



# КРАБОВЫЕ ПАЛОЧКИ, ИЛИ КАК НЕ РАЗГНЕВАТЬ САМУРАЯ

Крабовые палочки, вопреки расхожему мнению, изобретение не современное. Их еще в XII веке придумали японцы — большие ценители рыбы и морепродуктов, особенно — крабов. Вот только с ловлей крабов у них возникали проблемы. Узор на панцире некоторых особей напоминает лицо разгневанного самурая, а в Японии, как известно, верят в переселение душ. Век за веком таких крабов (их называют хэйкэгани) японские рыбаки отпускали обратно в море, а на продажу отправляли остальных, чей панцирь не вызывал лишних ассоциаций. Таким образом хэйкэгани получили преимущество в естественном отборе, и со временем уже трудно стало выловить у берегов Японии других крабов. Тогда изобретательные японцы нашли замену крабовому мясу — сурими. Это фарш из отборного филе белой океанической рыбы. Его отбивают и измельчают, многократно промывая ледяной водой. Ради сохранения свежести весь процесс осуществляется прямо на рыболовном траулере. Сурими — ценный источник аминокислот, витаминов, микроэлементов — фосфора, калия, йода. Но по сути это — очищенный от жиров белок (чем, собственно, и объясняется низкокалорийность крабовых палочек). Сам по себе он лишен вкуса и аромата, к тому же суховат. Поэтому в него добавляют яичный белок, растительное масло, крахмал и натуральный ароматизатор. Ну а для того, чтобы

и по цвету палочка стала крабовой (ведь японцы любят доводить все до совершенства), снежно-белое тесто подкрашивают натуральными красителями: кармином или паприкой.

Конечно, в наше время у каждого производителя свои правила. Встречаются и дешевые замороженные варианты, в которых сурими очень мало, а между тем именно он определяет полезные свойства палочек. Самое высокое содержание сурими — в так называемом «Снежном крабе», такой продукт имеет еще и волокнистую структуру крабового мяса.

Крабовые палочки входят в рецептуру многих салатов — в этом качестве мы и привыкли их воспринимать. Однако производителям удалось придумать новый подход, который позволяет использовать их как самостоятельный перекус. Это крабовые палочки линии Crab&Cream с мягким сыром. Есть и другие сочетания: с чесноком, белыми грибами, оливками. Но при всем разнообразии в основе палочек Crab&Cream — высококачественный сурими!



## ТРИ ИНТЕРЕСНЫХ ФАКТА О КРАБОВЫХ ПАЛОЧКАХ:

1. В одной крабовой палочке содержится всего 30 калорий. Но при этом в ее составе — все то, чем ценна морская рыба: витамины группы В, фосфор, кальций, калий, йод. Это — идеальный диетический продукт, Дюкан охотно его включает в свою программу.
2. Из-за высокого содержания белка крабовые палочки можно назвать и продуктом для спортсменов. Ведь белок — это тот строительный материал, из которого наш организм создает мышечную ткань и связки.
3. Крабовые палочки прекрасно подходят для детского питания. Это отличный перекус, который можно дать с собой в школу — и силы восстановит, и снабдит необходимыми для растущего организма полезными веществами. Главное, чтобы продукт был качественный, а ингредиенты в его составе — натуральными.