

Можно ли есть мясо и рыбу сырыми

Кулинарные нравы некоторых народов запросто предполагают, что можно есть сырое мясо и рыбу. Японцы едят суши, перуанцы — севиче, французы — тартар и устрицы, жители Сибири — строганину.

Народы, не имеющие такую привычку, относятся к сырому мясу и рыбе с подозрением, смешанным с завистью: ходят слухи, что сырой продукт куда полезней и интересней термически обработанного. Так или иначе, севиче и тартар давно прописались в ресторанах крупных российских городов, а суши и вовсе готовят практически везде.

Первое, о чем нужно помнить, — ферментативная система человека не предполагает поедание мяса и рыбы в сыром виде: пищеварительной системе сложнее расщепить этот продукт, аминокислоты в этом случае усваиваются сложнее. Например, людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта сырые продукты однозначно не рекомендованы. Во-вторых, сырое мясо или рыба незначительно обгоняют по витаминно-минеральному составу термически обработанные продукты. Съедая сырой продукт — мясо или рыбу, — каких-то дополнительных преимуществ человек не получает. Поэтому нет смысла делать выбор в пользу сырых продуктов.

Мясо

Сырое мясо и птица — ведущие переносчики возбудителей сальмонеллеза, кампилобактериоза, энтерогеморрагического колиэнтерита и токсикоинфекций, обусловленных условно-патогенными бактериями. К наиболее опасным в плане этих болезней видам сырого мяса относят свинину и мясо птицы — курятину и утятину. Другие риски связаны с возбудителями паразитарных заболеваний, так как при несоблюдении зоогигиенических мер и отсутствии ветеринарного контроля на фермах мясо крупного рогатого скота может быть поражено цистицерками бычьего цепня, а свиней — солитера, свиного цепня. Кроме того, велика опасность, что свинина из ненадежных источников может быть заражена трихинеллами. Заболевания, обусловленные этими паразитами, очень коварны, поскольку могут приводить к внекишечным поражениям, включая образование патологических очагов в глазах, головном мозге, под кожей, в сердце или тяжелых аллергических реакций, иногда фатальных.

Но если паразитарные инвазии из-за употребления свинины благодаря профилактике производителей встречаются редко, то бактериальные инфекции, связанные с употреблением продуктов из говядины, наоборот, повышаются. Дело в том, что для ускорения роста в корм заведомо здоровых животных добавляют антибиотики. В ответ на контакт с ними кишечные микробы мутируют — формируют устойчивость и приобретают факторы патогенности. Одним из таких вновь сформировавшихся патогенов является энтерогеморрагическая кишечная палочка

Сегодня такие разновидности кишечных палочек считают самой опасной патогенной бактерией для человека, загрязняющей мясо крупного рогатого скота и способной долго в нем сохраняться в жизнеспособном состоянии, даже при замораживании и мариновании.

Наши представления о том, что бактерии находятся на внешней поверхности мяса, а центральная часть цельных кусков стерильна, поменялись. И сейчас они могут быть справедливы только для парного или охлажденного цельного куска мяса, безукоризненного по происхождению, полученного из надежных хозяйств. Для его получения используют высокопродуктивный молодняк здорового крупного рогатого скота, выращенного на фермах, свободных от заразных болезней, с соблюдением ветеринарных и зоотехнических требований. А также без применения стимуляторов роста, гормональных препаратов и антибиотиков, кормов, подвергнутых обработке с использованием ионизирующего излучения. **Соответственно, употребление приготовленных из него ростбифов и стейков слабой прожарки с розовой серединой, как правило, не опасно.**

А что касается рубленого мяса, то тут бактерии могут находиться как снаружи, так и внутри. Особенно это относится к кусковым полуфабрикатам и к размороженному продукту. После размораживания проникновение патогенных микробов в глубину мышечной ткани упрощается из-за разрушения структуры мышечных волокон и выхода клеточного сока. Возможность такого механизма доказана и для энтерогеморрагических эшерихий, и для сальмонелл. **Поэтому ростбифы и стейки из мороженого мяса лучше не готовить».**

Рыба

«Рыба, приготовленная по нетрадиционным технологиям, или просто сырая рыба в блюдах азиатской кухни, в первую очередь японской, почему-то в умах потребителей связывается напрямую с высокой продолжительностью жизни в Японии. При этом игнорируются факты большей, чем в других странах, заболеваемости японцев паразитами.

