



*К изысканным деликатесам это блюдо не припишешь ни при каких обстоятельствах, а вот к списку самых любимых - запросто! Любят селедку в самых разных странах, и украинцы - не исключение*

### **Что под шубой**

Не самый приятный вкус очень полезного рыбьего жира детсадовцы времен развитого социализма, наверное, не забудут никогда. Так вот: селедка - это именно то, что нужно человеку, чтобы совместить полезные свойства с истинным удовольствием от еды!

Польза этого дара моря неоспорима. Употребление в пищу селедки снижает риск болезней сердца и сосудов. Исследования показывают, что селедка увеличивает содержание в организме так называемого "хорошего холестерина", который в отличие от "плохого" существенно снижает риск атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний. Селедка содержит антиоксиданты, большое количество необходимой организму омега-3 жирной кислоты, витамина D, селена и витамина B12. Также сельдь богата витаминами A, E, B1, B6, кальцием, фосфором, йодом, магнием, кобальтом, медью, калием, железом. Таким образом, включая эту рыбу в постный рацион, что особенно актуально сегодня, вы никогда не будете страдать от недостатка витаминов и минеральных веществ.

Чтобы все полезные свойства этой замечательной рыбки проявились в полной мере, специалисты рекомендуют приобретать ее в непрозрачной упаковке, а лучше - прямо из бочонка! Тем не менее сегодня многие потребители предпочитают покупать не целую селедку, а разнообразное филе. Особой популярностью пользуются кусочки филе в различных соусах и заливках. В связи с этим остро встает вопрос качества рыбных пресервов, которые, как известно, являются продуктами нежными и скоропортящимися, подлежащими особым условиям хранения.

**Пресервы** - это расфасованная сельдь в пластиковых упаковках. Для того чтобы рыба не портилась и хранилась подольше, в пресервы добавляют консерванты, заправляют уксусом, соусами, растительным маслом, различными пряностями. Перед покупкой эксперты советуют обратить внимание на запах, консистенцию, состояние кожицы сельди - качественные пресервы должны иметь хороший товарный вид.

### ***Проверяем образцы***

Выбор пресервов на отечественных прилавках огромен. "Комсомолка" без труда закупила в одном из столичных супермаркетов пять видов филе кусочками в масле от пяти различных производителей и отправилась с ними на экспертизу в ГП "Укрметртестстандарт".

Хорошая новость: если раньше подобные пресервы не могли похвастаться отменными микробиологическими показателями, то наши образцы справились с задачей на отлично - ни в одном из образцов бактерий группы кишечных палочек обнаружено не было. Впрочем, на этом хорошие новости заканчиваются. У экспертов "Укрметртестстандарта" возникло немало вопросов к информации, указанной на упаковке (подробнее - см. Таблицу). Создается впечатление, что некоторые производители вообще не понимают, что они едят!

Непреклонны и диетологи, стоящие на том, что нарезанное филе сельди, залитое маслом и упакованное в баночки, покупать не стоит.

- Полезна та селедка, которую вы самостоятельно чистите и тут же подаете на стол, - говорит врач-диетолог Киевского городского центра здоровья Наталия Самойленко. - Тут можно говорить не только об энергетике, которую хозяйка передает блюду, но и о более приземленных вещах. Во-первых, вызывает сомнения качество масла. Во-вторых, жирные кислоты в рыбе "не дружат" с жирными кислотами в масле, и чем меньше они контактируют, тем лучше.

С результатами сравнительных анализов йогуртов, сухих завтраков, мороженого, шоколада, сосисок, сладких десертов, печенья, мармелада, плавленых сырков, подсолнечного масла, томатной пасты, майонеза, красной икры, шампанского, вина,

слоеного теста, кабачковой икры, крабовых палочек и шоколадных конфет от ведущих производителей вы можете ознакомиться на нашем сайте

## ***СОВЕТЫ "КП"***

### **Как выбирать пресервы**

Выбирайте пресервы, срок годности которых имеет "запас прочности".

Обратите внимание на условия хранения пресервов в данной торговой точке - температура в холодильнике, где находится продукция, не должна подниматься выше 0.

Заливка не должна быть мутной, кусочки не должны слипаться в однородную массу.

### ***Как это было***

В XIII веке селедка, плававшая в океане огромными косяками, считалась "рыбой нищих" и не представляла для рыболовов практически никакого интереса. Горчит, вялится плохо, костлявая - одним словом, морока, а не рыба....

