**Što sadrži jedna pašteta**

Trenutno je po blogovima i društenim mrežama aktuelna afera s Argeta paštetom, pročitajte ovdje: [Najnovije mazanje očiju paštetom](http://istineilaziohrani.blogspot.com/2013/03/najnovije-mazanje-ociju-iz-argete.html).

Svašta se piše i svašta se vjeruje, pa da se više ne prepucavamo, ajmo vidjeti što se nalazi u toj pašteti. Uz [divne fotografije svježeg mesa i ribe](http://www.odobrile-mame.hr/hr/argetini-sastojci) (fotografije su naravno Stock Photos) pričaju nam bajke o kvalitetnim, pažljivo odabranim sastojcima.

Kažu da za svoje paštete koriste pažljivo odabrano kokošje meso. To je bajka br. 1. Za paštete se koriste ostaci ostataka mesa najlošije kvalitete, koje se ne može plasirati za druge svrhe. To su kokoši iz masovnog uzgoja, tovljene neprirodnom hranom – koncentratima, antibioticima i hormonima, kako bi brzo narasle do neprirodne veličine. Za paštetu od lososa sigurno se ne koristi divlji losos do kojeg je teško doći, već onaj iz uzgoja. Te se ribe tove žitaricama i sojom, žive u skučenim uvjetima gdje se lako šire bolesti, a zbog toga se tretiraju antibioticima i drugim kemikalijama, isto kao i kokoši.  Kako bi dostigle nenormalnu veličinu daju im se i hormoni rasta, a intenzivna roza boja lososa dobiva se dodavanjem bojila u hranu. Kako je losos jedna od najkomercijalnijih riba, postoji sumnja da se već počelo s genetskom modifikacijom te ribe.

Kažu da koriste kvalitetna biljna ulja. To je bajka br. 2. Ne postoje kvalitetna biljna ulja, osim onog maslinovog, a toga u pašteti nema. Za paštete se koriste rafinirana (a često i hidrogenizirana) biljna ulja koja su dokazano vrlo štetna, zbog [visokog udjela omega 6 masnih kiselina u odnosu na omega 3 masne kisline](http://istineilaziohrani.blogspot.com/2010/06/zivotno-vazne-omega-3-i-omega-6-masnoce.html), što izaziva upalne procese koji su uzrok mnogim bolestima. Osim toga, osjetljive polinezasićene masne kiseline pod utjecajem visoke temperature u procesiranju oksidiraju (užegnu se) a prirodni antioksidansi (npr vitamin E) uništavaju se pod temperaturom. To znači da se stvaraju slobodni radikali koji su uzročnici mnogih bolesti. Da, za mazivost paštete potrebna je masnoća, a kvalitetna masnoća bi bila pravi maslac, maslinovo ulje ili životinjske masti, a ne rafinirana (i hidrogenizirana) biljna ulja. (Zanimljivo da njihova biljna ulja sadrže bjelančevine(?!))

Za okus paštete kažu da se brinu prirodni začini poput timijana, vriska, pikantne paprike, papra, pimena i soli, tj isti oni začini koje mnoge mame imaju u svom vrtu. Ovo je bajka br. 3. Industrija sigurno ne uzgaja prirodne začine u dvorištu. U paštetama se koriste [glutaminati (E620 – E626)](http://istineilaziohrani.blogspot.com/2010/09/glutamat-e620-625.html) tj pojačivači okusa, koji prerađevinama s niskim udjelom mesa, a visokim udjelom vode i škroba, daju jedan više ”mesni” okus. Glutaminati smetaju funkcijama mozga i uzrokuje migrene, promjene raspoloženja, astmu i druge poremećaje. U vrlo visokim dozama glutaminat uništava živčane stanice i mrežnicu oka. No, kako se već više-manje zna za štetnost glutaminata, tako ga industrija označava i pod drugim imenima, kao što su npr kvaščev ekstrakt, hidrolizirani biljni protein, hidrolizirani sojin protein, biljni proteini, sojini proteini itd.

Spominje se krumpirov škrob koji nastaje kao posljedica fotosinteze(!?) i koji je važan izvor energije. Fotosinteza je omogućila život na zemlji, ali to nije tema sastojaka jedne paštete. Krumpirov škrob je čista glukoza, koju kad uđe u krvotok nazivamo šećer u krvi. Prekomjeran unos šećera i škroba dovodi do kronično povišenog šećera u krvi, [inzulinske rezistencije, preddijabetičkog stanja](http://istineilaziohrani.blogspot.com/2012/12/sluzbene-prehrambene-preporuke-za.html) i upalnih bolesti. Zaista ništa što bismo trebali nastojati dobiti u većim količinama. Osim toga, škrobovi koji se koriste u paštetama su modificirani škrobovi, kojima su svojstva promijenjena da bi krajnjem proizvodu dali bolju konzistenciju, trajnost, ukratko da bi finalni proizvod bio privlačniji.

Upravo je prekomjerna konzumacija visoko rafiniranih ugljikohidrata, kao i prekomjeran unos biljnih ulja bogatih omegom 6, a koji se nalaze u većini industrijskih prerađevina, glavni krivac za [kronične upale koje dovode do ozljeda na arterijama i začepljenja krvnih žila](http://istineilaziohrani.blogspot.se/2012/03/prevazno-svjetski-poznati-kardijalni.html).

Postotak mesa/ribe u paštetama je nizak, ostatak je voda, škrob i rafinirana biljna ulja. Da bi ovo imalo nekakav okus, upotrebljavaju se pojačivači okusa. A da bi se to sve držalo zajedno, upotrebljavaju se razni stabilizatori, emulgatori, zgušnjivači, regulatori kiselosti i druge kemikalije ili E brojevi. Rok trajanja je koliko? Godinu dana? Dvije? Kakva to prava hrana ima toliki rok trajanja? Samo hrana koja se kvari je prava hrana! **Paštete, kao i ostale industrijske prerađevine, nisu prava hrana. To su nutritivno osiromašene stvari, visoko procesirane i prepune aditiva.** NEMA KVALITETNE INDUSTRIJSKE PAŠTETE. I neće je nikad biti.