



САМАЯ КРАСНАЯ ИЗ КРАСНЫХ РЫБ

Каждую весну на Дальнем Востоке происходит одно из самых красочных явлений дикой природы — нерестовый ход нерки. Этот вид тихоокеанских лососей в другое время с ходу и не отличишь от собратьев: типичный размер около 80 сантиметров, серо-серебристая чешуя.

Все меняется в конце мая, когда нерка направляется к берегам Камчатки, Чукотки, Курильских островов, совершенно преображаясь: ее тело окрашивается в пламенно-алый цвет, а голова — в зеленый. В таком брачном наряде нерка поднимается вверх по рекам большими стаями, преодолевая сильное течение, перепрыгивая через пороги, достигающие высоты метра — невероятное зрелище! Дело в том, что этот вид рыбы нерестится только в

экологически чистых озерах, в местах выхода ключей и ровно в том самом месте, где сама нерка когда-то появилась на свет из икринки.

Будучи рыбой дикого вылова, выросшей и пойманной в естественной среде, нерка ценится очень высоко. На вкус она нежная и маслянистая, с легкой изысканной горчинкой, да и по цвету впечатляет. Обычно мясо лососевых бледно-розовое или красноватое, только у нерки — ярко-малиновое. Это из-за

особого пигмента, содержащегося в рачках-каланидах, которыми она питается (тот же пигмент, что окрашивает тело нерки в алый цвет в брачный период).

Все, что нужно, чтобы хорошо приготовить нерку, — сохранить ее природные качества. Лучше, если метод посола будет сухим (филе рыбы бережно вручную пересыпается морской солью) — это поможет в полной мере раскрыть вкус красной рыбы.



Мясо нерки богато омега-3 кислотами, витаминами B6 и B12, железом, фосфором — а значит, полезно для сердечно-сосудистой системы и зрения, улучшает работу мозга. Это деликатесный вид рыбы, чрезвычайно вкусный и оказывающий благотворное влияние на наше здоровье.

