

Греки советуют: как убедиться в свежести мяса и рыбы, отправляясь за покупками



Знаете, как определить свежесть рыбы с точностью до нескольких часов или чем свежая курятина опасна для здоровья? Мы знаем! С радостью делимся с вами маленькими хитростями, незаменимыми при покупке продуктов и не только.

Знаете, как определить свежесть рыбы с точностью до нескольких часов или чем свежая курятина опасна для здоровья? Мы знаем! С радостью делимся с вами маленькими хитростями, незаменимыми при покупке продуктов и не только.

[Кулинария в Греции](#) – это целое искусство. Она уходит своими корнями в глубокую древность, насчитывает немислимое множество рецептов и является основой современной гастрономии Италии, Франции и других стран западного мира, о чем свидетельствуют в том числе и научные исследования. Более того, именно Греция является родиной нашумевшей Средиземноморской диеты, знаменитой идеальным сочетанием вкуса с пользой для здоровья и даже [продлевающей жизнь](#).

Не спорим, знанием самых изощренных блюд [греческой кухни](#) владеют лишь гуру кулинарии, но способ приготовления большинства традиционных блюд известен каждому второму греку, что и демонстрируется жителями страны на радость своим гостям при каждом удобном случае.

Согласитесь, было бы странно, если бы в стране с такими богатыми кулинарными традициями и частыми застольями по поводу и без такого, не знали, как определять при покупке свежесть ингредиентов.

Итак, вот [несколько советов](#), которым греки советуют следовать [при выборе рыбы и мяса](#).

Рыба



Проверить рыбу на свежесть не так уж и сложно - тухлой рыбой «пахнет» издалека. Однако определить степень свежести с точностью до нескольких часов под силу далеко не каждому.

Начнем с того, что **свежая рыба должна иметь чистую, блестящую и скользкую кожу**. Другим параметром, на который стоит обратить особое внимание, являются **глаза**. Они должны быть блестящими и на выкате. Если вам предлагают купить рыбу без глаз, не соглашайтесь. Такая рыба – не свежая! Кроме того, в глазах содержится множество витаминов и полезных веществ, и без них рыба теряет свою пищевую ценность.

Есть еще одна хитрость, которая поможет вам определить степень свежести приобретаемого продукта.

Поставьте рыбу на ладонь и, если форма рыбы напоминает дугу, то ей более двух дней. И наоборот, если рыба лежит не прямо, а изогнута в районе головы и/или хвоста, то она однозначно свежая.

Значение имеет и запах. Выловленная всего пару часов назад рыба не пахнет морем. В случае, если рыба отдает запахом моря, имейте в виду, что ее выловили около 1 дня назад. Если же вы чувствуете что-то отдаленно напоминающее тухлость, то рыбе не менее 2-3 дней.

Говядина



Фото с сайта

- www.babylino.gr

Свежесть говядины определяется в первую очередь **по цвету**. Мясо должно иметь шелковистый и ярко-красный оттенок, а никак не

коричневый. Далее внимание стоит обратить на жир, который должен быть абсолютно белым, а не желтым.

Телятина



Фото с сайта

- www.yiannislucacos.gr

Если вы приобретаете телятину, то имейте в виду, что **чем более светлого цвета мясо**, тем больше вероятности, что теленка кормили молоком. Кроме того, **светлость свидетельствует и о молодости теленка**. Оба этих фактора – признак нежного мяса. Если же цвет стремится к темно-розовым либо откровенно красным оттенкам – перед вами мясо более взрослого теленка.

Свинина



Фото с сайта - cotесо.gr

Покупая свинину, также обратите внимание на цвет: **свежее мясо должно быть бледно-розовым**. Кроме того, гарантом свежести является и небольшая влажность. Далее взгляните на цвет жира и костей. Жир должен быть белым, в то время как костям следует иметь некоторую примесь красных тонов.

Курятина



Фото с сайта - kossivas.com

О свежести различных частей курицы судят по-разному. Куриные ножки должны быть упругими, а о свежести грудки свидетельствует мягкость костей в этой области, в то время как поверхность грудки должна быть пухлой и нежной.

Дополнительный совет

Купив свежую курицу, не спешите готовить ее тот же час. Употребление свежей курицы в пищу чревато заболеваниями гастроэнтерита и кампилобактериоза! Положите курицу в морозильник, дождитесь полной заморозки, затем размораживайте и лишь после этого приступайте к готовке. **Заморозка свежей курицы позволяет убить около 90% бактерий.**