

Cách chọn nước mắm ngon

Nước mắm có độ đậm càng cao, càng nhiều chất dinh dưỡng, chất lượng càng ngon và thời hạn sử dụng càng lâu.

Tuy nhiên, nhiều người tiêu dùng đang bị đánh lừa bởi những “chiêu” quảng cáo nước mắm đánh vào tâm lý người tiêu dùng, thực tế lại là nước mắm loãng trộn hương liệu.

Độ đậm càng cao, nước mắm càng ngon

Trên thị trường với hàng trăm nhãn hiệu của nhiều công ty nước mắm, người tiêu dùng rất dễ hoa mắt bởi những lời quảng cáo có cánh, hình thức bắt mắt của loại nước mắm và lựa chọn mà chưa nắm được những tiêu chí cơ bản để đánh giá một loại nước mắm ngon.



Vì thế, nhiều bà nội chợ lựa chọn nước mắm theo cảm tính, theo thương hiệu và giá cả nên càng dễ chọn phải loại mắm có hương vị ngon do nhà sản xuất bổ sung hương liệu tạo mùi thơm và chất điều trị để đánh lừa vị giác người tiêu dùng, khiến họ lầm tưởng là nước mắm ngon.

Một cuộc điều tra mới đây của tổng cục thống kê cho thấy có đến 95% hộ gia đình của VN sử dụng nước mắm quanh năm cho các bữa ăn của gia đình mình. Tuy nhiên, trên thực tế không có nhiều những người tiêu dùng biết chọn nước mắm sao cho ngon và đảm bảo chất lượng.

Vậy tiêu chí nào là mắm ngon?

Theo tiêu chuẩn Việt Nam về nước mắm (TCVN 5107:2003) thì nước mắm có độ đậm >300N là nước mắm loại đặc biệt; độ đậm >250N là loại thượng hạng; độ đậm >150N là mắm loại 1; độ đậm >100N là loại hạng 2.

Như vậy có thể thấy, độ đậm nước mắm càng thấp thì chất lượng loại nước mắm đó càng thấp, ít dinh dưỡng và hạn sử dụng không lâu. Nếu độ đậm trong nước mắm dưới 10 là thấp, không đạt tiêu chuẩn.

Còn độ đậm càng cao thì trong mắm càng nhiều chất dinh dưỡng, chất lượng càng ngon, thời hạn sử dụng càng lâu. Về chất lượng, nước mắm độ đậm cao thường có màu nâu cánh gián sậm hơn, ngon hơn, có vị đậm cá nhiều hơn, mùi sẽ thơm và nồng hơn.

Vì thế các chuyên gia đưa ra lời khuyên, để lựa chọn được một chai nước mắm ngon (dù mắm được làm từ loại cá nào), thì điều kiện quan trọng nhất cần lưu ý

chính là độ đậm và các bà nội chợ cần căn cứ vào tiêu chí này để lựa chọn sản phẩm.

Ngoài tiêu chí độ đậm, nhìn cảm quan loại nước mắm ngon là từ màu nâu cánh gián đến nâu vàng, trong, không vẩn đục. Có mùi thơm đặc trưng của nước mắm, không có mùi lạ. Có vị ngọt của đậm và không có tạp chất nhìn thấy bằng mắt thường.

Cảnh giác với nước mắm “lập lò” độ đậm

Nước mắm có thể được làm từ nhiều loại cá như cá linh, cá cơm, cá thu, cá đối... Tại Việt Nam, hiện công nghệ làm mắm vẫn theo phương pháp cổ truyền, bắt đầu từ việc lên men cá, muối và nước (trong điều kiện yếm khí, các vi khuẩn lên men bắt đầu phân huỷ protein ở cá).

Tuỳ loại cá, khu vực đánh bắt, thời gian đánh bắt cá và thành phần nguyên liệu mà nước mắm có chất lượng và hàm lượng đậm khác nhau.

Hiện nay, thị trường đang tồn tại hàng trăm dòng sản phẩm nước mắm của nhiều công ty khác nhau. Những dòng sản phẩm uy tín vẫn thường thể hiện rõ trên nhãn mác các thông số quan trọng, từ chỉ số độ đậm trong thành phần dinh dưỡng, nhà sản xuất, nơi sản xuất, hạn dùng... trong đó nhấn mạnh đến độ đậm.

Ngược lại, có nhiều sản phẩm nước mắm lại không ghi rõ chỉ số độ đậm, dù đây là chỉ số bắt buộc đối với các nhà sản xuất. Một số nhà sản xuất lại chọn cách lách luật bằng cách ghi các thông tin độ đậm ở nơi khó nhìn thấy, ghi tên ký hiệu, cỡ chữ nhỏ, không rõ ràng... nhằm tránh sự chú ý của người tiêu dùng.

Tuy nhiên, trên thực tế, các sản phẩm nước mắm “lập lò” độ đậm lại khá hút người

tiêu dùng bởi giá cả và hình thức bắt mắt. Hơn nữa, nhà sản xuất đã cho thêm các chất điều vị và phụ gia để tạo mùi thơm của mắm, vị ngọt của đậm hoặc sử dụng biện pháp pha loãng nước mắm có độ đậm cao nhiều lần bằng nước muối để hạ giá thành.



Khi sử dụng những sản phẩm này, bị chất điều vị và phụ gia tạo mùi “đánh lừa” vị giác nên người tiêu dùng vẫn nghĩ là mắm ngon, thực chất lại là mắm bị pha loãng, độ đậm cực thấp và nghèo dinh dưỡng.

Theo các chuyên gia dinh dưỡng, khi lựa chọn sản phẩm nước mắm, các bà nội chợ hãy là những người tiêu dùng thông thái, không chỉ chọn về hình thức, giá

thành, sự “quen mắt” do sản phẩm được quảng cáo nhiều, mà cần chú ý đến những thông tin quan trọng và cần thiết như nguồn nguyên liệu, nơi sản xuất, nơi chế biến... Với những sản phẩm trên bao bì không thể hiện rõ ràng các nội dung bắt buộc trên nhãn mác, trong đó có độ đậm thì người tiêu dùng không nên mua.

Tailieu.vn