

## LAUKINIŲ ALIASKOS LAŠIŠŲ IKRAI

Aliaskos lašišų ikrai yra natūralus maistingas produktas, kuriame gausu baltymų ir omega-3 nesočiųjų riebalų rūgščių.

Lašišų ikrai – populiarus delikatesas, kurio galima įsigyti visus metus. Taigi raudonieji ikrai ir iš jų pagaminti patiekalai dažnai džiugina mūsų skrandį ir puošia stalą, ypač per šventes.

Raudonieji sūdyti ikrai labai populiarus japonų virtuvės patiekalas. Lašišų ikrus japonai vadina „ik'ura“. Japonijoje gaminama net sojų „ik'ura“ – tai raudonieji ikrai, marinuoti sojų padaže.

Azijoje ruošiami ir „sudžiko“ – raudonieji ikrai, sūdyti ir vytinti su ikrų plėvelėmis, kurios būna žuvų kiaušidėse. Šiandien „sudžiko“ galima įsigyti ne tik Azijos šalyse.

## LAŠIŠINIŲ ŽUVŲ IKRŲ RŪŠYS

Įvairių rūšių atlantinių lašišų – kuprių (rausvųjų lašišų), ketų, nerkų, didžiųjų lašišų, karališkųjų lašišų – ikrai skiriasi skoniu, spalvair grūdelių dydžiu.

### **Kuprių (*Oncorhynchus gorbuscha*) ikrai**

Kuprės – pačios mažiausios ir labiausiai paplitusios Aliaskos lašišos, žvejojamos vasaros pabaigoje. Kuprių ikrai oranžiniai, su rausvu atspalviu. Vidutinis grūdelių skersmuo – 3,5 mm, druskos kiekis– 2,5–3,5 proc.; ikrai visiškai nevandeningi. Kuprių ikrų skonisšvelnus, salsvas, jie ilgai išlaiko savo maistines ir skonines savybes.

### **Ketų (*Oncorhynchus keta*) ikrai**

Vasaros pabaigoje išgaunami ir Aliaskos ketų ikrai. Jierausvos spalvos su ryškiu oranžiniu atspalviu. Ketų ikrai – populiariausi lašišinių žuvų ikrai, daugiausia dėl didelių grūdelių, kurių skersmuo gali būti didesnis nei 5 mm. Druskos kiekis – 2,5–3,5 proc., ikrai visiškai nevandeningi. Ketų ikrai labai išsiskiria ypatingu skoniu, ilgu tinkamumu vartoti ir ikrų grūdeliams būdingos savybės „sproginti“burnoje.

### **Nerkų (*Oncorhynchus nerka*) ikrai**

Nerkos gali neršti jau gegužę, todėl Aliaskoje jos paprastai žvejojamos vidurvasarį. Nerkų ikrai ryškiai raudoni, grūdeliai – patys mažiausi iš visų lašišinių žuvų ikrų, apie 2,5 mm skersmens. Didelė išgaunamų ikrų dalis parduodama su ikrų plėvelėmis, ir tik nedidelė tiekama biriais grūdeliais. Druskos kiekis – 2,5–3,5 proc., ikrai visiškai nevandeningi. Nerkų ikrams būdingas subtilus karstelėjęs poskonis. Palyginti su kitomis lašišinėmis žuvimis, nerkų ikrų grūdeliuose yra daugiau natūralių riebalų rūgščių, todėl trumpesnis jų vartojimoterminas.

### **Didžiųjų lašišų (*Oncorhynchus kisutch*) ikrai**

Aliaskos didžiosios lašišos neršia vėliau negu kitos lašišinės žuvysir vėliau dedaikrus. Didžiųjų lašišų ikrų spalva raudonai oranžinio atspalvio. Grūdeliai vidutinio dydžio – 4,5 mm skersmens, druskos kiekis – 2,5–3,5 proc., ikrai visiškai nevandeningi. Didžiųjų lašišų, kaip ir nerkų, ikrams būdingas subtilus kartokas poskonis ir trumpesnis tinkamumo vartoti terminas.

