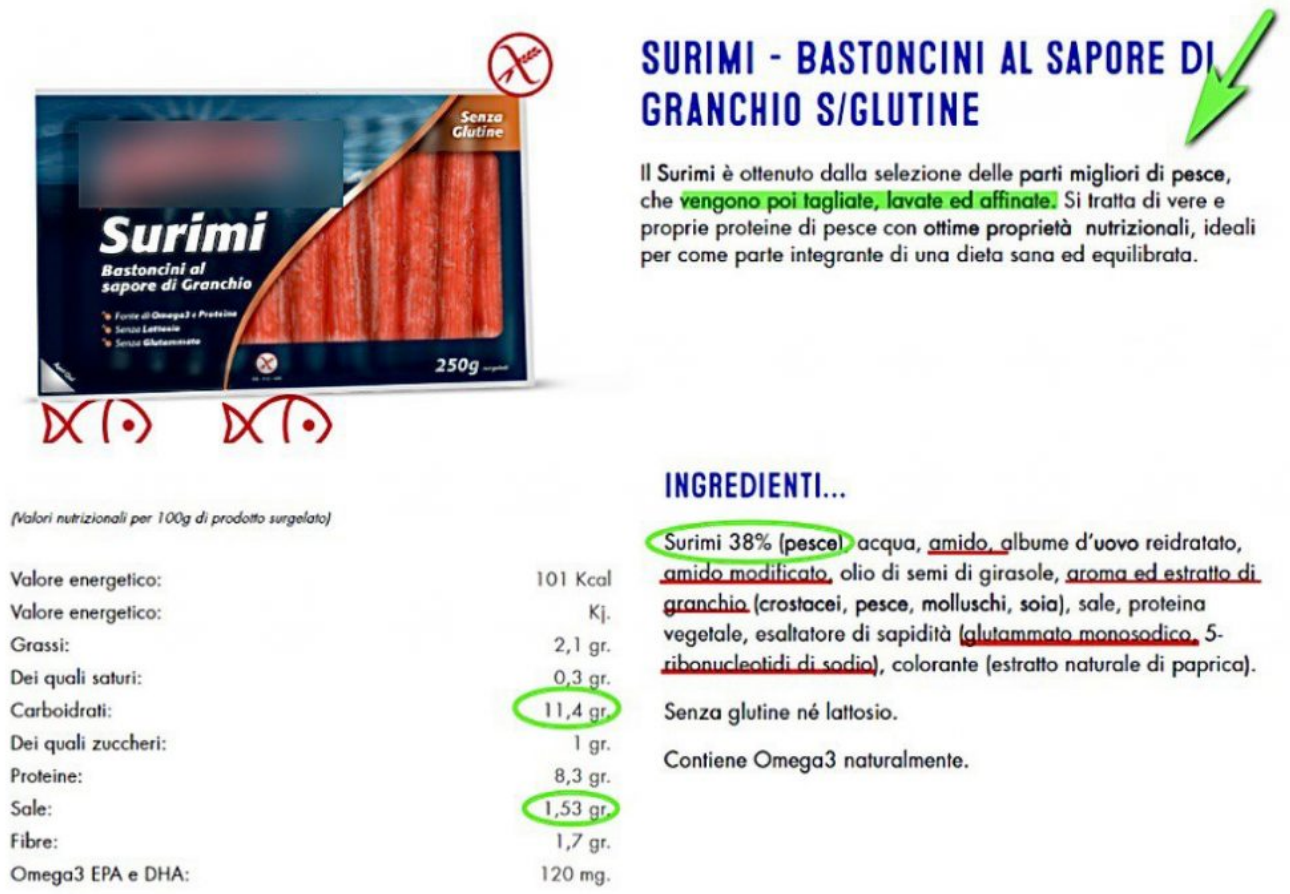
Il surimi, detto anche “polpa di granchio”, è un prodotto diffusissimo nei ristoranti, mense e ristorazione collettiva in genere, ma comune anche nei supermercati e nelle tavole degli italiani, specialmente durante i cenoni a base di pesce tipici delle festività natalizie o di altre feste in cui il pesce diventa il protagonista della tavola. Ma di cosa si tratta in concreto da un punto di vista strettamente tecnico e nutrizionale? È davvero fatto di polpa di granchio, un crostaceo prelibato e costoso?