Морская и пресноводная дикая рыба, живая и охлажденная, часто бывает заражена живыми личинками паразитов. Самые распространенные — это нематоды рода *Anisakis*. Личинки анизакид, паразитирующие в рыбе, попадая в пищеварительный тракт человека, способны мигрировать из кишечника в брюшную полость и вызывать в том числе сенсibiliзацию организма, провоцирующую аллергические реакции. В тяжелых случаях анизакидоз характеризуется стенозом пилорического отдела желудка, анемией и флегмонозным энтеритом.

Если до разделки рыбу, зараженную нематодами, долго хранили в охлажденном виде, личинки способны мигрировать в мышечную ткань рыб, создавая реальную возможность для заражения человека. Употребление сырой или размороженной, не подвергнутой достаточному режиму дегельминтизации (освобождения от паразитов путем глубокой заморозки продукта) рыбы, икры лососевых и сиговых пород в виде строганины или икры-пятиминутки грозит дифиллоботриозом и описторхозом. Что касается рыбы, выращенной в аквакультуре, то ее употребление в сыром виде чаще связано с рисками инфекций бактериальной и вирусной природы. Поскольку профиль микробных загрязнителей такой рыбы зависит, как и в случае с мясом и птицей, от качества кормов, плотности посадки, гигиены персонала и может включать те же сальмонеллы. Лучший способ профилактики заражения — тепловая обработка с доведением блюд до полной кулинарной ГОТОВНОСТИ».

Сырые яйца

Сырое яйцо — спутник говяжьего тартара, основа для гоголя-моголя и составляющая некоторых алкогольных коктейлей. А еще сырое яйцо пьют, чтобы излечиться от похмелья или починить севший голос. Все это с нами периодически случается, и так или иначе с необходимостью проглотить сырое яйцо каждый сталкивался хотя бы раз.

Сальмонеллез

Сырыми можно есть яйца, полученные от здоровой птицы. Гарантировать здоровье птицы может только ветеринарный контроль. Теперь что касается птиц, которые якобы не болеют сальмонеллезом. Да, такие птицы есть, например перепелки: они практически не болеют, но при этом могут быть носителями. Кормят их тем же самым, чем и остальных птиц, но у них очень мощная иммунная система, не позволяющая сальмонелле проявлять активность. Однако заразить других птиц перепелка может. Кроме того, бывает, что и перепелка заболевает сальмонеллезом, тогда этот возбудитель будет и в ее яйцах тоже. Поэтому, когда вам говорят, что перепелиные яйца в сыром виде безопасны, это не так.

А вот утиные яйца вообще лучше не есть, тем более сырыми: они почти всегда заражены сальмонеллой, как и утиное мясо. Особенно это касается диких уток. И если вы решили-таки съесть утиное яйцо, то его нужно очень долго проваривать, чтобы избавиться от возбудителей сальмонеллы. Помните: если вы не уверены в происхождении, чистоте и здоровье яйца, то его нужно сварить. Гарантию от сальмонеллеза дает тепловая обработка. Но только варить его придется довольно долго, до тех пор, пока оно не сварится вкрутую.

Япония

Японская привычка есть сырую рыбу давно уже воспринимается во всем мире как что-то естественное. Японцы изобрели суши и сашими, которые сейчас готовят везде, от Ялты до Квебека. Но также японцы придумали менее популярные ширако (или сирако), сируро но одоригуй и кацу ика одори-дон. Начнем по порядку.

Есть мнение, что **суши** появились в Японии благодаря жителям Южной Азии. Когда-то давно те консервировали рыбу в смеси вареного риса и соли, и в VII веке этот метод хранения добрался до Японии. Так это или нет — неизвестно. Но известно, что в XIX веке токийский повар Ёхэй Ханая пошел против традиции и сложил на тарелке сырую рыбу с чистым свежим рисом. С тех пор появилось несколько модификаций суши разных форм и с разными названиями. **Сашими** — просто маленькие первозданные кусочки сырой рыбы или морепродуктов, красиво уложенные на тарелке. Подают сашими с соевым соусом, имбирем, дайконом или лотосом. Если соблюдать традицию, то на тарелке должно лежать нечетное количество ломтиков, а рыба должна быть умерщвлена особым способом: ей прокалывают мозг, а затем быстро охлаждают. У сашими есть несколько близких родственников. Басаси — жирная сырая конина, которую также режут на полупрозрачные кусочки и подают с соусами. Торисаси — тонкие кусочки курицы; обработке подвергается только поверхность курицы, середина же остается сырой.

