



# Paštika - může být zdravá?

URL článku:

[magazin/clanky/o-vyzive/Pastika---muze-byt-zdrava\\_\\_s10010x7772.html](http://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 přísad, 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 zlovykem 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. Posudte 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 Víím, 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 © 2022

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)