



*Крылатая фраза о том, что при изготовлении крабовой палочки ни один краб не пострадал, известна многим. Однако мы пойдем дальше и уточним, так ли уж много идет на них рыбы...*

### ***Ловушка для бедных***

Основные покупатели так называемых крабовых палочек - мягко говоря, люди небогатые. Учитывая, что даже упакованными они продаются по 40-60 грн. за кило, а на развес - по 25-30 грн., крабовые палочки стали чуть ли не всенародно любимым продуктом, а салат на их основе по популярности уже догоняет оливье.

Не привыкшие читать информацию о составе, пропечатанную мелким шрифтом, украинцы попались в ловушку производителя и долгое время ели палочки, уверенные, что этот продукт имеет прямое отношение к крабам. Потом, правда, разобрались что к чему. Но привычка считать палочки если не крабовыми, то хотя бы рыбными, а значит, полезными, осталась. Между тем диетологи предупреждают: никакой пользы для здоровья крабовые палочки не несут.

- Крабовые палочки делают из рыбных отходов плюс ароматизаторы, красители и консерванты, - говорит врач-диетолог Киевского городского центра здоровья Наталия Самойленко. - Поэтому не стоит им приписывать полезные свойства рыбы - они не имеют с ней ничего общего!

### ***Изучаем состав***

В будущем году крабовой палочке стукнет 40 лет - японская компания выпустила первую продукцию под названием Капикама в далеком 1973-м. Примечательно, что крабового мяса в палочках не было с самого рождения - лишь рыбное филе, крахмал, паприка и яичный порошок.

Понятно, что при таком составе качество продукта напрямую зависит в первую очередь от пропорции ингредиентов. Тех, кто думает, что большую часть в крабовой палочке составляет рыбный фарш сурими (см. СПРАВКА "КП"), ждет жестокое разочарование: оказывается, даже в самом лучшем продукте его содержится всего лишь около 40 процентов.

- Согласно требованиям нормативных документов, массовая доля белка в крабовых палочках должна быть не менее 5 процентов, - разъяснила "Комсомолке" начальник химико-аналитической лаборатории ДП "Укрметр-тестстандарт" Тамара Назаренко. - Учитывая, что доля белка в рыбе, из которой производится сурими, от 15 до 17,5 процента (см. КСТАТИ), делаем вывод: палочки, изготовленные по нормативам, состоят из рыбы примерно на треть!

### ***Цена и качество***

Самая интересная и непредсказуемая часть исследования - определение истинного состава продукта. Разумеется, состав любого продукта питания обязательно должен присутствовать на этикетке, но в полной достоверности такой информации возникают известные сомнения.

Если отвлечься от названия, оказалось, что производители крабовых палочек нас не обманывают. Как показала экспертиза, цена на крабовые палочки растет в полном соответствии с ростом качества. Чем больше белка (а значит, рыбы) в составе, тем выше стоимость продукта (см. таблицу). Таким образом, в самом дорогом образце массовая доля белка оказалась почти вдвое выше, чем в самом дешевом. Примечательно, что оба эти образца - дешевый и дорогой - оказались от одного производителя.

Есть и другой приятный момент. Один из производителей - торговая марка VICI - сообщил о том, что его продукция не содержит консервантов. Мы не поверили и с

помощью экспертов ДП "Укр-метртестстандарт" проверили - оказалось, правда! Консервантов в образце не обнаружено.

С результатами сравнительных анализов йогуртов, сухих завтраков, мороженого, шоколада, сосисок, сладких десертов, печенья, мармелада, плавленых сырков, подсолнечного масла, томатной пасты, майонеза, красной икры, шампанского, вина, слоеного теста и кабачковой икры от ведущих производителей вы можете ознакомиться на нашем сайте.

### ***СПРАВКА "КП"***

Согласно ДСТУ 5097:2008 "Продукция из сурими имитированная", сурими - это фарш тонкого измельчения из филе рыб, подверженный многократному интенсивному промыванию и рафинированию с целью удаления костей, черных пленок, пигментных, жировых и других веществ. В результате фарш приобретает светлый цвет, высокую желеобразующую способность и эластичность, не имеет выраженного рыбного запаха и вкуса. В фарш добавляют пищевые добавки, которые предотвращают денатурацию белка, улучшают влагоудерживающую способность и угнетают деятельность ферментов и микроорганизмов.

### ***КСТАТИ***

Массовая доля белка в рыбе, используемой при производстве сурими:

Минтай - 15,9%

Хек - 16,6%

Путассу - 16,1%

Навага - 15,1-17%

Треска - 17,5%

### **СОВЕТЫ "КП"**

Обратите внимание на внешний вид: правильные крабовые палочки должны быть аккуратными и красивыми, выглядеть аппетитно, быть сочными и упругими.