Ширако (сирако) — традиционное японское блюдо, которому до популярности суши далеко. Это рыбные молоки, либо соленые, либо слегка отваренные и обжаренные в панировке, либо сырые. По вкусу молоки напоминают сливочный сыр, есть их полагается с лимоном, луком и соусами.

Сируо но одоригуй — национальный аттракцион, подразумевающий, что человек должен съесть извивающуюся, политую уксусом живую рыбку.

Закусывать рекомендуют перепелиным яйцом.

Кацу ика одори-дон чуть похоже на сируо но одоригуй. Горку из риса и овощей венчает сырой кальмар. Щупальца кальмара поливают соевым соусом, и они начинают извиваться. Но кальмар к тому времени уже обезглавлен, движения рефлексорные, и никто не страдает.

Корея

Корейцы знамениты своим хе (хве, или хо) — методом приготовления еды, который они переняли у китайцев. Хе — сырые рыба и мясо со всевозможными добавками: сырая говядина с соевым соусом и кунжутным маслом, сырой осьминог в соевом соусе, сырая говяжья печень с солью и кунжутным маслом и так далее. Чаще всего к хе прилагается пресная рисовая лепешка или просто плоская риса.

Отдельная и заметная вариация хе — саннакчи. Это щупальца осьминога, приправленные кунжутным маслом и кунжутом. Особенность саннакчи в том, что во время еды щупальца могут еще двигаться и присасываться, что может создать неудобство или опасность для едока. Поэтому подступать к саннакчи нужно с инструктором.

Перу

Перуанская любовь к сырому продукту так же, как и японская, быстро вышла за пределы страны и перестала быть экзотикой. Севиче — мелко порезанная сырая рыба различных сортов или морепродукты. Перед тем, как подавать на стол, продукт на протяжении 15 минут маринуют в соке лайма или в «тигрином молоке» — маринаде из соков апельсина и того же лайма, соевого соуса, имбиря, бренди и кунжутного масла. Изобретение севиче приписывают перуанским рыбакам, которые таким образом обеззараживали рыбу, отправляясь в море. Традиционно в Перу севиче подают с жареной кукурузой, бататом, луком, кинзой, сельдереем, чили и острым перцем рокото. Севиче могут делать и из телятины, и из птицы, но чаще всего это именно рыба.

Россия

В России множество народов, отсюда и разнообразие национальной еды. Одно из самых известных блюд обитателей севера — мактак. Традиционное эскимосское, ненецкое и чукотское блюдо — крепко замороженные китовые сало и кожа. Источником сырья могут служить гренландский кит, нарвал или белуха. Чаще всего мактак едят сырым, но иногда его маринуют или обваливают в панировке и жарят на масле.

Кроме того, на Чукотке едят упу — это сырые асцидии (морские животные, обитающие на дне во всех морях и океанах), которые местное население называет морской картошкой. Асцидии смешивают с луком, заливают уксусом и маслом.

Эвенки едят уман — костный мозг из трубчатых костей оленьих или лосиных ног. Известны случаи, когда охотники устраивали соревнования по поеданию умана: победителем становился тот, кто осилит весь костный мозг одного животного.

На севере и в Сибири популярна строганина. Замороженная и порезанная тонкой стружкой рыба — в идеале сиговых пород и пойманная подледным способом. Строганина обыденная вещь у якутов, эскимосов и коми. Продукт режут тонко и стараются выкладывать на тарелку тонким же слоем, чтобы он не успел разморозиться. В качестве вкусовой добавки к строганине идет маканина — смесь из соли и черного молотого перца.

Обитатели Дальнего Востока едят талу. Это тонко порезанное соломкой мясо сигаовых пород (иногда встречается щука, сазан, осетровые и другие рыбы), смешанное с уксусом, луком, солью и перцем. Бывает, что в ход идут изюбрь и лось. Схожим образом северные народы готовят сугудай — кусочки сига, муксуна, чира или других рыб, смешанные с луком, солью, перцем и политые уксусом и растительным маслом. Иногда к рыбе добавляют тертое яблоко. Якуты обращаются с рыбой чуть иначе — ими придуман популярный салат «Индибирка», который на самом деле никакой не салат, а закуска. Подледного замороженного чира, муксуна или, например, омуля режут на кусочки, смешивают с кубиками сочного репчатого лука, солью, перцем и растительным маслом.

Гренландия, Канада и Аляска

Упомянутый выше мактак из китового жира также едят и в Гренландии, на Аляске и в Канаде.

Эскимосы Аляски едят еще одну редкость — тепа. Готовят их так: головы лосося, а иногда целиком непотрошенную рыбу засовывают в деревянную бочку и закапывают на неделю-две в землю. Затем вынимают и едят.

