



Включать красную рыбу в рацион советуют и врачи, и диетологи, она ведь очень полезна. Впрочем, наши предки обходились без таких советов, просто отдавая должное богатому вкусу красной рыбы. А в средневековой Европе на площадях устраивались состязания по ее приготовлению — победители признавались лучшими поварами в городе.

КИЖУЧ – ИЗЫСКАННЫЙ ВКУС НА ВСЕ ВРЕМЕНА

ПОДАРОК РИЧАРДУ ЛЬВИНОЕ СЕРДЦЕ

Средневековый летописец так описывает встречу Ричарда Львиное Сердце преданными ему жителями города Лизье 12 мая 1194 года: «Горожане принесли в подарок королю великолепного лосося, которого Ричард, развеселившись, приказал немедленно сварить». Лосось (а так долгое время назывались все представители семейства лососевых) считался королевской рыбой и служил не только непременным атрибутом богатых пиров, но и ценным подарком для тех, кому желали выразить особое почтение. В Древней Руси без лосося тоже не обходился ни один пир — но в отличие от Европы, где «королевская рыба» подавалась в виде горячего блюда, наши предки предпочитали ее в качестве холодной закуски. Причем за неимением лимона необходимую кислинку придавали, сочетая соленую рыбу с ботвиньей — холодным супом на кислом квасе с добавками в виде перетертого вареного щавеля, свекольной ботвы и крапивы.



Причем чрезвычайно нежное и ароматное, с высоким содержанием витаминов В₁, В₂, микроэлементов, минералов и витаминов, а главное — очень ценных жирных кислот, укрепляющих сердечно-сосудистую систему и обладающих омолаживающим эффектом. А кислоты ОМЕГА-3, содержащиеся в составе кижуча, не синтезируются человеческим организмом, но при этом необходимы для нормального роста и восстановления клеток.

ЭКОЛОГИЧНОСТЬ — ЗАЛОГ ПОЛЬЗЫ

Не все определяется составом. По-настоящему рыба полезна только тогда, когда не содержит консервантов, красителей и усилителей вкуса. Важно посмотреть на упаковку и убедиться, что срок хранения не слишком велик. Ведь при ограниченном сроке годности достаточной гарантией свежести будет соленье и копчение. В экопродуктах допустимо только натуральное копчение, лучше всего — на ольхе, потому что этот вид древесины при горении не выделяет вредных веществ.

ПРЯНОСТИ АКТУАЛЬНЫ

Приправы, призванные подчеркнуть вкус рыбы и придать ему особенную изюминку, тоже, конечно, должны быть натуральными. В остальном фантазия кулинаров безгранична. Теперь на рынке появилась ЭКОлинейка «Кижуч горячего копчения в обсыпке из специй». Благодаря особой рецептуре и методу сухого посола раскрывается вся природная нежность, сочность и изысканный аромат этой рыбы. Что же касается сочетаний со специями, каждое из них по-своему интересно. Кижуч с терпкими восточными пряностями, или со свежемолотым черным перцем и цедрой лимона, или со сладковато-пикантной паприкой. Остается только добавить, что копченый кижуч во всех этих сочетаниях будет в равной степени хорош как в виде холодной закуски, так и в подогретом виде, в качестве горячего блюда.

СЕРЕБРЯНЫЙ КИЖУЧ

Одним из самых интересных видов тихоокеанских лососей можно назвать кижуча. Английское и японское его название — «серебряный лосось». Это из-за ярко-серебристого окраса чешуи. По этой же причине его старое русское название — «белая рыба», что может ввести в заблуждение, ведь мясо кижуча никакое не белое, а, безусловно, красное.

