Parašė siaipzvejys
Pirmadienis, 24 Gruodis 2012 14:28



Tradicinis šv. Kūčių stalas neįsivaizduojamas be patiekalų iš žuvies ar silkės. Tai labai vertingi maisto produktai, juose daug gyvybiškai svarbių medžiagų – A, D, E ir B grupės vitaminų, mineralinių medžiagų – kalio, fosforo, magnio, mikroelementų – jodo, cinko, seleno. Cinkas ir selenas, vitaminai A ir E stiprina organizmo imuninę sistemą, fosforas stiprina nervų sistemą. Jūrinėse žuvyse yra daug polinesočiųjų riebalų rūgščių (Omega 3 riebalų rūgštys), kurios teigiamai veikia kraujotaką. Žuvyse esantys baltymai lengvai virškinami, todėl gerai pasisavinami.

Į klausimus kaip atskirti šviežią žuvį ar produktą nuo nešviežio ar sugedusio, kaip pasirinkti kokybišką silkę ir pan., atsako Valstybinės maisto ir veterinarijos sanitarijos skyriaus vyriausioji veterinarijos gydytoja Janina Kontdrotienė.

Kaip išsirinkti kokybišką silkę?

Lietuvoje veikia 43 žuvų perdirbimo įmonės, pusėje jų gaminama ir silkių produkcija. Beveik visa silkių gaminiams naudojama žaliava yra Atlanto silkės, įvežtos iš Norvegijos ir Islandijos. Silkės mūsų šalyje parduodamos sūdytos, rūkytos ir įvairių kulinarinių gaminių pavidalu.

Kokybiškos sūdytos silkės yra specifinio malonaus kvapo, spalva nepatamsėjusi, nepageltusi (stipriai sūdytų paviršius gali būti nežymiai patamsėjęs su gelsvu atspalviu paviršiuje ir pjūvio vietose). Stipriau sūdytų silkių raumenys kieti, o silpniau sūdytų – minkštesni, tačiau standūs, nesuglebę. Sūdyta silkė nesterilizuojama, jeigu tai nėra konservai. Užpilta sūrimu ar marinatu, ji tinka vartoti pakankamai ilgai, be to, vartojimo trukmei prailginti gali būti naudojami ir konservantai. Dūmo skonio sūdytos silkės nuo tradicinių skiriasi tuo, kad jų gamybai naudojamos kvapiosios medžiagos, suteikiančios produktui dūmų aromatą (šiuo atveju silkės nėra rūkomos).

Silkės būna šaltai ar karštai rūkytos. Kokybiškos šaltai rūkytos silkės būna aukso spalvos, jų paviršius švarus, sausas. Raumenys pilkai gelsvos spalvos, kieti, pjūvyje lengvai trupa. Kvapas malonus, būdingas rūkytiems gaminiams. Karštai rūkytų silkių paviršius būna nuo šviesiai auksinės iki rudos spalvos, konsistencija švelni, gali būti sausoka, trupanti, žuvys malonaus kvapo.

Ne visai šviežių ar pradedančių gesti silkių paviršius gali būti pasidengęs pilku, gelsvu apnašu, oda lengvai plyšta. Raumenys būna suglebę, neskrostų – dažnai suplyšę pilvai. Rūkytų silkių gedimo procesą rodo drėgnas, lipnus paviršius, suglebę raumenys, blankus, pilkšvas atspalvis, mėsa būna apkartusi, nemalonaus kvapo.

Ką pirkti – silkės gaminius su įvairiais garnyrais, ar natūralią, neišdorotą silkę?

Vartotojai renkasi ir perka pagal skonį, turimą laiką ir kainą. Skubantys ir užsiėmę dažniau perka gatavus produktus, kurių nereikia papildomai ruošti. Mėgstantys gaminti dažniau renkasi neišdarinėtas silkes, kurias gali pasigaminti pagal savo skonį. Be to reikėtų žinoti, kad paruoštų vartoti silkių produktų sudėtyje be druskos, kitų konservantų, pridedama įvairių prieskonių ir priedų, kurie suteikia gaminiui būdingą skonį ir kvapą. Sūdytai, neišdorotai silkei išsaugoti gali būti naudojami tik konservantai, daugiau jokių maisto priedų į ją negali būti dedama.

Per kiek laiko reikia suvartoti parsineštas namo silkes?

Silkes laikyti reikia pagal gamintojų nurodytus tinkamumo vartoti terminus ir laikymo sąlygas. Jei parsineštos silkės būna sufasuotos pakuotėse, tai atidarius pakuotes, rekomenduojama produktus suvartoti kaip galima greičiau. Jei dalis sūrymo išteka, neapsemtų žuvų riebalai

greitai oksiduojasi, gali pakisti spalva (tapti geltona ar rusva, panašia į rūdžių spalvą), kvapas ir skonis.

Kur geriau pirkti silkę – turguje ar parduotuvėje?

Turgavietėms, prekyvietėms, kaip ir mažmeninės prekybos įmonėms, visi perdirbti žuvininkystės produktai (taip pat ir silkė) turi būti tiekiami tik iš Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos patvirtintų įmonių ir laikantis nustatytų reikalavimų. Turgavietėse savo produkciją dažniau realizuoja smulkios įmonės, todėl ten galima rasti skirtingą nei parduotuvėse asortimentą.



Gyvos žuvys

Gyvos žuvys parduotuvėse turi būti laikomos švariame, prisotintame deguonies (aeruotame) vandenyje. Jos turi būti sveikos, be pašalinio kvapo, normaliai plaukioti. Šviežių žuvų akys būna išsipūtusios, švarios, ragena skaidri. Vandenyje plūduriuojančios ir pavirtusios, nejudančios žuvys iš akvariumų turi būti nedelsiant pašalintos.

