

Как выбрать мойву



Эта маленькая и неказистая с виду рыба обладает множеством полезных качеств, плюс она недорогая. Чтобы свежая или свежемороженая мойва не разочаровала вкусом, при покупке пользуйтесь подсказками из нашей таблицы

Внешний вид	Обратите внимание на наличие поврежденных рыб: если есть такая рыба или остатки ее частей, то мойву неправильно хранили или неоднократно размораживали. Зрачки свежей мойвы черные, без помутнений и хорошо видны даже у замороженной рыбы. Хвостики не должны быть высохшими или отсутствовать – это признак слишком длительного хранения мойвы. Жабры должны быть ярко-красными, жесткими. Если на них просматривается слизь, то рыба испорчена
Калорийность, 100 г	157 ккал
Глазурь	Она должна покрывать рыбу тонкой прозрачной ледяной корочкой не более 5% от общего веса, а не белой шубой или мутным льдом
Размер	Мойва может отличаться по размеру в зависимости от возраста или особенностей вида, но слишком большой разницы в размере рыбы из одной партии наблюдаться не должно
Цвет	Окраска серо-серебристая, равномерная, без желтых пятен или разводов, напоминающих ржавчину
Запах	Мойва не должна иметь интенсивный рыбный запах. У свежего продукта ощущается морской аромат. Если от мойвы исходит неприятный кислый запах, то покупать ее нельзя
Дата изготовления	Не стоит покупать мойву, если срок хранения приближается к концу
Срок хранения	В холодильнике при температуре +4 °С – до двух недель, в морозильной камере – до трех месяцев

Для справки

Лучше выбирать мойву в вакуумной упаковке и замороженную прямо в море (это обычно обозначается на этикетке надписью «frozen at sea») или упакованную в городах Архангельске, Мурманске.

