**Журнал крестьянка**

**В последнее времЯ много пишут и говорЯт о том, как важно изучить состав продукта, прежде чем покупать его в магазине. А ДлЯ этого надо внимательно читать этикетку. Люди читают и обнаруживают странные
и непонЯтные названиЯ. Особенно их много на этикетках с колбасой.
Давайте разберемсЯ, что означают эти термины.**

одобрено воз

Начнем с того, что все ингредиенты, используемые в российской пищевой промышленности, разрешены к применению и в других странах. Их использование одобрено ВОЗ. Например, пирофосфатаы и нитриты натрия, которые содержатся в колбасе, не таят в себе ужасную опасность, как принято считать, а являются так называемыми «функциональными добавками». Они отвечают за консистенцию, цвет и бактериологическую безопасность продукта, к тому же их количество в колбасе исчисляется несколькими процентами.

Но у колбасы почему-то все равно репутация чуть ли не самого вредного продукта, гораздо более вредного, чем, например, плавленый сыр или консервированные фрукты. Хотя там фосфатов раз в 5-6 больше, чем в самой посредственной колбасе. А, скажем, в маринованном имбире, который подают к суши в японских ресторанах, зашкаливает процент содержания нитрита натрия, который, собственно, и придает продукту розовый цвет.

Что скрывает глутамат

Кроме не очень понятных терминов мы можем прочитать на колбасной этикетке и такие приятные слова, как «свинина» или «говядина». Однако ничего не написано о том, какого качества и свежести это мясо, откуда его привезли, было ли оно заморожено или только охлаждено.

Впрочем, и об этом можно догадаться, опять же, если внимательно читать этикетку: ведь наличие некоторых добавок в составе колбасы косвенно свидетельствует о качестве продуктов, из которых она была сделана. Например, если в составе есть усилитель вкуса глутамат натрия, значит, мясо в колбасе далеко от идеала.

Глутамат, он же пищевая добавка с индексом Е 621, позволяет замаскировать недостатки мяса, иначе эту добавку незачем использовать. А используют ее очень активно: на нашей планете съедают 220000 тонн глутамата натрия в год. Конечно, не в чистом виде, а в составе чипсов, сухариков, «быстросупов», лапши, которая заваривается кипятком, и конечно, колбасных изделий. Эта добавка действует как фотошоп: на фотографии вы можете «удалить» прыщи, морщины и омолодить лицо. Глутаматом же можно «омолодить» мясо в колбасе. Конечно, если у производителя есть возможность делать колбасу из плохого дешевого мяса, у которого благодаря щепотке белого порошка-глутамата появляется божественный свежий вкус, то он не будет тратиться на действительно хорошее сырье. Таковы законы рынка: меньше вложил - больше получил.

Кстати, чтобы не вводить людей в заблуждение, на многих рекламах уже появляется пометка, что фотографии были обработаны с применением фотошопа. Не пора ли прямым текстом писать на этикетках, что вкус продуктов был изменен при помощи глутамата натрия?

умами, пЯтый вкус

Интересно, что сам глутамат не сладкий, не горький, не острый, не кислый, не соленый. У него «пятый вкус» - белковых продуктов, который еще называется японским словом «умами». Недаром глутамат натрия так активно используют в азиатских ресторанах. Вкусом умами обладает, например, сыр пармезан, грибы шитаке, брокколи, грецкий орех, но в первую очередь - термически обработанное мясо.

Вообще-то, глутамат натрия изначально присутствует во многих продуктах. Но это природный глутамат, а то, что подсыпают в колбасу - его синтетический заменитель, и по воздействию на организм они очень отличаются. Пищевая добавка Е 621 заставляет вкусовые рецепторы нашего языка работать в десятки раз активнее. В результате аппетит повышается, и человек съедает гораздо больше, чем ему требуется. Как результат - такая неприятная и неблагоприятная для здоровья вещь, как ожирение.

Другая опасность - в том, что глутамат вызывает привыкание, как наркотик. Еда без этой добавки многим кажется просто невкусной. И человек, «подсевший» на продукты с усилителем вкуса, будет отказываться от натуральной качественной еды. Особенно падки на глутамат дети и подростки: вспомнить хотя бы, каких трудов стоит уговорить их съесть домашний суп или кашу - и с каким удовольствием они уплетают гамбургеры и чипсы.

О том, насколько глутамат натрия вредит здоровью, спорят во всем мире. Некоторые медики считают, что Е 621 способен вызвать серьезные заболевания. Но эти утверждения, к счастью, не доказаны. Однако во всем мире сходятся в том, что глутамат - показатель качества, сортности продукта. В составе продуктов, где есть Е 621, нет качественного сырья. Поэтому в фаст-фудовской еде глутамат присутствует почти всегда. В блюдах «мишленовских» ресторанах - никогда.

И еще. Этикетка может прямо и не сообщать о том, что в колбасе есть именно глутамат натрия: он может прятаться во фразе «комплексная добавка».

Так что, люди, будьте бдительны!

Мало, но хорошо

Перейти на производство мяопродуктов без глутамата непросто. Особенно в России, где большинство мясоперерабатывающих предприятий - это старые комбинаты, которые находятся в плачевном состоянии. Кроме того, в России непросто найти хорошее мясо. Наше сырье серьезно уступает по качеству импортному.

Но, как говорится, нет ничего невозможного. Например, Мясной Дом Бородина поставил перед собой задачу перейти на «безглутаматное» производство колбасы, то есть производить действительно качественный, честный продукт, у которого вкус не умами, а действительно хорошего мяса. И добился цели. Для этого пришлось вложить огромные деньги в переоборудование и переоснащение завода.

Не менее сложным было найти поставщиков отличного мяса, но и это было сделано. В результате, в «бородинскую» колбасу просто незачем добавлять усилители вкуса.

Надо сказать, что компания не гналась за количеством, но сосредоточился на качестве продукции. Ведь для огромных объемов производства не хватило бы того отменного мяса, которое Мясной Дом Бородина нашел для своей колбасы. Сегодня это небольшое предприятие, которое выпускает немного колбасы. Но очень хорошей!