Как выбрать наиболее безопасные дары моря для приготовления минимально обработанной пищи

**Еще несколько сотен лет назад 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 свежевыловленных 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 разморозки 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.