Как правильно выбрать рыбу: советы и рекомендации

Многих покупателей выбор рыбы является приятной процедурой. Рыба всегда считалась одним из лучших продуктов в питании человека, к тому же, достоинством рыбьего жира является то, что он – ненасыщенный. Морская рыба отличается наличием полезных веществ йода и брома, высоким содержанием белков и различных аминокислот, а пресноводная – кальцием и фосфором. Пресноводная рыба считается менее полезной, чем морская, к тому же она еще имеет большее количество костей, но по вкусу превосходит морскую. И еще одно достоинство пресноводной рыбы - у нее меньше удаляется частей (по весу в том числе), чем у морской. К примеру, в кулинарии широко используется голова многих пресноводных рыб.

Однако морская рыба менее опасна для здоровья. Она подвержена меньшему риску заражения гельминтозом и радиацией. Но гарантии отсутствия глистов и радиации нет. Более того, если это хищник, то вероятность того, что паразиты присутствуют, увеличивается. А определить наличие радиации возможно только специальным прибором – дозиметром. Единственный совет потребителям – покупать в местах, где проводится контроль.

На что необходимо обращать внимание при выборе рыбы?

Самая доброкачественная рыба – свежая (живая, охлажденная). Она содержит максимум полезных веществ, свойственных данному виду. По-настоящему свежим продукт может быть только из ближних районов обитания. Если на прилавке магазина продается «свежая» рыба из дальних океанов, то не следует полностью верить такой информации: на 99% рыба является свежееразмороженной. Исключением является рыба, привезенная в специальных цистернах на спецтранспорте и по спецзаказу, что стоит очень дорого. В обычных местах торговли (рынки, базары, супермаркеты) этим заниматься вряд ли будут, т.к. это дорого и нерентабельно.

Многие виды рыб могут выращиваться в искусственных водоемах. Самые известные из них: карп, сазан, толстолобик, карась, амур белый, сиг чудский, ряпушка (рипус), форель радужная, осетр, лосось, белуга, севрюга, шип, стерлядь, судак, угорь речной, змееголов, щука, буффало, сом, тилапия, угорь, линь, язь (орфа), пангасиус. К выбору таких видов нужно всегда относиться вдвойне внимательно, а иногда и с опаской, т.к. неизвестно в каких условиях и каким кормом они выращивались.

При продаже рыбы очень часто можно увидеть сопутствующие продукты: водоросли и другие нерыбные морепродукты: моллюски и ракообразные. Эти продукты заслуживают не меньшего внимания.

Свежая, охлажденная или замороженная: какая рыба лучше?

Казалось бы, ответ очевиден: чем свежее, тем лучше. Впрочем, с рыбой такое правило действует не всегда.

Выбор между различными условиями хранения должен зависеть от блюда, которое планируется приготовить из рыбы.

Свежая рыба

Рыба – источник белка, множества витаминов и минералов, которые теряются при неправильном хранении и заморозке. Купить свежую рыбу можно не только в прибрежных городках, но и шумных мегаполисах. В залах крупных супермаркетов, как правило, стоят аквариумы с рыбами разных сортов. Прежде чем купить такой «улов», стоит узнать, где была выращена рыба, и изучить документацию, подтверждающую ее безопасность для здоровья человека. Проблема в том, что много рыбы (особенно речной) бывает заражено гельминтами. Убить паразитов можно путем качественной термической обработки, поэтому употреблять такую рыбу в сыром виде (в суши, роллах, к примеру) нельзя.

Охлажденная рыба

Выбор такой рыбы в магазинах значительно шире, чем свежей. Охлажденная рыба, как и мясо, несет значительно больше пользы для здоровья человека, чем замороженная. Срок хранения охлажденной рыбы в холодильнике магазина при температуре 0-2°С ограничен, как правило, 24 часами; в домашних условиях её лучше приготовить в течение 3-4 часов после покупки. Портится такая рыба дольше свежей, однако, употреблять охлажденную, пусть и правильно хранящуюся рыбу, которая залежалась на прилавках, не рекомендуется: спустя сутки в ней начинаются процессы гниения. Кроме того, охлажденная рыба всегда теряет в весе из-за испарения жидкости при остывании. Для того чтобы сохранить массу, рыбу охлаждают во льду или в жидкости. При выборе охлажденной рыбы значительно выше вероятность приобрести некачественный, подпорченный длительным хранением продукт, чем купить свежую рыбу.

Замороженная рыба

Замороженная рыба бывает разного качества. При влажной заморозке рыба окутывается в ледяную глазурь – толстый слой льда, который в норме составляет 5-6% от общей массы покупки, но в действительности может достигать и 20%. Глазурь получается, когда рыбу замораживают в рассолах или смеси льда и соли, создавая несколько ледяных слоев. Кроме того, замороженная рыба может «набрать в весе» благодаря инъекциям воды или различных растворов, улучшающих ее внешний вид.

Шоковая (сухая) заморозка подразумевает быстрое замораживание при низких температурах, благодаря чему рыба сохраняет структуру и полезные свойства. Плюсом замороженной рыбы является возможность длительного хранения (если, конечно, она была заморожена свежей) и тот факт, что при низких температурах гибнут многие бактерии.

Выбираем качественную рыбу

Выбирая рыбу, важно различать признаки ее качества.

Запах

Перед покупкой рыбу лучше понюхать. Как ни странно, свежая рыба рыбой и не пахнет. Она может отдавать запахом водоема (морем, речной водой и даже тиной). Если почувствовали резкий, неприятный запах (к примеру, аммиачный), от покупки такой рыбы лучше отказаться.

Внешний вид

Потрогайте туловище рыбы. Структура тушки должна быть упругой, однородной, на рыбе не должно быть избытка слизи, темных пятен или непривычной для данного сорта рыб окраски. Верный признак того, что рыбка испортилась, наличие зеленоватых пятен на брюхе.

Жабры

Отдельное внимание стоит уделить жабрам. У хорошей, свежей рыбы жабры насыщенного красного цвета. Серые, почерневшие жабры в сочетании с неприятным запахом сигнализируют о некачественном продукте.

Глаза

У свежей рыбы глаза ясные, прозрачные и выпуклые. Если у рыбы глаза «усохли» или «ввалились», значит, рыба провела на прилавке времени больше, чем положено.

Полезные советы при покупке рыбы

Собираясь купить качественную рыбу, предпочтение стоит отдавать крупным супермаркетам с большой проходимостью или специальным рыбным магазинам. В таких местах продажи рыба не успевает залеживаться.

Не рекомендуется приобретать тушку без головы. Несмотря на то, что голова – лишний вес, именно по ней можно определить качество рыбы, не обращая внимания на манипуляции продавцов. Проверить качество рыбы можно и в домашних условиях. После покупки рыбку стоит «выпустить» в емкость с водой. Если «улов» пошел ко дну, рыба свежая.

При разделке рыбы необходимо обратить внимание на консистенцию мяса: качественная тушка должна быть упругая, плотная, с целыми волокнами. Если кости легко отделяются от мяса, значит, тушка не первой свежести.

При покупке продуктов питания следует обратить внимание на маркировку потребительской тары. Продавец обязан своевременно предоставлять потребителю необходимую и достоверную информацию о товарах, обеспечивающую возможность их правильного выбора. В соответствии с требованиями ст10 Закона «О защите прав потребителей», ГОСТ Р 51074 -2002 на рыбу, нерыбные объекты промысла и продукты, вырабатываемые из них информация должна содержать:

-наименование продукта (товарное или биологическое);

- принадлежность к району промысла может быть указана в наименовании продукта. Например, "Сельдь тихоокеанская", "Навага дальневосточная";

- длина и масса рыбы (крупная, средняя или мелкая);

- вид разделки (обезглавленная, потрошеная, пласт, ломтики и т.д.);

-вид обработки (соленая, копченая, вяленая и т.д.);

- степень солености (малосоленая, слабосоленая, среднесоленая, крепкосоленая);

- сорт (при наличии сортов) или категория (для мороженого рыбного филе);

- наименование и местонахождение изготовителя [юридический адрес, включая страну, и, при несовпадении с юридическим адресом, адрес(а) производств(а)] и организации в Российской Федерации, уполномоченной изготовителем на принятие претензий от потребителей на ее территории (при наличии);

-товарный знак изготовителя (при наличии);

- масса нетто (кроме икры осетровых рыб в банках с надвигающейся крышкой). Для мороженой продукции массу нетто определяют вычитанием из массы брутто массы тары и массы снега, глазури, бумаги, защитного покрытия (при их наличии);

- пищевая ценность, содержание витаминов (для витаминизированных продуктов);

- условия и срок хранения живых и мороженых рыбы, нерыбных объектов промысла;

- срок годности для пищевых продуктов, включенных в утвержденный Правительством Российской Федерации перечень товаров, которые по истечении срока годности считаются непригодными для использования по назначению;

- обозначение документа, в соответствии с которым изготовлен продукт;

-дата изготовления и дата упаковывания;

- состав продукта, в том числе все пищевые добавки, ароматизаторы, биологически активные добавки к пище, ингредиенты продуктов нетрадиционного состава;

- информация о подтверждении соответствия;

- способ и условия изготовления готовых блюд (для полуфабрикатов);

- упаковано под вакуумом (при использовании вакуумной упаковки);

- информация о наличии ГМО (при содержании генетически модифицированного компонента в количестве, превышающем установленную норму) и др.

В случае возникновения сомнения в качестве рыбной продукции требуйте документы, подтверждающие происхождение и качества товара (приходные накладные, декларацию соответствия).

Как поступить, если вы купили некачественный товар?

Вам необходимо обратиться к продавцу товара с письменной претензией, составленной в 2-х экземплярах, в которой должно быть четко сформулировано требование по поводу недостатка товара. Один экземпляр претензии вручить продавцу, на втором экземпляре руководитель организации, индивидуальный предприниматель должен указать дату, должность лица, принявшего претензию, либо направить претензию заказным письмом с уведомлением о вручении.

В соответствии со ст.18 Закона «О защите прав потребителей» вы имеете право потребовать: соразмерное уменьшение покупной цены; замены на товар этой же марки (модели или артикула); заменить на такой же товар другой марки с соответствующим перерасчетом покупной цены.

Вместо предъявления этих требований потребитель вправе отказаться от исполнения договора купли-продажи и потребовать возврата денежной суммы. Продавец (изготовитель), уполномоченная организация или уполномоченный индивидуальный предприниматель, импортер обязаны принять товар ненадлежащего качества у потребителя и в случае необходимости провести проверку качества товара. Потребитель вправе участвовать в проверке качества товара.

В случае спора о причинах возникновения недостатков товара продавец (изготовитель), уполномоченная организация или уполномоченный индивидуальный предприниматель, импортер обязаны провести экспертизу товара за свой счет. Экспертиза товара проводится в сроки, установленные статьями 20, 21 и 22 настоящего Закона для удовлетворения соответствующих требований потребителя. Потребитель вправе присутствовать при проведении экспертизы товара и в случае несогласия с ее результатами оспорить заключение такой экспертизы в судебном порядке.

В соответствии с п. 5 ст. 18 Закона РФ от 7 февраля 1992 г. №2300-I "О защите прав потребителей" отсутствие у потребителя кассового или товарного чека либо иного документа, удостоверяющих факт и условия покупки товара, не является основанием для отказа в удовлетворении его требований.

В случае отказа в удовлетворении требований в добровольном порядке Вы вправе обратиться в суд по выбору: по месту нахождения организации, по месту Вашего жительства или пребывания, либо по месту заключения или исполнения договора. Важно знать, что только суд в гражданско-правовом порядке вправе вынести решение о взыскании с продавца денежной суммы, невозвращенной потребителю за товар ненадлежащего качества.

И очень важно: рекомендуем - не покупать товар у случайных продавцов!