

VIP Test paštet iz piščančjega in kokošnjega mesa **Bogate z maščobo, revne z beljakovinami**

Ljubljana, 11. maj 2012 – **Paštete so živilo, ki ga imajo radi otroci, pa tudi odrasli, zato so na ZPS pod drobnogled vzeli 12 vzorcev paštet, 7 piščančjih in 5 kokošnjih. Njihov VIP Test razkriva, kaj se »skriva« v njih, koliko maščobe, beljakovin, soli in vezivnega tkiva vsebujejo.**

Pri izbiri paštet, ki so jih uvrstili na test, so izbirali le tiste z napisom »piščančja pašteta« ali »kokošja pašteta«, torej paštete brez raznolikih dodatkov, kot npr. »z jetri«, »z zelenjavo«...

Paštete so mesni izdelek, pa vendar so količine mesa v pašteti lahko zelo različne

Pašteta je mesni izdelek, zato so na VIP testu preverili, koliko mesa vsebuje izbrani vzorci. Na označbah je bila navedena dokaj različna količina mesa, od 24 do 50 odstotkov, našli pa smo tudi vzorec, kjer količina mesa ni bila zapisana, kar je glede na Pravilnik o splošnem označevanju predpakiranih živil obvezno« je poudarila prehranska strokovnjakinja z ZPS dr. **Tanja Pajk Žontar** in dodala: »Lahko pa podamo splošno oceno, da so vzorci piščančjih paštet v povprečju vsebovali več mesa kot vzorci kokošnjih paštet.«

V povprečju kar 25 g maščobe v 100 g paštete

Energijska vrednost perutninskih paštet je po navedbah proizvajalcev okoli 1200 kJ (280 kcal) na 100 gramov izdelka, kar jih uvršča med energijsko bogatejša živila. K njihovi energiji prispeva pomemben delež maščoba, saj jo je v povprečju v 100 gramih izdelka dobrih 25 gramov. »Živila z veliko maščobe običajno vsebujejo malo esencialnih hranil, zato je smiselno poskrbeti, da so na naših krožnikih samo občasno in v manjših količinah. Seveda pa lahko hranilno vrednost kosa kruha s pašteto povečamo z dodatkom večjega kosa solate, na palčke narezanega korenja ali paprike, ali pa pašteto »posujemo« s kalčki,« je poudarila dr. Pajk Žontarjeva.

Kakovostne paštete ojačevalcev arome in konzervansov ne potrebujejo

Na VIP testu so ugotovili, da 7 od 12 testiranih paštet vsebuje vsaj enega ali več ojačevalcev arome, pozitivno je, da med njimi ni bilo paštet, ki jih oglašujejo otrokom. Po mnenju strokovnjakov je mogoče doseči dober okus paštete z uporabo kakovostnega mesa in primernih začimb, zato na ZPS ocenjujejo, da uporaba ojačevalcev arome ni upravičena. Podobno velja tudi za konzervanse. »Večina piščančjih paštet (5 izmed 7) in le ena kokošja pašteta so vsebovale konzervans E 250, ta se sicer dodaja v minimalnih količinah skupaj s soljo (t. i. nitritna sol) predvsem zato, da zagotovijo zeleno rožnato barvo paštete. »Atraktivnejšo« barvo paštete pa je možno dobiti tudi z dodajanjem npr. paprike,« meni dr. Pajk Žontarjeva.

Jemo tudi »z očmi«

ZPS je na VIP testu piščančjih in perutninskih paštet, preverjali še vsebnost beljakovin, soli in vezivnega tkiva. Ker pa nas pri izbiri živil vodi tudi izgled, so na ZPS na testu paštet iz piščančjega in kokošnjega mesa, skladno s Pravilnikom o kakovosti perutninskih mesnih izdelkov, v katerem je določeno, da morajo biti perutninske paštete homogene, brez izločene maščobe ali želeja, tekstura mora biti mazava, vonj in okus pa skladna, dodali tudi senzorično oceno. »Pri senzoričnem ocenjevanju so bili preizkuševalci pozorni tudi na to, ali se iz paštete izloča voda, kako velik je zračni mehur na dnu paštete (biti mora čim manjši), ali vsebina odstopa od pločevinke, kar kaže tudi na bolj ali manj ustrezen tehnološki postopek. Ocenjevalci pa so tudi ocenjevali, ali je pašteta v ustih kašasta, ali povzroča »obloženost« ust zaradi maščobe in še bi lahko naštevali,« je predstavila ključne kriterije senzoričnega ocenjevanja dr. Tanja Pajk Žontar in dodala: »Senzorične ocene so pokazale, da Slovenci ne izbiramo med ravno senzorično »vrhunskimi« perutninskimi paštetami, saj je oceno »zelo dobro« dobil le en vzorec piščančje paštete za otroke.«

Cene različne, od 0,43 €/100 g do 1,13 €/100 g

Cene izbranih vzorcev paštet so se gibale v razponu od 0,43 €/100 g do 1,13 €/100 g, nekatere izmed njih so tudi primer dobrega razmerja med ceno in kakovostjo. »Ko smo konec marca pregledovali cene, smo ugotovili, da se cene enakih paštet po trgovinah dokaj razlikujejo. Pozorni pa smo bili tudi na cene paštet, ki jih kupimo v delikatesi. Le te stanejo

od 8 do 15 €/kg, običajno so pasterizirane in so za mnoge pravi kulinarčni užitek, torej so senzorično po navadi »zanimivejše« kot sterilizirane paštete, ki smo jih testirali. In glede na to, da je bila povprečna cena testiranih vzorcev, preračunana na kilogram, okoli 7 evrov, lahko sklenemo, da so »delikatesne« paštete cenovno razmeroma ugodne,« je še poudarila dr. Tanja Pajk Žontar.

Nasvet ZPS

Potrošnikom svetujejo, da berejo označbe. Mnogi podatki, vsebnost mesa, maščob, soli, konzervansov ipd, so lahko dober pokazatelj kakovosti izdelka, ki je pritegnil pozornost kupca. Opozarjajo pa tudi na to, da potrošniki pogosto ne vedo, koliko časa lahko shranjujejo živila v odprti pločevinki – odprto pašteto moramo hraniti v hladilniku, njeno vsebino porabiti v enem dnevu.

Dodatna informacija:

Veste kako nastane pašteta?

Tehnoloških postopkov za pripravo pašet je več, običajno pa perutninsko meso najprej skuhamo in nato ročno ali strojno odstranijo kosti. Potem dodajo maščobo, ki je lahko živalskega ali rastlinskega izvora (v zadnjem času rastlinska maščoba izpodriva živalsko), in druge sestavine, kot so mlečne in sojine beljakovine, začimbe, sol in aditivi. Vse sestavine nato dobro zmešajo in seseklajo, pri čemer nastane homogena zmes. Z zmesjo nato napolnijo različno embalažo (naši vzorci so bili v mehkih in trdih pločevinkah) in jo toplotno obdelajo (pasterizacija ali sterilizacija). Pasterizirana konzerva paštete je uporabna običajno nekaj mesecev, medtem ko je rok uporabnosti sterilizirane paštete nekaj let.

Ne prezrite: [Še danes dan odprtih vrat na ZPS](#) – 33 izbranih preteklih prehranskih testov in člankov brezplačno dostopnih vsem obiskovalcem spletne strani www.zps.si

Več informacij:

Revija VIP, maj 2012

[Test - paštete iz piščancjega in kokošnjega mesa](#)

Jasmina Bevc Bahar, 01 474 06 10/21