Šviežios žuvys ir jų produktai labai greitai genda, todėl, siekiant sulėtinti šiuos procesus, šviežios žuvys ir jų produktai gali būti parduodami atšaldyti. Tokių produktų laikymo temperatūra turi būti artima tirpstančio ledo temperatūrai. Tam tikslui dažniausiai naudojamas įvairiai paruoštas ledas. Šviežių atšaldytų žuvų oda turi būti blizganti ir stangri, gleivės skaidrios, pelekai ir uodega neapdžiūvę ir nesusiklijavę, žiaunos – nuo šviesiai iki tamsiai raudonos spalvos, žiauniniai dangteliai standžiai suglausti. Šviežių žuvų raumenys turi būti standūs, elastingi, paspaudus pirštu, duobutė nedelsiant išsilygina (lieka tik tuomet, kai žuvis sena).

Nešviežia, pradedanti gesti žuvis pasižymi būdingu amoniako kvapu. Tokių žuvų oda matinė, žvynai pilkšvi, savaime iškrentantys, žiaunos murzinai žalios spalvos, gali atsirasti puvimo kvapas. Žuvys su įkritusiomis ir drumzlinomis akimis, išsipūtusiu ar suplėšytu pilvu, ištižusiais viduriais, atsiskyrusiais nuo kaulų raumenimis, maistui netinka.

Sušaldytos žuvys

Sušaldytos žuvys, jų filė ar kiti panašūs produktai turi būti natūralios spalvos, kietos konsistencijos (stuksenant girdimas skambus garsas) ir turi blizgėti. Apdžiūvę kraštelia, išblukusi ar pageltusi spalva rodo, kad žuvis pasenusi. Perkant sušaldytus žuvų produktus, reikia atkreipti dėmesį į jų laikymo sąlygas. Nereikėtų pirkti produktų iš perpildytų šaldymo įrenginių, pilnų šerkšno ir sniego, nes tokiais atvejais žuvys šaldomos nepakankamai. Svarbu žiūrėti, kad būtų nepažeista pakuotė, nes tokie produktai greičiau genda.

Rūkytos ir vytintos žuvys

Šaltai rūkytos žuvys turi būti aukso spalvos, jų paviršius švarus, sausas. Raumenys pilkai gelsvos spalvos, kieti, žuvų kvapas malonus, būdingas rūkytiems gaminiams. Karštai rūkytų žuvų paviršiai būna nuo šviesiai auksinės iki rudos spalvos, jos gali būti sausokos, trupančios. Geros kokybės vytintos žuvys turi būti sausos, pilkos spalvos, standžios, kietos, būdingo kvapo. Pradedančios gesti ar sugedusios žuvys būna drėgnos, lipnios, pelėsių kvapo, suglebusiais pilvais, apkartusia mėsa.

Kas svarbu perkant kulinarinius žuvų gaminius?

Perkant silkių užkandas su daržovėmis, vaisiais, grybais (užpiltas marinatu, aliejumi ar majonezu) ar kulinarinius žuvų gaminius, reikėtų įdėmiai perskaityti informaciją ženklinimo etiketėse apie produktų sudėtį, įdėtus maisto papildus ir prieskonius. Žuvų produktų skonis ir kvapas turi būti būdingas sudėtinėms dalims.

Greitai paruošiamas maistas – žuvų piršteliai

Žuvų piršteliai (žuvų lazdelės) gaminami iš maltos žuvies ar filė išpjovos ir paprastai apvoliojami maltuose džiūvėsėliuose. Žuvis šiuose gaminiuose sudaro apie 50 %, kitą dalį sudaro maisto priedai ar kiti maisto produktai. Dažniausiai šiems gaminiams naudojama menkių mėsa. Į pirštelius be žuvų mėsos dedama įvairių prieskonių, krakmolo, aliejaus, kitų priedų. Tai yra greitai paruošiamas maisto produktas, kurį užtenka trumpai pakepti, bet maistinių medžiagų verte jis tikrai neprilygsta žuvies patiekalams. Žuvies piršteliai prekiaujant turi būti laikomi šaldomose vitrinose.



,,Surimi” gaminiai

Taip vadinamiems „surimi“ gaminiams priskiriamos krabų lazdelės, tačiau nereikėtų jų painioti su krabų ar krevečių mėsa. ,,Surimi” – kruopščiai išvalyta, nukaulinta žuvų mėsa (žuviena), iš kurios pašalinami riebalai ir gauta masė sutrinama iki pastos konsistencijos. Faktiškai tai - žuvų baltymų koncentratas, gaminamas iš baltųjų žuvų (menkių, jūrinių lydekų, įvairių tropinių žuvų). Krabų lazdelių gamybai naudojama surimi, vanduo, krakmolas, sojų baltymai, tam tikra medžiaga, leidžianti išlaikyti produkto formą (dažniausiai sorbitolis), natūralūs dažikliai, aromato ir skonio stiprikliai, prieskoniai ir kiti priedai, krabų kvapiosios medžiagos.

Krabų lazdelės, kaip ir kiti surimi gaminiai, yra neriebios, nekaloringos, tačiau neturi biologiškai vertingų medžiagų. Šie produktai parduodami švieži ir užšaldyti. Perkant užšaldytas, reikėtų atkreipti dėmesį į jų išvaizdą: ar neišdžiūvusios, nesusiraukšlėjusios, nes tokie požymiai rodo, kad buvo pažeistos laikymo sąlygos – produktas atšildytas ir vėl pakartotinai užšaldytas. Pakartotinis užšaldymas turi įtakos ne tik produktų kokybei, bet ir saugai.

www.vmvt.lt