**Выбираем рыбу**

Рыбу в магазинах можно купить в разном виде: живую, охлажденную, свежемороженую, замороженную.

Глазурь на рыбе — это нормально, поскольку она защищает рыбу от порчи.

Но знайте: масса глазури, нанесенная на мороженую рыбу, не должна превышать 5% массы нетто, на креветки и прочие морепродукты — 6% массы нетто. На филе можно наносить 14%.

Производитель должен указывать на упаковке, сколько весит рыба без глазури.

Ободранная, покореженная, имеющая желтоватый оттенок и темные пятна, потерявшая форму или вообще «рваная» рыба — лучший показатель того, что она была неоднократно разморожена и заморожена вновь. О том же свидетельствует и запах старого жира. Мякоть у такой рыбы слоится и расползается при размораживании.

Часто в магазинах продаётся охлажденная рыба. Правда, охлажденная она только по названию. Лишь очень немногие магазины 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.

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.