



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 27. 6. 2018 | Marcela Avramopulu

Surimi tyčinky ala krab - bez kraba a téměř bez ryb?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Surimi-tycinky-ala-krab---bez-kraba-a-temer-bez-ryb__s10010x10861.html

Zažitý pojem „krabí tyčinky“ zůstal výrobkům, které se oficiálně jmenují Surimi výrobky. Surimi pochází z japonštiny a je to vlastně pasta z rybího nebo krabího masa. S krabem a rybami ale nemají kupodivu moc společného.



Zvláštní název „Surimi“

Surimi pochází z Japonska, kde má dlouhou tradici – v určité podobě se tam

vyrábělo už před devítistý lety. Surimi je v podstatě pasta z ryb nebo krabů, která se pak používá pro výrobu rybích výrobků. Sama o sobě nemá tato pasta téměř žádnou chuť. **Ale kraba v ní, alespoň v Čechách, nehledejte.**

Tyčinky, krevety i další vychytávky

Se surimi výrobky se nejčastěji potkáme v podobě „**Surimi tyčinek s krabí příchutí**“. Uvnitř obsahují bílá vlákna a na povrchu jsou barveny do červena. Prodávají se chlazené nebo mražené, a protože se jedná o hotové výrobky, **dál se tepelně neupravují.** Nejčastěji se v české kuchyni **používají při výrobě salátu á la krab.** Tyčinky se nakrájí přes vlákno, smíchají s majonézou, případně i trochou jogurtu, citronovou šťávou a dochutí solí. **Tyčinky se používají i při výrobě sushi.**

Surimi tyčinky není na trhu za co zaměnit, **nemají ekvivalent.** Výrobci šli ale dál a **Surimi prodávají už i ve tvaru krevet.** Mražené nebo naložené v oleji. Znalec těchto mořských potvůrek během pár vteřin zjistí, že se o krevetě nejedná, protože opravdová kreveta vypadá zkrátka jinak. Ti, kteří ale krevety kupují třeba poprvé, se možná spletou a Surimi krevety si koupí v domnění, že koupili mořské plody. A pak se asi nestačí divit. A divit se nestačí ani člověk, který si **koupí mražený výrobek určený ke smažení. Tento výrobek má kulatý tvar, je obalen ve strouhance a trčí z něj pravé krabí klepítko.**

Marně jsme si lámali hlavu nad tím, proč ten tvar a proč to klepítko. Klepítko totiž není požitelné, po usmažení ho z výrobku vyndáte a vyhodíte. **Vzhledu to nedodá, ale vzbudit dojem, že jste si právě pochutnali na krabovi, by to u neznalých osob asi mohlo.**

Výživové benefity z ryb?

Jak jsme si říkali, **Surimi je výrobek z ryb, což zní pozitivně.** Všichni víme, že ryby patří do správného jídelníčku a mají mnoho výživových benefitů. Jenže je důležité vědět, že Surimi výrobky neobsahují jenom Surimi, tedy rybí pastu, ale dokonce, že ani **samotná Surimi pasta se neskládá jenom z ryb.**

- V Japonsku bude složení Surimi výrobků jiné, kvalitnější, **v Čechách ale Surimi výrobky obsahují ryb velmi málo. V lepším případě kolem 40%, většinou ale zhruba 20% a některé Surimi výrobky se dostanou obsahem rybího masa na pouhých 7%.**

Nemusíte být odborník na výživu, aby vám došlo, že tak malé množství ryby při snědení padesáti gramů „krabích“ tyčinek vám z výživového hlediska nic nedá. Benefity **vyplývající z konzumace ryb, tedy obsahu kvalitních bílkovin a rybího tuku, tu prostě nejsou.**

Z čeho se skládá, když ne z ryb?

Surimi výrobky jsou reprezentativní ukázkou toho, co dokážeme v dnešní době v rámci potravinového průmyslu vyrobit. **Rybí výrobek, který obsahuje v průměru 20% ryb**, musí nějak vypadat, držet pohromadě i chutnat.

- Takže **zbylých 80% jsou různé gumy, škroby, vaječný bílek, voda a dále cukr, krabí aroma a barviva**. Určitě je to zdraví nezávadné, na druhou stranu vyvstává otázka, proč jíst něco, co si na rybu i kraba jenom hraje, když si můžeme dát rybu jako takovou.

Jak zjistit obsah ryby? Jedině s kalkulačkou

Každý výrobek má trochu jiné složení, při výběru je dobré se mu věnovat. Jen **k přepočtu procentuálního obsahu ryby v Surimi výrobku budete potřebovat kalkulačku**. Proč? Nejlepší bude si to ukázat na příkladu – uvedeme si složení jedné tyčinky s příchutí kraba: Surimi 52% (drcené rybí maso 47%, stabilizátory: sorbitol, polyfosforečnany; cukr), Voda, Škrob, Vaječný bílek, Cukr, Jedlá sůl, Krabí aroma 1% (obsahuje korýše a látku zvýrazňující chuť: E 635), Aroma, Vaječná směs, Barviva: E 120, E 160c.

- Všimli jste si? Musíte vzít v úvahu, že **Surimi výrobek obsahuje 52%**

Surimi pasty a v Surimi pastě je jenom 47% rybího masa. Do kalkulačky tedy zadáte $(47/100) \times 52$ a zjistíte, že Surimi tyčinky obsahují pouze 24,40% ryb.

Co s tím?

Záleží na každém z vás. Z výživového hlediska není co doporučit, **surimi výrobky jsou spíš chemický koktejl a náhražky**. Pokud si salát á la krab dáte párkrát za rok, protože ho prostě milujete, určitě se vám nic nestane. **Nicméně proč takové výrobky jíst, když máme opravdové ryby.**

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz