



Pasztesy od kuchni, czyli „z czym to się je”?

Spośród zimnych lub ciepłych, przystawek mięsnych - jedną z najbardziej cenionych w naszym kraju jest pasztet. Przygotowuje się go z jednolitej masy przyrządzonej głównie z mięsa surowego, pieczonego lub gotowanego, zwłaszcza z drobiu, wieprzowiny lub dziczyzny, ale też z warzyw, ryb, grzybów lub sera. Można go kupić w formie konserwy w każdym sklepie spożywczym. Podaje się go jako przystawkę, danie obiadowe, dodatek do sosów i marynat, świetnie też pasuje do kanapek. Czy jednak pasztety drobiowe lub drobiowo-wieprzowe wnoszą coś wartościowego do naszej diety? Co można powiedzieć o pasztetach dostępnych w sklepach spożywczych? Jaka jest ich jakość?

Pasztet pod lupą

Najpopularniejszy rodzaj pasztetu to **pasztet drobiowy**, który ma ogromną wartość odżywczą. Dietetycy zalecają spożywanie drobiu pod różną postacią, gdyż jest on źródłem cennego i pełnowartościowego białka, witamin - szczególnie witamin z grupy B, a także składników mineralnych, takich jak cynk, potas i żelazo. Pasztet drobiowy to niskokaloryczna przekąska, gdyż drobiu ma niską zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych, które są szkodliwe. Drobiu to ważny element diety osób aktywnych fizycznie oraz sportowców, a pasztety z drobiu stanowią smaczny produkt, który można jadać zarówno na śniadanie, do kanapek oraz jako zimną przystawkę. Równie popularny jest **pasztet drobiowo-wieprzowy**. Jest on wzbogacony o wieprzowinę (na przykład w postaci boczków) i można go podawać z warzywami oraz grzybami. Wiele osób chętnie przyrządza pasztety samodzielnie w domu, gdyż nie jest to skomplikowane i można podać go na różne sposoby.

Pasztesy sklepowe i ich jakość

Pasztesy to popularny produkt spożywczy dostępny w sklepach w formie konserw. Trzeba jednak przyznać, że wielu z nas nie chce kupować takich produktów z obawy przed ogromną ilością konserwantów i „ulepszaczy”. Czy rzeczywiście każdy pasztet na rynku jest pełen „chemii”? Nie! Zanim jednak dokonamy zakupu, warto zapoznać się z etykietą na słoiczku czy puszcze. Trzeba też uczciwie przyznać, że najtańsze konserwy nie będą należeć do zdrowych. Warto wybierać więc tylko te pasztety, które mają dobrą opinię, a ich skład nie wzbudza w nas niepokoju. Przykładem może być pasztet firmy [Drosed](http://drosed.com.pl/produkt/pasztet-belgijski-drobiowo-wieprzowy/). W sprzedaży możemy znaleźć pasztety z dodatkiem warzyw, grzybów, przypraw, które mają oryginalny smak i zapach. A dzięki długiej dacie przydatności do spożycia - mogą stanowić nasz asortyment na przykład podczas wyjazdu na wakacje, na których sami musimy zadbać o swojeżywienie. Podsumowując - można stwierdzić, iż pasztet to smaczny dodatek do potraw, który w łatwy sposób można przygotować samodzielnie lub też kupić jako gotowy produkt w postaci konserwy. Aby jednak był to zakup udany, warto skupić się nie tyle na atrakcyjnej cenie pasztetu, ile na jego atrakcyjnym, czyli zdrowym i naturalnym składzie.

