что очень важно для сердца и сосудов.

Длинный список полезных свойств и необычайная питательная ценность икры вывели этот деликатес на верхние строчки хит-парада полезной пищи. Неудивительно, что «рыбьи яйца» часто рекомендуют детям, кормящим мамам и тем, кто нуждается в усиленном питании.

## «От икры полнеют»

Это миф. Многие думают: раз икра питательна, в ней наверняка много калорий. На самом деле в морском деликатесе нет ни одной «пустой» калории. При достаточно большом количестве белка – около 30 процентов – и жира – 13–15 процентов – калорийность икры не так уж велика, всего 240–260 килокалорий на 100 граммов. Для сравнения – в молочном шоколаде их около 550.

Икра может нанести существенный вред фигуре лишь в том случае, если каждый день класть её на хлеб, щедро смазанный сливочным маслом, или заворачивать в блинчики. Так что людям с проблемой лишнего веса икру стоит есть не с хлебом, а выложив, к примеру,

## «Икра – лучший афродизиак»

Скорее – правда. Само слово «афродизиак», означающее вещество, усиливающее сексуальное влечение и чувственность, образовалось от имени греческой богини любви Афродиты. А поскольку Афродита вышла из пены морской, неудивительно, что одними из самых сильных афродизиаков считаются дары моря.

На Востоке о возбуждающих свойствах «рыбьих яиц» знали давно. Не случайно там существует давний обычай потчевать молодожёнов перед первой брачной ночью икрой.

У славян канапе, блинчики и прочие блюда с икрой тоже частенько дополняют меню романтического ужина. И недаром. В икринках содержится рекордное количество полезных минералов и микроэлементов, среди которых натрий, калий, кальций, магний, фосфор и железо. Они способствуют правильному обмену веществ, быстрому восстановлению сил и повышению сексуальных возможностей. Кроме того, некоторые элементы, например, фосфор и йод, поднимают уровень серотонина и эндорфина и стимулируют выработку мужского полового гормона – тестостерона. А лецитин снимает усталость, помогает раскрепоститься и воплотить в жизнь эротические фантазии.



горкой на половинку сваренного вкрутую яйца.

## «Чем дешевле икра, тем ниже её качество»

Это правда. Порой перед праздниками в магазинах и на рынках появляются баночки с икрой, цена которой на удивление невысока. Но не спешите радоваться «находке» – это вовсе не праздничные скидки. По некоторым подсчетам, от 60 до 80 процентов продаваемой икры – некачественная, просроченная или браконьерская.

Не секрет, что «народные умельцы» зачастую настоящую икру наполовину разбавляют искусственной белковой, иногда фасуют её по баночкам в антисанитарных условиях. Слишком низкая цена должна насторожить: реализаторы, как правило, сознательно занижают цены, чтобы контрабандная икра не залёживалась на прилавках.

## Как отличить подделку

При покупке икры в стеклянных баночках убедитесь, что она заполняет ёмкость плотно, без пустот. Качественная икра в банке не со-

держит жидкости. На внутренней стороне стекла и крышки не должно быть прилипших икринок.

На крышке жестяной банки с икрой обычно есть два ряда цифр – дата изготовления и номер мастера. Если цифры продавлены внутрь, а не наружу – перед вами стопроцентная подделка.

Дата изготовления тоже очень важна. Самая качественная икра та, что добывается во время нереста и сразу же консервируется. Значит, в идеале на банке должна стоять июльская или августовская дата. Если же на крышечке выбита летняя дата, этот продукт произведён из замороженной икры либо законсервирован, а затем перефасован местным производителем. В этом случае рассчитывать на безупречное качество не стоит.

При покупке развесной икры важно обратить внимание на рассыпчатость икринок. Они должны легко отделяться друг от друга, не слипаться. Слишком плотная или, наоборот, слабая оболочка икринок свидетельствует о низком качестве икры. О том же говорит и кислотный или прогорклый вкус, который может возникнуть из-за консервантов или неправильного посола и хранения.

На праздничный стол

## Красивые и вкусные салаты

## Салат «Малахитовый браслет» с киви

**Ингредиенты:** куриное филе – 1 шт., яйца куриные – 4 шт., киви – 4 шт., яблоко зелёное – 1 шт., морковь – 1 шт., чеснок – 1 зубчик, лимонный сок – 1 столовая ложка, майонез – по вкусу.

**Приготовление.** Сварить куриное филе, морковь и яйца. Филе остудить и нарезать кубиками. Очистить и нарезать кубиками два киви, а ещё два нарезать и оставить для украшения. На плоскую тарелку в центр поставить стакан и выложить вокруг куриное филе. Сверху выложить кубики киви. В майонез выдавить чеснок и нанести его сверху киви. Майонез следует немного разравнять с помощью вилки, чтобы он ложился более ровным слоем. Яйца разделить на белки и желтки и натереть по отдельности. Слой белков выложить поверх киви и снова нанести майонез. Морковь натереть на тёрке и выложить сверху белков. Снова нанести майонез. Нарезать кубиками яблоко, очистить его от шкурки, сбрызнуть лимонным соком. Яблоки выложить поверх морковного слоя и намазать майо-



Из архива «ММ», Андрей Серебряков

незом. Посыпать салат натёртыми желтками и украсить ломтиками киви. Аккуратно извлечь стакан, и вкусный салат «Малахитовый браслет» можно сразу подавать на стол.

