



СЕКРЕТЫ СЕРЕБРЯНОЙ РЫБЫ, КОТОРУЮ ПРАВИЛЬНЕЕ НАЗЫВАТЬ КРАСНОЙ

В последнее время у любителей красной рыбы все больше популярности набирает кижуч — представитель вида тихоокеанских лососей, который водится по азиатскому побережью от реки Анадырь до северо-западной части Охотского моря. Это довольно крупная рыба, достигает 80 сантиметров в длину и массы семь килограммов. К ценным промысловым видам ее относят прежде всего из-за нежного, необыкновенно вкусного и ароматного мяса, к тому же богатого полезными веществами: витаминами группы В, микроэлементами и жирными кислотами, необходимыми для здоровья сердечно-сосудистой системы, а также для молодости и красоты нашей кожи. Исследования показывают, что включение в рацион такой рыбы дает заметный омолаживающий эффект. Кроме того, в кижуче высокое содержание ОМЕГА 3-кислот, которые не синтезируются человеческим организмом, но необходимы для нормального роста и восстановления клеток. А особенно полезен будет экопродукт, технология производства которого достаточно деликатна.

Что прежде всего входит в понятие экологичности? Отсутствие красителей, усилителей вкуса и консервантов. При не слишком большом сроке годности достаточной гарантией свежести будет соленье и копчение. Для экопродуктов используется только метод натурального копчения, лучше всего — на ольхе, самой чистой древесине,

ведь при ее горении вредные вещества не выделяются. Солить и коптить рыбу дома, разумеется, слишком хлопотно, да и, что греха таить, в профессиональных условиях получается вкуснее. Тем более что кижуча с приставкой «эко» легко купить в магазинах, тут даже есть из чего выбрать. Бывает классический вариант — без добавок. А есть несколько видов кижуча горячего копчения из той же линейки экопродуктов, но в обсыпке из специй. В этом случае вкус будет более насыщенным. Каждое сочетание с теми или иными специями по-своему интересно. Пряный кориандр и горьковато-жгучий тмин придают кижучу восточную ноту. А свежемолотый черный перец и цедра лимона — приятную остроту и тонкий цитрусовый аромат. Очень достойное сочетание и со сладковатой, терпкой паприкой. При этом во всех этих вариантах продукт полностью готов к употреблению и будет в равной степени хорош как в виде холодной закуски, так и в качестве горячего блюда — для этого кижуча достаточно просто достать из упаковки и подогреть.



ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ:

Английское и японское название кижуча — «серебряный лосось». Это из-за ярко-серебристого окраса чешуи. По этой же причине его старое русское название «белая рыба», что может ввести в заблуждение, ведь мясо кижуча никакое не белое, а, безусловно, красное.