### **Karališkųjų lašišų (*Oncorhynchus tshawytscha*) ikrai**

Aliaskos karališkosios lašišos neršia anksčiau už kitas lašišines žuvis, todėl Aliaskoje pirmiausia išgaunami šių žuvų ikrai.

Tai pačios didžiausios atlantinės lašišos (todėl vadinamos karališkomis), jų ikrai, kaip ir ketų, dideli – nuo 5 mm skersmens. Druskos kiekis– 2,5–3,5 proc., ikraivisiškai nevandeningi. Karališkųjų lašišų ikrai sodraus, ryškaus skonio. Ikrų grūdeliai maloniai „sproginėja“ burnoje.

## LAŠIŠINIŲ ŽUVŲ IKRŲ pateikimo formos

### **Šaldyti raudonieji ikrai**

Lašišinių žuvų ikrų grūdėliai turi standų apvalkalėlį, saugantį nuo pažeidimų, todėl lašišinių žuvų ikrus, skirtingai negu eršketinių, galima užšaldyti.

Ką tik sužvejotų žuvų ikrai išimami, iš karto rūšiuojami, sūdomi, fasuojami ir užšaldomi dar Aliaskoje. Šaldytus ikrus galima laikyti dvejus metus (-18°C temperatūroje), jie nepraranda skoninių ir naudingųjų savybių.

Šaldyti ikrai – natūralus produktas, kurio sudėtyje yra tik ikrai ir druska. Druskos kiekis Aliaskoje užšaldytuose ikruose būna 2,5–3,5 proc.

Užšaldyti ikrai fasuojami į skirtingo dydžio plastikinius indelius (200, 250, 500 ar 1000 g talpos). Šiuose indeliuose ikrai tiekiami į prekybos centrus ir restoranų virtuves.

### **Kaip teisingai atšildyti šaldytus ikrus**

Kad ikrai neprarastų naudingų savybių ir apetitą žadinančios išvaizdos, jie turi būti atšildomi lėtai, per 10–12 valandų, laikant 1–4 °C temperatūroje. Pakanka vakare išimti ikrus iš šaldiklio, padėti ant šaldytuvo lentynos, ir rytą juos jau bus galima vartoti.

Atšildytus ikrus taip pat reikia laikyti šaldytuve, 0–4 °C temperatūroje, ne ilgiau kaip 5 dienas. Ikrų negalima užšaldyti dar kartą, todėl jų reikia atšildyti tik tiek, kiek ketinama suvartoti per kelias dienas.

### **Konservuoti raudonieji ikrai**

Konservuoti ikrai gaminami iš ikrų, užšaldytų Aliaskoje su plėvelėmis, kurios būna žuvų kiaušidėse. Todėl parduotuvėse galima įsigyti nemažai konservuotų ikrų, kuriuos tiekia vietos gamintojai.

Iš pradžių šaldyti ikrai atšildomi defrostacijos būdu (taip specialistai vadina teisingą ikrų atitirpinimą), tuomet praduriamas ir pašalinamas ikrų maišelis, o ikrai sūdomi.

Į ikrus dažnai dedama sorbo rūgšties (E200) ir natrio benzoato (E211). Šie antiseptikai sukurti specialiai raudoniesiems ikrams konservuoti, jie naudojami daugumoje Europos šalių, o jų dalis produkte neviršija 0,01 proc. Toks kiekis visai nekenksmingas žmonėms, tačiau konservuotus ikrus galima laikyti iki 12 mėnesių (nuo -2 iki -4°C temperatūroje).

Kad ikrų grūdėliai nesuliptų, į juos gali būti dedama augalinio aliejaus (ne daugiau kaip 1 proc.) arba maistinio glicerino (E422).