Такое мнение о селедке бытовало до тех пор, пока голландскому рыбаку Виллему Якобу Бейкельсу не пришла в голову грандиозная идея. Хотя, как и все гениальное, она была проста: Бейкельс придумал перед засолкой удалять у селедки жабры, из-за которых она, собственно, и горчила. В этом деле он достиг такого совершенства, что удалял жабры одним движением ножа. Подготовленную таким образом рыбу Бейкельс укладывал в бочки слоями и равномерно пересыпал солью. Делал он все это прямо в море, и пока судно шло к берегу, рыба просаливалась в бочках.

Предприимчивый голландец и не подозревал, что стал крестным отцом настоящего селедочного бума, который не прекращается и поныне. Слава голландской селедки быстро вышла за пределы страны и распространилась по всей Европе. Спрос на "рыбу нищих" вырос невероятно, и оборотистые голландские купцы немедленно стали вкладывать деньги в организацию лова. Был построен целый "селедочный флот" из рыбацких лодок и кораблей, приспособленных специально для лова и засолки сельди. Секрет производства сельди голландцы берегли свято и, не имея конкурентов, диктовали свои цены на блюдо, без которого уже был немислим стол ни одного королевского двора Европы.

## ***В ТЕМУ***

### **Девушка-селедка**

Лучшая голландская сельдь называется maatjes haring - "девушка-селедка", или "селедочная девственница". Имеется в виду, что такая рыбка не метала икру перед тем, как ее изловили. Ловят девственных сельдей в конце мая, и начало "селедочного сезона" отмечается в Голландии особыми рыбацкими гонками. Побеждает судно, которое первым доставит на берег первый улов. Проданные из первого бочонка "девушки-селедки" уходят с аукциона за невероятные деньги, а попробовать свежую "девственную селедку" из других бочонков можно на любом углу Амстердама и других голландских городов. В сезон она стоит копейки. Говорят, настоящая голландская "девушка-селедка" тает во рту как нежное мороженое.

Сравнительный анализ филе сельди кусочками

|                 |
|-----------------|
| <b>Название</b> |
|-----------------|

|                             |
|-----------------------------|
| <b>Цена за 300 г, грн.*</b> |
|-----------------------------|

|                                         |
|-----------------------------------------|
| <b>Бактерии</b> группы кишечных палочек |
|-----------------------------------------|

Состав

Комментарии экспертов\*\*

Сельдь "Под водочку" в масле, ТМ "Флотилия"

14,59

Не выявлено

Рыба, подсолнечное масло, уксус, ускоритель дозревания, смесь пряностей, соль, бензойно-кислоты

Один из самых дешевых образцов. Состав, на первый взгляд, самый "скромный" из представленных

Сельдь филе-кусочки "Матъе", ТМ "Сириус"

14,59

Не выявлено

Филе сельди, масло подсолнечное рафинированное, соль кухонная, дозреватель на травах специи

Мелкий шрифт, в связи с чем информация о составе читается с трудом. В отличие от предыду

Непонятно, для чего использован консервант нитрат калия E252. Обычно его добавляют в колб

Сельдь филе-кусочки в масле, ТМ "Самый вкус"

14,99

Не выявлено

Сельдь атлантическая, масло подсолнечное рафинированное, соль кухонная, смесь для посола

Третий производитель - и опять путница с информацией на упаковке. E330 указан как аскорби

Таким образом, из-за невнимательности производителя потребитель снова вводится в заблужд

Филе сельди в масле, ТМ "Русалочка"

15,29

Не выявлено

Филе сельди, масло растительное, соль кухонная, сахар кристаллический, уксус, усилитель вку

В отличие от предыдущих, данному производителю удалось не запутаться в многообразии "еше

Сельдь "Под водочку" в масле, ООО "Черкасырыба"

16,15

Не выявлено

Филе сельди, соль кухонная, масло, дозреватель (417), фосфатная смесь (481), консервант (43

Самый дорогой из представленных образцов, хотя, возможно, дело в том, что он был куплен в 1

*\* Образцы куплены 11 января 2012 года в магазине "Новус".*

*\*\*Наши эксперты - начальник химико-аналитической лаборатории ГП "Укрметртестстандарт" Тамара НАЗАРЕНКО,*

*начальник научно-исследовательского центра испытаний продукции ГП "Укрметртестстандарт" Владимир СЕМЕНОВИЧ*

Джерело: ["Комсомольская правда в Украине"](#)