Каждая крабовая палочка - как замороженная, так и охлажденная - должна быть завернута в многослойную барьерную пленку.

Палочки должны быть окрашены только с внешней стороны. Цвет варьируется от светло-розового до розовато-красного оттенка.

Не покупайте сморщенные, растрескавшиеся, сухие, перемороженные или слипшиеся палочки.

Отдайте предпочтение крабовым палочкам в упаковке производителя. Обратите внимание, чтобы на упаковке была написана вся информация о производителе, сроке годности и условиях хранения.

После разморозки ни в коем случае не замораживайте крабовые палочки повторно.

### **МНЕНИЕ ДИЕТОЛОГА**

Это продукт не из детского рациона!

- Когда я вижу рецепты вроде "рулетки из крабовых палочек для малышей", прихожу в недоумение, - говорит врач-диетолог Лариса Буткова. - Действительно, многим мамам приходится сталкиваться с ситуацией, когда дети не желают есть рыбу, но с удовольствием поедают крабовые палочки. Родители не видят в этом ничего страшного, полагая, что палочки в любом случае полезнее конфет и пирожных, так что пусть едят. Это мнение в корне неверно! Детский организм более восприимчив к "химии", поэтому быстро привыкает к продуктам, в которых есть химические добавки. Так что взрослым лучше есть крабовые палочки самим, а малышам следует готовить блюда из свежей рыбы.

### Сравнительный анализ охлажденных крабовых палочек

**Название**

**Цена за 100 г, грн.\***

**Массовая доля белка (согласно требованиям НД - не менее 5%)**

Состав

Комментарии экспертов\*\*

*Крабовые палочки классические "Бремор"*

4,69

5,9

Фарш рыбный сурими, загустители крахмалы: картофельный, пшеничный, E1442, белок яичный

Самый дешевый из представленных образцов. Состав написан по кругу, что неудобно, а украин

Подкрашивать рыбную продукцию синтетическими красителями не разрешается, и это требова

Не совсем понятно, с какой целью в состав введен белый краситель диоксид титана. Очевидно

E202 - сорбат калия, один из наиболее популярных консервантов. Считается безопасным для о

E322 - лецитин.

E407 - каррагинан, производится из морских водорослей.

E415 - ксантановая камедь, природный полисахарид.

E417 - тары камедь, измельченные семена дерева тара.

Глутамат натрия (E621) - самый распространенный усилитель вкуса в мире. Японцы назвали его

### **Крабовые палочки VICI**

6,19

6,4

Фарш рыбный сурими, вода, крахмал, масло растительное, сахар, соль, белок яичный, пищевые

Несмотря на то что данный образец также относится к категории относительно недорогих, в н

Один из немногих образцов, где состав читается хорошо.

### **Крабовые палочки "Водный мир"**

6,69

7,0

Суrimi 40% (рыбный фарш, сахар, стабилизатор триполифосфат натрия, текстуратор сорбитол)

Из-за того что упаковка облегает каждую палочку, информация практически не читается.

В составе указано, что продукт содержит 40% суrimi, и, судя по содержанию белка, это действительно

E171 - диоксид титана (см. выше).

Каррагинан, тары камедь, натуральные красители, глутамат натрия - см. выше.

E211 - бензоат натрия, широко применяется в пищевой промышленности в качестве консерванта

**Крабовые палочки**

**"На пиво**

**с Водным миром"**

6,69

7,3

Фарш океанических рыб (сурими) 40%, очищенная питьевая вода, картофельный крахмал, куку

Так же, как и в предыдущем случае, производитель не погрешил против истины, указав содерж

На упаковке указано, что это "закуска к пиву с "дымком" и острым перцем - и действительно, в

Каррагинан, тары камедь, природные красители, глутамат натрия, диоксид титана E171, сорба

### Снежный краб "Бремор"

9,99

10,7

Фарш рыбный (сурими), белок яичный, загустители крахмалы: пшеничный, картофельный, аром

Самый дорогой образец. Вдвое дороже самого дешевого он оказался не напрасно: содержание

Рибонуклеотид натрия - довольно дорогостоящая пищевая добавка, источником для которой яв

Аскорбилпальмитат (E304) чаще всего используется для предотвращения прогорклости.

Альфа-токоферол (E307) считается безвредным.

Ксантановая камедь, сорбат калия E202, лецитин E322, глутамат натрия, натуральные красители

\* Образцы куплены 11 января 2012 года в магазине "Новус".

\*\* Наши эксперты - начальник химико-аналитической лаборатории ДП "Укрметртестстандарт" Тамара НАЗАРЕНКО, начальник научно-исследовательского центра испытаний продукции ДП "Укрметртестстандарт" Владимир СЕМЕНОВИЧ, врач-диетолог Лариса БУТКОВА.

[Наталья МИЧКОВСКАЯ, «Комсомольская правда в Украине»](#)