Еще эскимосы готовят акутак, что-то вроде мороженого. Это перемешанные сало и топленый жир лосося, тюленя или северного оленя, в который добавлены различные топпинги: ягоды, душистые корешки или травы. Сладость акутаку придает банальный сахар. Бывают несладкие версии акутака, когда в последний момент в жирную массу вмешиваются кусочки мяса или рыбы.

Шотландия

Шотландцы спасаются от непогоды напитком эгг-ног — смесью из куриных яиц, молока или сливок, крепкого алкоголя и специй. Получается согревающий напиток, который пьют на Рождество. Бывает холодным и горячим, а также безалкогольным.

Традицию готовить эгг-ног переняли американцы и канадцы. Есть версия, что предок эгг-нога — средневековый яично-молочно-алкогольный напиток поссет, который варили европейские монахи.

У эгг-нога много родственников: мексиканский напиток ромпопе, который вроде бы придумали в XVII веке в женском монастыре. Индонезийский чай тэ-талуа, в котором также есть желток и сгущенка. А еще он дальний родственник гоголь-моголя, главные компоненты которого — желток и сахар.

Африканские страны

Некоторые африканские племена, в том числе и масаи, пьют свежую коровью кровь, которую смешивают с коровьим же молоком. Отчасти традиция, отчасти вынужденная мера — в жару организму нужны жидкости и энергия. Кровь добывают, аккуратно надрезав яремную артерию животного, что не наносит ему тяжких повреждений.



Германия

У немцев есть блюдо, наводящее страх на всех остальных европейцев, — это метт. Рубленая сырая свинина высокого качества, без сала, но с чесноком, луком, специями и солью. У метта есть строгий критерий — его жирность не должна быть выше 35%. А чтобы максимально оградить мясо от бактерий, его готовят, охладив до 2 градусов. Едят метт обычно с белой похрустывающей булочкой и со свежим луком. Иногда из метта лепят ежика, вставляя ему глаза-оливки и шипы — соленые палочки.



Вьетнам

Самое поразительное блюдо во Вьетнаме — сырое сердце кобры. Кобру умерщвляют на глазах у того, кто ее будет есть. Вытаскивают сердце и желчный пузырь. Затем спускают кровь в емкость с рисовой водкой. Дальше участник церемонии глотает еще пульсирующее сердце и запивает его водкой с кровью. Следом за этим рекомендовано съесть желчь. Кобру после этого обычно не выбрасывают — из нее делают уйму разных блюд, от чипсов из кожи до супов.



Италия

Итальянские отношения с сырыми продуктами куда обаятельней, чем многие другие. Местные крудо и карпаччо — сплошная радость, которую готовят все, кому не лень. Крудо — это сырая рыба или морепродукты, маринованные в соке лимона или лайма с солью и перцем, сбрызнутые оливковым маслом. Карпаччо — тончайшие, сильно охлажденные ломтики свежей сырой говядины, заправленные терпким маринадом из лимона, оливкового масла и бальзамика. Как правило, подают карпаччо с пармезаном и помидорами.

Крудо логично придумалось само собой, а у карпаччо есть автор — владелец венецианского Harry's Bar Джузеппе Чиприани. В 1950 году в Венеции проходила выставка художника Витторе Карпаччо, ему Джузеппе и посвятил закуску.

Мексика

У мексиканцев есть блюдо эскамолес — крупные яйца черных муравьев, либо слегка обжаренные с луком, либо сырые. Вкус у эскамолес приятный — легкая сливочность с ореховыми нотами. Едят яйца с гуакамоле и тортильей.

Франция

Тартар — мелко порубленная свежая говядина, приправленная смесью из уксуса, оливкового масла, соли, перца и, может быть, лука. Он же татарский бифштекс. Популяризировали тартар французы, но откуда он появился во Франции, толком неизвестно. По одной версии, его туда привезли американцы. По другой, блюдо появилось в средневековой Европе благодаря крымским татарам: они отрезали от лошади кусок мяса, солили его, а затем прятали мясо под седло. Через несколько часов езды измочаленную и истекшую кровью конину можно было есть.

ГАПОУ ТО «ТЮМЕНСКИЙ
ТЕХНИКУМ ИНДУСТРИИ ПИТАНИЯ,
КОММЕРЦИИ И СЕРВИСА»



МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
КОМПЕТЕНЦИЙ

Искусство, дизайн
и сфера услуг



mck72.ru

+7 (3452) 204-171