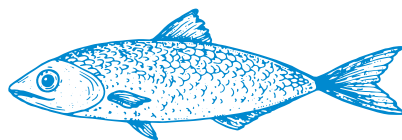
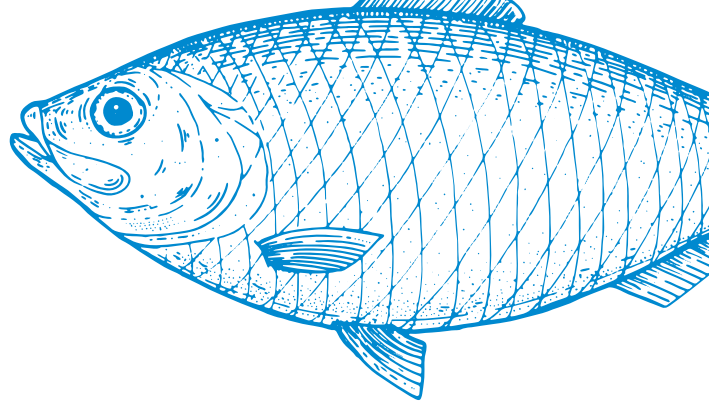


СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие		Путассу.....	54
О проекте «Фишмарт» и обо мне.....	6	Путассу, пошированная в молоке с мятым картофелем.....	54
Рыба в России		Лососевые.....	56
Классификация сортов рыбы по жирности – особенности кулинарной обработки.....	8	Подсемейство лососевые.....	58
Тощая (нежирная) рыба.....	9	Горбуша.....	58
Среднежирная рыба.....	10	Паста с горбушей и сырным соусом.....	60
Жирная рыба.....	11	Кета.....	62
Дикая и выращенная рыба – в чем разница?		Салат с кетой, руколой и апельсинами.....	62
Развенчиваем мифы.....	13	Нерка.....	64
Дикая рыба.....	17	Нерка, засоленная с черной смородиной.....	64
Искусственно выращенная рыба.....	19	Форель.....	66
Охлажденная, дефростированная, замороженная, живая: как и какую рыбу выбрать?.....	22	Медальоны из форели с брынзой и лимоном.....	66
Охлажденная рыба лучше замороженной?.....	22	Семга.....	68
Почему в рыбных отделах так неприятно пахнет?.....	23	Салат «Скандинавия» с семгой, руколой, грейпфрутом и имбирной заправкой.....	68
Что такое хорошая замороженная рыба?.....	26	Чавыча.....	70
Как замороженную рыбу удешевляют.....	28	Филе чавычи с лимонно-травяным соусом и брокколи.....	70
Как правильно размораживать рыбу?.....	35	Кижуч.....	74
Живая рыба.....	36	Салат с соленым кижучем, моцареллой и апельсином.....	74
Рецепты.....	39	Голец.....	76
Тресковые.....	40	Маринованный голец в банке с овощами.....	76
Треска.....	42	Подсемейство сиговые.....	78
Запеченная треска с розовым сливочным соусом.....	42	Сиг.....	78
Пикша.....	46	Филе сига, пошированное с зеленым соусом.....	78
Филе пикши, запеченное в клюквенном соусе.....	46	Омуль.....	80
Сайда.....	48	Муксун.....	80
Сайда карри.....	48	Нельма.....	80
Минтай.....	50	Стейк нельмы, запеченный с овощами.....	82
Легкий суп с филе минтая, сельдереем и шпинатом.....	50	Мерлузы: хек и хоки.....	84
Навага.....	52	Хек со шпинатом и красным апельсином.....	84
Навага, тушенная с овощами в горчично-сметанной заливке.....	52		





Конгрио.....	86	Терпуг.....	122
Томатный суп из конгрио в итальянском стиле	86	Терпуг, запеченный в соляном панцире	122
Камбала	88	Дорада	124
Запеченная камбала с розмарином и сливочным маслом.....	90	Фаршированная овощами дорада в духовке	124
Палтус.....	92	Сибас	126
Палтус на пару с песто и вялеными томатами.....	92	Севиче из сибаса.....	126
Морской окунь.....	94	Тунец.....	128
Филе морского окуня, запеченное с песто из кешью и помидорами черри.....	94	Стейки тунца с лимонно-горчичным соусом	128
Зубатка	96	Угольная рыба (черная треска).....	132
Салат из зубатки горячего копчения.....	98	Запеченная угольная рыба в медово-соевом маринаде	132
Корюшка	100	Кефаль.....	134
Корюшка в сливочном соусе	100	Маринованная кефаль.....	134
Мойва	102	Клыкач	136
Мойва в хрустящей ореховой панировке.....	102	Запеченный клыкач с пюре из зеленого горошка.....	138
Семейство сельдевые	104	Семейство осетровые	140
Сельдь	106	Осетровые	142
Рулетики из сельди со свеклой и сметаной.....	106	Осетр, запеченный с креветками под пармезановой шапочкой в сливочной заливке	142
Скумбрия	108	Почему рыба может быть некачественной?	144
Скумбрия пряного посола	108	Нерестовые изменения у лососевых	144
Судак.....	110	Калянусные изменения у сельди и скумбрии.....	146
Филе судака, запеченное в сливочно-грибном соусе.....	110	Неверное хранение: глубокое обезвоживание, окисление, прогоркание	147
Щука	112	Химическое изменение и порча жиров – окисление и прогоркание	149
Котлеты из щуки с сыром, белыми грибами и зеленью	112	Когда рыба плохо пахнет	151
Семейство карповые	114	Паразиты: все, что нужно о них знать, чтобы не бояться и не заразиться.....	152
Карп	116	Заключение.....	158
Карп, запеченный со сметаной.....	116		
Ледяная.....	118		
Жареная ледяная рыба с пюре из зеленого горошка и сальсой из томатов с каперсами	120		

ПРЕДИСЛОВИЕ

о проекте «Фишмарт» и обо мне

Летом 2023 года моему блогу о рыбе исполнилось семь лет. Все эти семь лет я стремлюсь к одному — повесить планку требований к качеству рыбы среди рядовых покупателей. А еще — поделиться своим видением производства изнутри, тем, как видит отрасль со своей позиции один производитель, который просто хочет делать не дешево, а хорошо, даже если так не принято.

Так сложилось, что в продаже сейчас много посредственных продуктов, а в рыбных отделах их как-то особенно много, и раз из года в год они лежат на полках, это означает только одно — плохую рыбу покупают. Появление такого товара вызвано желанием выдать приятную глазу цену, которую требуют покупатели, а за ними — магазины, особенно крупные сетевые игроки. Производитель принимает эту эстафетную палочку и выпускает некачественный продукт, водянистый, рыхлый, с толстой коркой льда. Мы обязательно поговорим, как именно он его делает и как распознать такую рыбу перед покупкой.

Я стремлюсь к одному — повесить планку требований к качеству рыбы среди рядовых покупателей.

Но главное не это. Я хочу убедить вас в том, что хорошая рыба существует, ее много на рынке, и просто нужно научиться ее выбирать и готовить, изменить привычный путь за продуктами и значительно повысить качество своего питания. Я полностью согласна со словами героя Михаила Булгакова: «Свежесть бывает одна — первая, она же и последняя». Не может быть никаких компромиссов в таком сложном, капризном и, в какой-то степени, даже опасном продукте.

Я не хочу, чтобы рыхлую и перемороженную рыбу, которую продавец не умеет хранить, а покупатель — готовить, считали нормой. Плохой продавец должен потерять право работать с таким ценным ресурсом, и отобрать это право может у него только покупатель, грамотный, подкованный и ценящий себя и свое здоровье. В работе с продуктами животного происхождения не должно быть случайных людей: ты либо все делаешь, как следует, либо выбираешь что-то, где ты не сможешь кого-то отравить и сделать из продукта посредственность за немалые деньги. Знаю, я романтик и максималист, но я думаю, это не самые плохие качества в бизнесе, и, пожалуй, сотни тысяч моих подписчиков с этим согласны.

Я хорошо помню большую часть своего детства, многие эпизоды, что запечатлены в памяти, связаны с пробами рыбы и икры, которые дедушка приносил с работы. Я с детства знала вкус хорошей икры и рыбы, моя семья всегда занималась выбором качественного сырья и сохранением его свойств в готовом продукте, сколько я себя помню.



История рыбного дела в нашей семье началась задолго до моего рождения. В 1954 году мой дед, Сергей Григорьевич Подольский, приехал в Москву из деревни в Липецкой области и поступил на курсы продавцов рыбы при Мосрыбторге. У нас нет историй о том, как мои предки добывали рыбу своими руками, выходя в открытое море, — безумная страсть моего отца к рыбалке не считается. Мы — промышленники и эксперты хранения и переработки. Дед всю жизнь проработал на рыбном складском хозяйстве в Москве, в государственном хладокомбинате «Холодильник 5–6», и в 1993 году получил награду «Заслуженный работник рыбного хозяйства».

В девяностые годы мой папа решил продолжить семейное дело и организовал в Бирюлево свой копильный цех, который вырос в целое производство под названием «РИФ». В 2009-м у нас появилось первое форелевое хозяйство на Валдае, в 2020-м — второе, в Карелии. Теперь ежегодно в своих хозяйствах мы поднимаем до 500 тонн рыбы в год.

Мечтают ли девочки о том, что, когда вырастут, станут продавцами рыбы? Вряд ли. Вот и я не мечтала. Я осознала важность себя на этом месте, только когда стала мамой. Я поняла, что меня не устраивает большая часть продуктов, которая продается в магазинах, и я не знаю, где покупать своему ребенку качественный чистый продукт, в котором я уверена, — кроме рыбы, она-то у меня была всегда. А у других мам — нет. Так родилась идея рассказать в соцсетях о том, как на самом деле обстоят дела с рыбой, и в 2016 году появился мой блог. Помимо ведения соцсетей, я вместе с моей семьей и сотрудниками нашей компании — всего около 120 человек — занимаюсь производством и реализацией рыбной продукции.

Сейчас суммарная аудитория всех моих страничек в соцсетях — около 300 тысяч подписчиков, некоторые публикации просмотрены более миллиона раз. Я невероятно рада, что эта узкая и сложная тема интересна такому количеству людей, причем чаще всего это именно мамы. Я могу делать для них так много — говорить начистоту, завоевывать их доверие и оправдывать его всякий раз, делать хорошую рыбу для тех, кто находится в Москве и Петербурге, а для тех, кто находится далеко от нас, давать знания, которые меняют рацион, а в более далекой перспективе — здоровье и качество жизни.

КЛАССИФИКАЦИЯ СОРТОВ РЫБЫ ПО ЖИРНОСТИ *особенности кулинарной обработки*

Рыб можно классифицировать по разным признакам: дикая или выращенная, красная или белая, тепловодная или из холодных северных широт, морская, проходная или пресноводная, можно даже распределить рыб по основным семействам, как в справочнике. Но я думаю, самой полезной для рядового покупателя классификацией должна стать группировка по жирности. Ее мы возьмем за основу.

**К тощей относится рыба,
которая содержит менее 4% жира,**

то есть менее 4 г на 100 г.

**К среднежирной — рыба,
содержащая от 4 до 8% жира.**

**Жирная содержит
более 8% жира.**

Если вы знаете, сколько в рыбе жира, вам будет проще выбрать нужный вид ребенку по возрасту, а еще вы всегда будете знать, как именно ее лучше приготовить. Не нужно заучивать принципы готовки для каждого вида рыбы, просто выстроим логику и будем пользоваться ею каждый раз во время кулинарной обработки.

Я рекомендую выбирать сорта из всех трех категорий и чередовать в своем меню разную по жирности и приготовленную разными способами рыбу. Ее можно не только запекать и жарить: не бойтесь пробовать солить, тушить, готовить на пару и добавлять в супы.

Рыба существует нежирная — ее еще называют тощей, — среднежирная и жирная.

К тощей относится рыба, которая содержит менее 4% жира, то есть менее 4 г на 100 г. К среднежирной — рыба, содержащая от 4 до 8% жира. Жирная содержит более 8% жира.

Каждой группе давайте выберем рыбу-символ, с которой вы будете сравнивать новые для вас сорта — это удобно и действительно поможет быстрее и увереннее интуитивно выбирать оптимальные рецепты и способы приготовления.

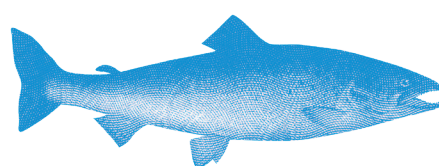
**Тощая
рыба**
треска



**Среднежирная
рыба**
карп



**Жирная
рыба**
семга



Тощая (нежирная) рыба

Тошую рыбу часто включают в диетическое меню. Это самый низкокалорийный источник животного белка, конкурировать с ней могут разве что грудка курицы или индейки и некоторые субпродукты.

В этой группе нет ни одной красной рыбы — только белые, но даже среди них находится большое разнообразие вкусов, поэтому выстроить качественное диетическое питание на тощей рыбе вполне возможно. Но даже если у вас нет такой задачи, рекомендую не обходить эту группу стороной: почти вся рыба здесь недорогая и при умении ее готовить легкая и вкусная.

С тощей рыбой, по моему опыту, у покупателей больше всего проблем — ее текстура нежная и расслаивается при жарке или варке, плохо переносит грубую разморозку, часто вообще превращается в кашу. Стоит понимать, что текстура у тощей рыбы весьма деликатная. Отсутствие жира не добавляет мышцам эластичности, а сок в хрупких клетках норовит вытечь при любых гробостях извне.

Поэтому запоминаем:

- Такую рыбу нужно размораживать очень медленно и бережно — только в холодильнике. Если рыба помещена в вакуумный пакет, нужно вскрыть его до начала разморозки, чтобы он не оказывал дополнительного давления и не выжимал соки. Если рыба уже разморожена, замораживать ее сырой повторно нельзя, только после полного приготовления.
- Во время готовки тощую рыбу нельзя постоянно переворачивать — хотя это касается жарки абсолютно любой рыбы.



Каких рыб мы отнесем к тощим?

- | | | | |
|------------------------|---------------|-----------------|----------------|
| • Треска беломорская | • Хоки | • Минога | • Бротола |
| • Треска тихоокеанская | • Ледяная | • Морской окунь | • Молочная |
| • Пикша | • Судак | • Кефаль | • Бычок |
| • Сайда | • Щука | • Дорада | • Баррамунди |
| • Минтай | • Ряпушка | • Тилапия | • Луфарь |
| • Навага | • Жерех | • Калкан | • Аргентина |
| • Путассу | • Хариус | • Конгрио | • Терпуг |
| • Хек | • Карась | • Макрурус | • Морской черт |
| | • Толстолобик | • Гренадер | • Скот |
| | • Чехонь | • Лемонема | |

На самом деле тощей рыбы в продаже гораздо больше, я назвала только самые часто встречающиеся виды.

Выкладываем на горячую сковороду, жарим из расчета 4 минуты на каждый 1 см толщины суммарно на обе стороны, один раз переворачиваем. Делаем это только лопаткой, поддевая кусок целиком, никаких вилок!

- Забываем о выучке из детства «для безопасности готовить 40 минут». Безопасной в плане паразитов рыбу делает заморозка, а не жарка или варка, а длительной термической обработкой вы только испортите продукт. В конце книги в главе о паразитах я разберу подробно этот момент и назову исключения.
- Тощая рыба любит готовку вместе с кожей: в ней есть небольшая прослойка жира, к тому же кожа хорошо сохраняет влагу внутри куска.
- Сочнее тощую рыбу сделают панировка, кляр, «шубка» из овощей или маринад либо соус на основе любого жаростойкого масла со специями. Ну, и, разумеется, любые жирные соусы для тушения, подачи, запекания — тысячу раз да! Сливки, кокосовое молоко, овощные соусы с оливковым маслом — всегда хорошая идея.

Среднежирная рыба

В этой группе уже есть как белая рыба, так и красная, а также тунцы. Вариантов приготовления будет больше, и советы настолько же универсальные дать не получится, нужно подбирать способ обработки под каждую рыбу индивидуально, чем мы и займемся во второй части книги.



Каких рыб мы отнесем к среднежирным?

- Лососевые:
 - Горбуша
 - Кета
 - Нерка
 - Кижуч (дикий)
 - Озерная форель, или кумжа
 - Голец
- Сибас
- Зубатка
- Мойва
- Корюшка
- Барабулька
- Пангасиус
- Ставрида
- Кларий мраморный
- Сарган
- Морской лещ
- Камбала
- Солея
- Тюрбо
- Карп
- Сазан
- Линь
- Лещ
- Тунцы: желтоперый, голубой, длинноперый, бонито, скипджек
- Рыба-меч
- Марлин
- Макрель
- Пиленгас
- Стерлядь
- Пыжьян
- Речной сом
- Катран

Все советы для тощей рыбы также актуальны и для среднежирной, потому что риск пересушить ее все еще велик. Исключение составляют, пожалуй, только дорогие деликатесные рыбы: тунцы, марлины, рыба-меч. Их готовить нужно по-особенному.

- Запекание с овощными шубками и жирными соусами и тушение – лучшие решения для среднежирной рыбы.
- Желательно оставлять кожу, так как она содержит жир, который дополнительно поможет сохранить сочность.
- Вся среднежирная рыба хорошо подходит на супы и бульоны, а также для приготовления на пару.

Многие рыбы из списка прекрасно подходят на посол: все красные виды, голец, тунец, марлин. К менее жирным сортам, таким как горбуша или голец, после сухого посола можно добавить масло – чистое или смешанное со специями. Нейтральные масла сохраняют сочность и эластичность рыбы, не перебивая ее вкус и аромат, а насыщенные – кунжутное, оливковое, масла, ароматизированные цедрой, розмарином, чесноком – могут дать интересные вкусовые и ароматические нюансы. А если вы добавите нерафинированное горчичное масло, за счет его антисептических свойств сможете продлить срок хранения уже посоленной рыбы до нескольких дней в холодильнике.

Жирная рыба

Жирная рыба – самая простая в кулинарной обработке, с ней справится даже новичок. Ее довольно сложно пересушить, а подходит она как для жарки, так и для запекания и посола в одинаковой степени хорошо.

**Все советы
для тощей рыбы
также актуальны
и для среднежирной,
потому что риск пересушить
ее все еще велик.**



В этой группе также присутствуют виды рыб, традиционно используемые для приготовления строганины. Чаще всего жирная рыба популярна и востребована не только из-за своего вкуса, но и из-за высокого содержания омега-3 жирных кислот, что делает ее незаменимой в рационе, настоящим суперфудом, профилактирующим сердечно-сосудистые и многие другие заболевания. Поэтому чаще она стоит дороже нежирной, но в группе есть приятные бюджетные исключения, например, сельдевые и скумбрия.

Жирную рыбу в супах хорошо совмещать с тощими сортами рыб, но не стоит использовать для бульона брюшки, которые сделают его чрезмерно жирным, а навара не дадут. Для навара в бульон лучше помещать хребты, кости, хвосты, плавники, а лишний жир, наоборот, срезать.



Каких рыб мы отнесем к жирным?

- Семга
- Кижуч (выращенный)
- Чавыча
- Радужная форель
- Палтус
- Черная треска
- Клыкач
- Сериолелла (саворин)
- Скумбрия
- Сельдь
- Эсколар
- Угорь (речной и морской)
- Сайра
- Осетр
- Севрюга
- Сардина
- Килька
- Анчоус
- Нельма
- Муксун
- Чир
- Сиг
- Омуль
- Пелядь

ДИКАЯ И ВЫРАЩЕННАЯ РЫБА — В ЧЕМ РАЗНИЦА?

развенчиваем мифы

Пожалуй, самая сложная и окутанная мифами тема — противостояние дикой и выращенной рыбы. Еще крепко держится в головах людей убеждение, что пользу можно получить только от рыбы дикой, лишенной недостатков, а вот рыба выращенная — прямо-таки яд!