## Салат «Марго»

**Ингредиенты:** картофель варёный – 2 шт., куриное филе – 1 шт., маринованные грибы – 150 г, яйца варёные – 2–3 шт., твёрдый сыр – 50–70 г, майонез – по вкусу, соль, перец – по вкусу, растительное масло для жарки.

**Приготовление.** Куриное филе нарезать крупными полосками, посолить, поперчить и обжарить на растительном масле до румяной корочки. Остудить и нарезать кубиками. Картофель нарезать кубиками и выложить на плоское блюдо первым слоем. Сделать сеточку из майонеза. Затем выложить нарезанное куриное филе,

снова нанести майонезную сеточку. Майонез можно слегка размывать вилкой, чтобы он покрывал слои более равномерно.

Нарезать кубиками маринованные грибы. Для этого салата можно использовать шампиньоны или те грибы, которые вам нравятся. Грибы также покрыть майонезом. Нарезать кубиками яйца, выложить слоем поверх грибов, посолить и поперчить, сделать майонезную сеточку. Сверху салат посыпать натёртым твёрдым сыром и украсить по желанию.

## Салат «Наслаждение»

**Ингредиенты:** куриное филе – 500 г, свежие шампиньоны – 500 г, солёные огурцы – 4–5 шт., зелёный лук – 2 пучка; майонез для заправки.

**Приготовление.** Отварную куриную грудку нарезаем кусочками. Для салата шампиньоны отвариваем до готовности. Даём остыть и нарезаем крупными кусочками. Мелко режем зелёный лук. Следом мелко крошим солёные огурчики. Все ингредиенты салата смешиваем и заправляем майонезом. Салат «Наслаждение» готов.

Салат с копчёной колбасой и сухариками

## Салат с копчёной колбасой и сухариками

**Ингредиенты:** колбаса копчёная – 100 г, сухарики пшеничные – 100 г, кукуруза консервированная – 0,5 банки, яйца куриные – 3 шт., огурец маринованный – 1 шт., лук зелёный – для подачи; майонез – по вкусу.

**Приготовление.** Нарезать соломкой копчёную колбасу и маринованный огурец. Сварить, остудить и очистить яйца, нарезать их соломкой и добавить к колбасе с огурцами. Добавить консервированную кукурузу. В ёмкость положить половину сухариков, а половину оставить для подачи. В итоге часть сухариков станет мягкой, а часть будет хрустящей. Добавить майонез и перемешать. Нарезать мелко зелёный лук. Разложить салат с копчёной колбасой и сухариками в креманки, сверху посыпать оставшимися сухариками и луком.

## Салат «Венеция»

**Ингредиенты:** куриная грудка – 400 г, шампиньоны свежие – 300 г, чернослив – 200 г, сыр – 200 г, картофелины 2–3 шт., яйца – 2–3 шт., огурец – 1 шт., майонез для заправки.

**Приготовление.** Куриную грудку, яйца, картофель отварить. Черно-

слив залить кипятком на 15 минут. Шампиньоны обжарить на растительном масле. В разбённую форму продукты выкладываем послойно. Вначале – нарезанный средними кусочками чернослив. Затем отварную куриную грудку, порезанную кусочками. Слой майонеза. Затем слой жареных грибов. Майонез после грибов не добавлять! Следующий – сыр, натёртый на крупной тёрке. На верх венецианского салата натираем огурец на средней тёрке или нарезаем тонкими кольцами. Украшаем салат на своё усмотрение.

## Салат «Бунито»

**Ингредиенты:** куриное филе – 250 г, яйца отварные – 3–4 шт., морковь по-корейски – 125 г, сыр – 100 г, майонез – по вкусу; соль – по вкусу; зелень – для украшения.

**Приготовление.** Куриное филе отварить, остудить и нарезать небольшими кусочками. Выложить первым слоем в салатник. Вторым слоем разместить морковь по-корейски, которую нужно измельчить. Смазать майонезом. Следующий слой – тёртый на мелкой тёрке сыр. Смазать майонезом. Яйца почистить и отделить желтки от белков. Натереть белки на мелкой тёрке и выложить четвёртым слоем. Смазать немного майонезом. Верхний слой – натёртые на мелкой тёрке желтки. Этот слой салата смазывать майонезом не нужно.

Украшаем салат зеленью или по своему желанию. Готовый салат для пропитывания убираем в холодильник на 2–3 часа. Вкусный салатик «Бунито» готов.