Tada belieka išfasuoti ikrus į skardines ar stiklainėlius ir konservuoti ikrai jau paruošti tiekti pirkėjams!

## kaip IŠSIRINKTI kokybiškus LAŠIŠINIŲ ŽUVŲ IKRUS

### **Kokybiškų ikrų požymiai**

- vienalytė sodri spalva, būdinga šios rūšies lašišinių žuvų ikrams;

- grūdėliai blizgantys ir šiek tiek permatomi;
- grūdėliai sveiki – nesuploti, neperspausti, jų apvalkalėliai nepažeisti;
- grūdėliai lengvai atsiskiria vienas nuo kito, nesulimpa;
- grūdėliai standūs, tačiau paslankūs, t. y. nesprogsta lengvai paspaudus;
- ikruose nėra skysčio;
- grūdėliai malonaus kvapo ir sodraus skonio.

### **Kaip rinktis lašišinių žuvų ikrus**

1. Kokybiški ikrai negali būti pigūs. Nepirkite ikrų, jeigu jų kaina įtartina maža. Labai tikėtina, kad tai pakaitalas arba ikrai sugedę ar pagaminti nesilaikant technologinio proceso siekiant sumažinti gamybos sąnaudas.
2. Raudonuosius ikrus pirkite tik prekybos centruose ir specializuotose jūros gėrybių parduotuvėse. Pirmenybę reikėtų teikti patikimiams prekybos centrams ir parduotuvėms.
3. Nesikliaukite vien pagaminimo data. Nors Aliaskos lašišų ikrai išgaunami vasarą, jie užšaldomi beveik iš karto. Šaldytus ikrus galima laikyti iki 2 metų, todėl vietos gamintojai gali tiekti konservuotus ikrus visus metus.
4. Patikrinkite, ar ikrų skardinė neišsipūtusi, o jei ikrai parduodami stiklainėliuose – ar jų dangteliai gerai priglodę.
5. Krestelėkite skardinę: jei išgirsite kliuksėjimą ar pajusite, kad viduje žliugsi skystis, vadinasi, ikrai nekokybiški ir juose yra perteklinio skysčio.
6. Įdėmiai perskaitykite informaciją apie produkto sudėtį: iš kokios rūšies žuvų ikrai išgauti, kokie konservantai naudoti, ar sudėtyje yra aliejaus arba glicerino (juos leidžiama naudoti, kad nesuliptų ikrų grūdėliai).

### **Atidarę skardinę įsitikinkite, kad:**

- grūdėliai pagal spalvą, dydį ir skonį atitinka etiketėje nurodytos lašišinių žuvų rūšies ikrus;
- skardinėje ar indelyje nėra skysčio arba jo labai mažai;
- nesklinda stiprus žalios žuvies kvapas;
- kiekviename grūdelyje yra nevienalytis pusiau permatomas turinys ir tamsi „akutė“ – žuvies gemalas;
- ikrų grūdėliai (kaip ir viskas, ką sukuria gamta) nėra visiškai identiškai savo forma, dydžiui ir spalvai; jeigu jėvienodi, vadinasi, tai dirbtiniai ikrai;
- lėtai perkandamas grūdėlis sprogsta ne iš karto, nes jam būdingas natūralus standumas.

## **ALIASKOS LAŠIŠŲ IKRŲ NAUDINGOSIOS SAVYBĖS**

Atlantinių lašišų, gyvenančių natūraliomis gamtinėmis sąlygomis vienoje iš švariausių Žemės vietų, ikrai turi daugybę naudingų savybių.

Ikras yra žuvies gemalas, ir jame, kaip bet kuriame gemale, sukaupta daugybė naudingų medžiagų, būtinų visaverčiam būsimo organizmo vystymuisi ir normaliai veiklai. Naudingų medžiagų ikruose kur kas daugiau negu pačiose ikrus dedančiose žuvyse.