Spesso il surimi viene usato per comporre la più classica delle insalate di mare (non nei ristoranti di alto livello però). Il surimi è qualcosa di **poco naturale e molto artificioso**. Si tratta di un composto alimentare prodotto con le parti tritate e poi pressate (compattate) di altri pesci, spesso considerate scarti della lavorazione di pesci, come il merluzzo o il nasello. A questo composto si aggiungono sempre (e sottolineo l’avverbio sempre) degli **zuccheri, amidi, addensanti, coloranti, olio vegetale, sale e conservanti** per creare i cilindri bicolore, ovvero l’interno bianco e il contorno arancione.

Non contiene polpa di granchio ma l’aroma

Il sapore di granchio, invece, è dato da un’aroma **artificiale** di granchio, tanto è vero che la dicitura ufficiale sulla confezione dei prodotti è “bastoncini **al sapore** di granchio”. Infatti il surimi contiene al massimo un 30-40% di polpa tritata di pesce (ma non polpa di granchio), e per il resto è fatto di amido, olio e altri additivi compresi degli zuccheri. Dal punto di vista nutrizionale, il surimi è un prodotto con **tanto sale aggiunto** che lo rende poco adatto a persone con problemi di ipertensione e patologie renali, ma che possiamo sconsigliare anche a persone sane, a causa del carico di conservanti e additivi aggiunti in questa preparazione. È da considerare un po’ come il “wurstel di mare”, in quanto è molto simile negli ingredienti e negli additivi al cilindretto di carne separata meccanicamente che definiamo wurstel. E come si sa, il wurstel non è di certo un alimento da consigliare e consumare senza pensieri (preparato alimentare sarebbe il termine più corretto).



[Nell’immagine: ingredienti e tabella nutrizionale di una confezione di surimi da supermercato]

Il marketing fuorviante di questi prodotti

Qui sopra nell’immagine mostro una delle tante confezioni di surimi che è possibile trovare nei supermercati. Aldilà della marca nello specifico (l’ingredientistica è in effetti sempre la stessa e non varia da marca a marca), quello che è interessante notare è **la dicitura** che accompagna la presentazione del prodotto, tratta direttamente dalla pagina internet del produttore. Si legge infetti che “il surimi è ottenuto dalla selezione delle **parti migliori** di pesce, che vengono poi tagliate, lavate e **affinate**”. Appare subito molto contraddittorio il fatto che si parta dalle “parti migliori del pesce” ma poi queste debbano essere lavorate e affinate. Ma se si tratta delle parti migliori, cosa ci sarebbe da “affinare” ulteriormente? È chiaro che si tratta di descrizioni invitanti e puramente magnificatorie, che servono per fare maggior presa sul consumatore.

La lista ingredienti non mente, il prodotto è altamente lavorato, addizionato e trattato a partire da una **materia prima scarsa** (solo il 38% di pesce) e di bassa qualità. Da questa considerazione non si scappa ed è tanto vero che persino analizzando la tabella nutrizionale del prodotto (qui riportata nella immagine sulla parte sinistra) vediamo immediatamente che sono presenti ben 11,4 grammi di carboidrati e 1,53 grammi di sale ogni 100g di prodotto. Nessuna vera polpa di granchio o anche di pesce conterrebbe mai 11 grammi e mezzo di carboidrati e 1,50 grammi di sale. È evidente come il prodotto sia un vero preparato alimentare con aggiunta di carboidrati ed altre sostanze con funzione edulcorante. Segnalo che in questo caso è presente anche il **glutammato monosodico**, anch’esso un sale a tutti gli effetti, ma che sfugge al computo dei quantitativi di sale riportato in tabella nutrizionale. Inoltre fra gli ingredienti ritroviamo anche una voce non meglio specificata: **proteina vegetale.** Non è dato sapere a cosa ci si riferisce con “proteina vegetale”, potrebbe essere qualsiasi cosa come proteine di riso, soia, piselli, nella migliore delle ipotesi, oppure **glutine** nella peggiore delle ipotesi. Il glutine è la proteina del grano, ed è appunto una proteina vegetale, ma con effetti allergizzanti quando viene inserito in quantitativi concentrati nei prodotti alimentari. E soprattutto **dovrebbe essere dichiarato chiaramente** (come anche la soia), in quanto si tratta di sostanze definite dalla legge come allergeni. In questo caso l’indicazione in etichetta è molto vaga e sicuramente scorretta e non a norma di legge.

[di Gianpaolo Usai]