

A párizsi



Nem csupán finom, de egészségóvó?

A párizsi a vörösáruk, más néven a vizesáruk csoportjába tartozik.

A vörösáruk különböző átmérőjű, természetes vagy műbélbe, esetleg formába töltött, marha-, sertés-, baromfi- vagy egyéb húsfélékből, különböző zsírtartalmú alapanyagokból, zsírszöveitekből, továbbá a termékre jellemző jellegkialakító alapanyagokból készült, homogén metszslapú, főzéssel hőkezelt, füstölt vagy füstötletlen húské-szítmények.

A párizsi hagyományos alapanyaga a fiatal bika, illetve általában a fiatal szarvasmarha húsa. A széles termékválaszték azonban elsősorban annak köszönhető, hogy felhasználják a sertés, a ló, a különféle baromfik, ezen belül is a pulyka húsat. Ennek megfelelően a kereskedelmi forgalomban beszélnek marha-, sertés-, ló-, pulyka- és baromfipárizsiról. Az alapválasztékot tovább bővíti a felhasznált ízesítőanyagok széles skálája, sikertermékek a sajtos, a zöldséges, a tavaszi, a pritaminos stb. párizsik. Termékválasztékuk száma meghaladja a harmincat, de számuk – az újabb ízesítőanyagok alkalmazásával – egyre növekszik.

A párizsi hazai története szorosan összekapcsolódik a vörösáruk történetével. Írásbeli bizonyítékok szerint (Siki Jenő – dr. Tóth-Zsiga István: A magyar élelmiszeripar története. Mezőgazda Kiadó, 1997.) Magyarországon a hentescéhek „vörös hentesei” már 1850 körül készítették párizsit, szerveládót (szafaládét), virslit. Mintegy száz évre visszatekintve a párizsi igen népszerű lehetett. Egy 1909-ben megjelent szakkönyvben (Bittner Já-



nos: Finom hentesáruk könyve. Budapest, 1909.) már párizsiválasztékról is olvashatunk. A leírás szerint igen kedvelt volt a „szalonnás párizsi” (az egynemű metszslapot borsó nagyságúra aprított toka-szalonna tette csalogatóvá) és a „bécsi párizsi”, amelyben a tokaszalonnát ugyanolyan egynemű péppé őrölték, mint a húsalapanyagot. A párizsit ekkor még kizárólag 2–3 éves tarka bika húsból készítették. Miután korán felismerték, hogy a meleg hús több vizet képes felvenni és a felvett vizet hosszabb ideig megkötni, ezért ügyeltek arra, hogy a húst a levágás után még melegen azonnal feldolgozzák. Később már – ha a szükség vagy a nyereszkeskedési hajlam úgy kívánta – öregebb marha húsat is feldolgozták, de hogy a vevő ebből semmit se vegyen észre, szak-könyv okította a henteseket a „húsfehérítés” fortélyára (Nánási Nagy Sándor: Mé-száros és hentesipari szaktankönyv. Bu-dapest, 1941.).

A párizsi értéke a táplálkozásban

A húské-szítmények fogyasztása az emberi szervezet fehérjeszükségletének fedezésében kiemelkedő szerepet játszik. A termékcsoporton belül a párizsifélék fogyasztása különösen sajátos helyet foglal el, ugyanis táplálko-zásbiológiai értékük miatt fontos szerepet töltenek be a kiegyensúlyozott táplálkozásban. Amellett, hogy igen gazdag teljesértékűfehérje-források, jelentős mennyiségben tartalmaznak vitaminokat, ezen belül elsősorban a B-vitamincsalád tagjait. Ásványianyag-tartalmuk is számottevő, fontos az adszorbeálható vastartalmuk, sőt elősegítik más élelmiszerekből is a vas felszívódását.



vább növeli, hogy a párizsifélék számos módon elkészíthetők, különféle konyhatechnológiai eljárással rövid idő alatt gyors étel is az asztalra varázsolható belőlük.

A húsalapanyagtól függően eltérő az összetételük, biológiai értékük. Különbösen jelentős eltérés tapasztalható a telítetlen zsírsavtartalomban.

Hazánkban az elmúlt néhány évtizedben megszaporodott és növekvő tendenciát mutat a különféle anyagcserezavarokkal küzdő betegek száma. A kutatók arra a következtetésre jutottak, hogy mindez összefüggésben van az ételmi rost fogyasztásának erőteljes csökkenésével. Hazánkban az ételmirost-fogyasztás mintegy fele a kívánatosnak, mindez indokoltá teszi a rostban dús élelmiszerek fogyasztását.

Miután a vörösárú a hazai táplálkozásban hagyományosan jelentős szerepet játszanak, egyértelműen vetődött fel az a gondolat, hogy az ételmi rost fogyasztásának növelését összekapcsolják a vörösárú, ezen belül is az egészségmegővő, gyógyélelmező táplálkozásban is nagy szerepet játszó párizsifélék összetételének módosításával.

Az ételmi rost az emberi emésztőenzimek által nem hidrolizálható növényi rostok, poliszacharidok és lignin, valamint mindezek nem emészthető természetes kísérőanyagainak az összessége.

Összetételük és állományuk miatt a kisgyermek és az időskorúak, valamint a diétázók táplálkozásába egyaránt beépíthetők. Jelentőségüket tovább fokozza viszonylag alacsony, mindenki számára elérhető árú is.

Fogyasztásuk jelentős gasztronómiai hagyományokkal rendelkezik, értéküket to-

A rostok táplálkozás-élettani hatásának alapját a rostkomponensek sajátos fiziko-kémiai tulajdonságai képezik:

- gélképződést elősegítő vízmegkötő képesség,
- epesavak, toxikus anyagok megkötése.

A megfelelő rostfogyasztás hozzájárulhat számos betegség megakadályozásához, így például:

- a fogszuvasodás,
- az elhízás,
- a székrekedés,
- a cukorbetegség,
- az érrendszeri betegségek,
- a bélbetegségek és
- bizonyos kóros sejtburjánzások megelőzéséhez.

A közfelfogással ellentétben a húsok és a húskészítmények többségének koleszterintartalma alacsony, a *párizsi koleszterintartalma 75 mg/ 100 g*. Koleszterinből az átlagos napi szükséglet felnőtt embereknél 1500 mg.



Az emberi szervezetnek a megfelelő működéshez szüksége van koleszterinre. Egyrészt a sejtmembránok egyik legfontosabb alkotórésze, másrészt alapanyaga néhány létfontosságú molekula – így pl. a hormonok – szintézisének. A koleszterin felvételére tehát szükség van, egészségügyi problémát csak annak túlzott bevitele, illetve egyéb élettani faktorok (mozgásszegény életmód, telített zsírsavak túlzott fogyasztása) okozhatnak.

Az árúknak – így a párizsinnak is – az elkészülés pillanatában legmagasabb az értékük. A csomagolásnak egyrészt ezt a magas értéket kell megvédenie, másrészt alkalmasnak kell lennie a kereskedelmi feladatok – árumozgatás, tárolás, halmozás, árubemutató stb. – céljára, hordoznia kell a vevőtájékoztató feliratokat, vevőbarátnak kell lennie.

Milyen a jó párizsi?

A kifogástalan áru vágásfelülete a pácolt hústra emlékeztető világos rózsaszínű, a húspépbe ágyazva fehér szalonnafoltok láthatók. Illata és íze jellegzetes, kissé füstös és fűszeres, a felhasznált ízanyagra jellemző, minden mellékszagtól mentes. Állománya puha, de rugalmas, jól összeálló, nem morzsalékos, enyhe nyomásra nem ereszt levet, üregmentes és jól szeletelhető. Áruhiba, ha a metszéspelülete túl világos vagy a felületén, illetve metszéspelján szürke vagy zöld elszíneződés tapasztalható. Kisebb hiba, ha az

íz gyengébb. A párizsi romlásának első jele a felület nyálkásodása és az ezzel együtt fellépő savanyú szag. Ez a kezdődő romlás jele, az ilyen árut már tilos eladni.

A téma iránt érdeklődők figyelmébe ajánljuk az Országos Húsipari Kutatóintézet területén található Húsipari Múzeumot, melynek anyaga a számos érdekes ipartörténeti emlék mellett betekintést enged az egyes híres magyar húskészítmények történetébe is.