Laukinių lašišų ikrai yra natūralus vitaminų A (retinolio), D, PP (folio rūgšties) ir B grupės vitaminų šaltinis – šios medžiagos būtinos sveikam organizmui išlaikyti.

Pavyzdžiui, vitaminas D padeda sustiprinti kaulinius audinius ir pagerinti smegenų veiklą, B grupės vitaminai normalizuoja nervų bei širdies ir kraujagyslių sistemų veiklą, palankiai veikia odos būklę, padeda įveikti stresą, gali sustiprinti imunitetą.

Lašišinių žuvų ikruose gausu mineralinių medžiagų: seleno, kalio, geležies, vario, cinko, ... Visavertėje mityboje subalansuotas šių mineralų kiekis padeda sumažinti insulto riziką, stabilizuoti arterinį kraujospūdį, pagerina vidaus organų ir audinių aprūpinimą deguonimi, padeda išlaikyti stiprią imuninę sistemą – trumpai tariant, padeda išsaugoti ir sustiprinti sveikatą.

Raudonuosiuose ikruose yra lecitino, kuris taip pat stabilizuoja nervų sistemą ir pagerina protinę veiklą. Išlaikyti visavertę smegenų veiklą padeda ir nepakeičiamos polinesočiosios riebalų rūgštys omega-3, kurių ypač gausu raudonuosiuose ikruose. Be to, omega-3 sumažina Alzheimerio ligos, širdies ir kraujagyslių sistemos bei onkologinių ligų, astmos, egzemos, psoriazės, nutukimo ir depresijos riziką.

Dėl subalansuotos vitaminų, mineralų, baltymų ir riebalų sudėties lašišinių žuvų ikrai yra nepakeičiamas produktas aktyviai gyvenantiems žmonėms, kuriems reikia reguliariai atkurti energinį organizmo balansą. Šie ikrai bus naudingi ir sveikstant po ligos bei norint sustiprinti imuninę sistemą.

Aliaskos lašišų ikrai yra unikalus laukinėje gamtoje išgautas ir pagamintas natūralus produktas, kuriame gausu nepakeičiamų, organizmui būtinų maistinių medžiagų. Ikrai – tai visų geriausių medžiagų, kurių žmonės gali gauti iš jūros produktų, koncentratas.

#### **Maistinės lašišinių žuvų ikrų savybės**

*\* Pateikti rodikliai yra vidutinės vertės, gautos ištyrus tris kuprių ikrų pavyzdžius. Visi rodikliai pateikti 1 uncijoje (28,3 g).*

**Pastaba:** Duomenys pagrįsti Aliaskos kuprių ikrų maistinės vertės analize; šių ikrų maistinės savybės būdingos daugumos Aliaskos lašišų ikrams. Visi tiktikrosios vertės gali skirtis: jos priklauso nuo lašišinių žuvų rūšies ir konkrečių gamintojų specifikacijų.

## **IKRŲ 1 UNCIJOS (28,3 g) MAISTINGUMO deklaracija**

\* Vidutinė vertė, gauta ištyrus tris kuprių ikrų pavyzdžius

- Energinė vertė – 60 kcal
- Baltymų – 9 g
- Kalorijų iš riebalų – 15 kcal
- Bendrasis riebalų kiekis – 2 g, iš jų:
  - sočiųjų – 0 g
  - monosotųjų – 0 g
  - polisotųjų – 0 g
- Omega-3 riebalų rūgščių:
  - alfa linoleno rūgštis (ALA) – 0 mg
  - eikozapentaeno rūgštis (EPA) – 310 mg
  - dokozapentaeno rūgštis (DPC) – 0 mg
  - dokozaheksaeno rūgštis (DHA) – 370 mg
- Bendrasis EPA + DHA kiekis – 680 mg
- Natrio – 390 mg
- Kalcio – 0 mg
- Geležies – 0 mg
- Cholesterolio – 145 mg