magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 14. 6. 2013 | tla

Paštika – může být zdravá?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Pastika---muze-byt-zdrava__s10010x7772.html

Chleba či rohlík namazaný paštikou velmi často evokuje vzpomínky na rodinnou dovolenou pod stanem či skvělou horskou túru s přáteli. Může představovat i rychlou večeři. Jak je to ale s paštikou a zdravým životním stylem?

Patří paštika do zdravé a vyvážené stravy? Jak která. Jste-li ale milovníkem paštik, nemusíte se nutně této pochoutky vzdát. I v tomto případě, ale platí pravidlo – pečlivě číst, z čeho se výrobek skládá, a co se ceny týká, šetřit se obvykle nevyplatí.

To, co by nás u paštik mělo nejvíce zajímat, je obsah masa, tuku, soli a přídavků, které výrobku dodávají výraznější chuť, vůni a především lákavou barvu. Studovali jste někdy, co všechno běžně prodávané paštiky obsahují? „**Největším úskalím paštik je vysoký obsah tuku. Když už si je dopřát, tak jen občas a použít je jako nátěrku a navrch položit plátek méně tučného sýra**," radí dietoložka Karolína Hlavatá. Nejhorším zlozvykem je podle ní namazat si chléb máslem a navrch ještě přidat paštiku. „Každopádně paštiky mohou být v jídelníčku zastoupeny jen jako pochoutka, **nikoliv každodenní strava**," upozorňuje Karolína Hlavatá

Není maso jako maso

Každý očekává, že v masové či játrové paštice bude především maso a játra. Mnohdy se na etiketě ani nedočtete, kolik takového masa či jater produkt obsahuje. Informaci o nedefinovatelném množství čehokoliv z »čuníka« výrobce občas shrne pod pojmem vepřové suroviny, v nich najdete i sádlo, kůže, semleté chrupavky apod.

Některé etikety na paštikách přiznávají např. obsah masa 10 %. A co je tedy zbývajících 90 %? Voda, jedlá sůl, dextróza, sušená cibule, rajčatový protlak, koření, cukr, krupičná kaše, ztužené oleje, sója, stopy vajec, ořechů, mléka, celeru, lepku, hořčice, škrob. A na závěr, aby tento pekelný koktejl dostal vábivou vůni, barvu a hlavně aby se nekazil, přijde ke slovu chemie – konzervanty, stabilizátory a zahušťovadla.

Nenechte se zmást

Ani produkt, který hlásá ve svém názvu, že je jedinečný, lahodný, excelentní, nemusí být ideálem zdravého stravování, i když na trhu rozhodně nepatří k nejhorším. Posuďte sami.

Masové paštiky

Bruselská paštika s brusinkami

Výživové hodnoty na 100 g
Energie: 1380 kJ
Bílkoviny: 8,7 g
Sacharidy: 7,2 g (z toho 6,4 g cukry)
Tuky: 30 g (z toho nasycené tuky 11,2 g)
Vláknina: 1,2 g

Složení: Vepřové sádlo (pozn. množství není uvedeno,ale je napsáno na 1. místě, a tak je ho ve výrobku nejvíce), vepřová játra (30 %), vepřové maso (8%), pitná voda, sušené brusinky (7 %), smetana, dusitanová solící směs (jedlá sůl, konzervant: E250), rýžová mouka, cukr, emulgátor E472c, koření, sušená zelenina, dextróza, armagnac, antioxidanty: E300, E325, E330, konzervant: E262. Obsah tuku max. 33 %.

Alnatura játrová domácí paštika

Výživové hodnoty na 100 g
Energie: 1329 kJ
Bílkoviny: 15,2 g
Sacharidy: 0,9 g (z toho 0,6 g cukry)
Tuky: 28,5 g (z toho nasycené tuky 10,4 g)
Vláknina: < 0,1 g

Složení: vepřové maso (61 %), vepřová játra (18 %), vepřové maso z hlavy a tuk z ekologického hospodářství, mořská sůl, koření. Může obsahovat stopy lepku, laktózy, sóji a celeru. Žádné umělé přídatné látky, kůže, sádlo, ani strojně oddělené maso.

Masové paštiky obsahují velké množství tuku, zejména nasyceného, nemohou proto aspirovat na logo Vím, co jím.

Co sledovat?

Ideální paštika by měla obsahovat hlavně vepřové maso, eventuálně játra. **Vyvarujte se produktu, na kterém není jasně uveden skutečný obsah jater a masa, nebo se vše skrývá pod pojmem »obsah masových surovin«**, eventuálně je obsah masa, sádla a kůže sečten dohromady, takže je nelze od sebe odlišit. Pozor i na větší množství chemických látek sloužících ke zvýraznění chuti, vůně, zahuštění paštiky a prodloužení její trvanlivosti. Někdy se do paštik přidávají také látky zvyšující obsah bílkovin a zvyšující retenci vody (strojně oddělené maso, sojové bílkoviny, pšeničné bílkoviny, hrachové bílkoviny, vepřové bílkoviny - nejčastěji krevní plazma).

Zkuste paštiky bezmasé

Výbornou alternativou jsou paštiky bezmasé. „**Vegetariánské varianty jsou rozhodně fajn. Výhodou je, že na rozdíl od živočišných produktů neobsahují cholesterol. Opět ale platí, je třeba sledovat obsah tuku.** I když je rostlinná varianta paštiky přijatelnější, může být obsah tuku srovnatelný s paštikou masovou," varuje Karolína Hlavatá. A tak opět lze poradit jediné, čtěte složení na obalech.

Bezmasé paštiky

Lahůdka čočková

Výživové hodnoty na 100 g
Energie: 545 kJ
Bílkoviny: 7,4 g
Sacharidy: 21,9 g
Tuky: 1,2 g

Složení: čočka (80%), celozrnná pšeničná mouka, směs koření, sója.

Lahůdka s křenem

Výživové hodnoty na 100 g
Energie: 541 kJ
Bílkoviny: 6,3 g
Sacharidy: 22,2 g
Tuky: 1,5 g

Složení: fazole, kroupy, křen, směs koření, sója, mořská sůl.

Zde představené nemasové paštiky mají velmi nízký obsah tuku.

Nejlepší je domácí

„Pokud chcete mít paštiku podle všech zásad zdravé výživy, udělejte si ji doma. Ideální je použít např. vařené fazole, cizrnu nebo čočku. Dobrá a na přípravu rychlá je čočka červená. Na troše rostlinného oleje nechte zpěnit cibulku, provensálské koření, kostku droždí, nechte projít. Pak smíchejte s luštěninou a rozmixujte,“ doporučuje dietoložka.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz