magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 19. 10. 2017 | Marcela Avramopulu

Mražená pizza a kuřecí nugety - stojí zato ochutnat?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Mrazena-pizza-a-kureci-nugety---stoji-zato-ochutnat__s10010x10663.html

Vyndáme z mrazáku, strčíme do trouby nebo na pánev a za pár minut máme teplé jídlo na stole. Pizza i kuřecí nugety – velmi oblíbená varianta mražených jídel i u dětí. Lákat nás může i poměrně nízká cena – jenže, co si za ní vlastně kupujeme? To, co čekáme, nebo náhražky?

Mražená pizza - jen samé těsto

Mezi nejoblíbenější asi patří klasika – šunková. Druhů pizz najdeme na

trhu mnoho, salámovou, quatro formaggi, hawai a další. Cena kolem 50-70 korun za cca 350g balení. Zajímavější než na název je, podívat se na složení. **Z etikety zjistíme, že největší podíl je těsto,** po upečení zase, že takové těsto se chová úplně jinak, než na které jsme zvyklí z pizzerie. Je o dost vyšší, takže připomíná spíš buchtu. Na tenoučké těsto uprostřed a vyvýšené křupavé okraje můžeme téměř u všech mražených pizz zapomenout.

Další věc je rajčatová omáčka, neboli sugo. Podle pizzařů by se měla skládat z pasírovaných konzervovaných rajčat, soli a pár kapek olivového oleje. **Co najdeme v mražených výrobcích? Dost často jen rajčatový protlak přeslazený tak, že chuť rajčat není cítit.** V těch nejlevnějších pizzách pravé sugo nahrazuje dokonce kečup. To, co každý vidí na první pohled, jsou suroviny, které jsou na povrchu. Tedy množství sýra i dalších ingrediencí. **Platí, že to, co je na obrázku i v názvu výrobku, musí výrobek obsahovat.** A výrobci se toho drží, takže obava, že při koupi šunkové pizzy najdete místo šunky jenom výrobní salám, není na místě. Otázkou zůstává množství a kvalita použitých surovin.

Pizza šunková by měla mít kolem 20% šunky. **Ve většině mražených výrobků jí najdeme kolem 10% a leckdy se jedná o šunku nižší kvality.**

Největší chybou ale bývá druh použitého sýra. Na pravou pizzu patří

mozzarella. Výrobci mražených pizz místo ní často používají trochu mozzarelly ve směsi s dalšími druhy sýrů. Někdy se mozzarelle vyhnou úplně. Místo ní používají eidam nebo ementál a to jsou sýry, které s Itálií nemají nic společného. Důvod? Jsou prostě levnější.
U quatro formaggi, tedy pizzy se čtyřmi druhy sýrů se zase může stát, že počet sýrů je dodržen. Ale toho nejdražšího druhu výrobce použije třeba jenom 0,8% z celkového množství pizzy. Legislativně je to v pořádku, jen zákazník se nestačí divit.

Takže jak si mražené pizzy vybírat? Podle složení. Hledat množství těsta v porovnání s dalšími použitými ingrediencemi – **poctiví výrobci mají 50% těsto a 50% zbytek.** Dále hledat sugo z rajčat a taky se zajímat o použité suroviny od mozzarelly po různé druhy salámů, které by měly mít původ v Itálii.

Kuřecí nugety - hmota plná tuku

Křupavá smažená varianta obalovaného kuřecího masa – aspoň to čekáme podle názvu. Podle složení je to zase trochu jinak. Kuřecí nugety nejsou obalované kousky masa, ale jakási hmota s trochou masa, vytvarovaná do různých podob. Od nugetů, po malé kuličky až po různá zvířátka a dinosaury. Po přečtení složení i ochutnání, aniž bychom si usmažené nugety namáčeli do tatarky nebo kečupu, **zjistíme, že tvary mají asi odpoutat pozornost od**

chuti kuřecího masa.

Kuřecí maso je totiž v těchhle výrobcích zastoupeno maximálně v 50%, zbytek jsou škroby, mouky, barviva a nechybí zvýrazňovače chuti. Kromě kuřecích prsou se pro výrobu často používá kuřecí separát, který nemá zdaleka takovou výživovou hodnotu, jako maso samotné. Kromě separátu se používají také kuřecí kůže.
Dokonce se na trhu dají najít výrobky, které obsahují jen a pouze kuřecí separát a to navíc v množství necelých 30%. Takže 70% výrobku jsou zase mouky a škroby.

A podle toho to taky chutná. Zkuste si nuget osmažit a oloupat. Ochutnat jen tu hmotu uvnitř. Chuť nijaká, konzistence prazvláštní, připomínající gumovou, pórovitou hmotu. Pak nakonec zjistíte, že je úplně jedno, od jakého výrobce kuřecí nugety pochází, nebo jaký mají tvar. Všechno chutná stejně, spojuje je jen to, že jim chybí chuť kuřecího masa.

Další pojítko je v množství tuku. Kuřecí maso má kolem 2 g tuku na 100 g masa. **Kuřecí nugety jsou předsmažené a mají kolem 17 g tuku na 100 g výrobku.** A to, že je pak ještě smažíme na pánvi, znamená, že obsah tuku ve výsledném pokrmu je ještě vyšší. Takže z původně téměř netučného masa, se stává pokrm tučnější než hranolky. Mražené kuřecí nugety mají také dost soli a

zrovna vysoký příjem soli je považován za velký rizikový faktor přispívající ke vzniku srdečně cévních onemocnění.

Zajímavý pohled na tyto výrobky se nabízí, když si uvědomíme, že vyrobit si doma něco takového, by nedávalo smysl. Nebo by si někdo z vás rozmixoval kuřecí maso s kůžemi, zbytky masa z kuřecích koster, moukou a škroby, vytvaroval do tvaru nugetů, obalil a pak usmažil? Daleko větší smysl dává připravit si kuřecí nugety prostě tak, že si jenom nakrájíte kuřecí maso, obalíte v obalu a máte nugety, které mají chuť a spoustu bílkovin. A úplně nejlíp pro sebe uděláte, když je místo smažení na pánvi připravíte v troubě tak, že je jen položíte na plech a lehce postříkáte olejem.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz