



7 NARODOWY KONGRES ŻYWIENIOWY

Warzywa i owoce dla zdrowia

26 listopada 2022 r.

BIULETYN KONGRESU

ORGANIZATORZY:



NARODOWY
INSTYTUT
ZDROWIA
PUBLICZNEGO
PAŃSTWOWY INSTYTUT
BADAWCZY





Szanowni Państwo,

Już po raz siódmy Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – PIB zorganizował Narodowy Kongres Żywieniowy, który jest oczekiwanym wydarzeniem merytorycznym przez środowisko nauki i osoby związane z tematyką żywności, żywienia czy edukacji żywieniowej.

Tematem przewodnim tegorocznego wydarzenia były warzywa i owoce w ujęciu zarówno bezpieczeństwa żywności jak i profilaktyki zdrowotnej w zakresie chorób dietozależnych. **Zgodnie z zaleceniami Talerza Zdrowego Żywienia z 2020 roku, w diecie Polaków powinny przeważać warzywa i owoce i stanowić połowę tego, co jemy.** Badania wykazują, że duże spożycie warzyw i owoców znacząco zmniejsza ryzyko zachorowania na nowotwory złośliwe i choroby sercowo-naczyniowe takie jak nadciśnienie tętnicze, udary mózgu, zawały serca, a także wiele innych przewlekłych chorób m.in. cukrzycę i otyłość. Optymalny poziom składników odżywczych w diecie daje szansę na dobre wysycenie organizmu i sprzyja prawidłowym procesom fizjologicznym. Warzywa i owoce są doskonałym źródłem witamin, składników mineralnych, polifenoli i innych fitozwiązków o działaniu antyoksydacyjnym i przeciwzapalnym, przy jednocześnie niewielkiej wartości energetycznej. Warzywa są też pomocne

w utrzymaniu prawidłowej masy ciała, ponieważ zawierają sycący błonnik. Produkty bogate w błonnik pokarmowy wpływają ponad to na regulację pracy przewodu pokarmowego i utrzymanie prawidłowej mikroflory jelitowej. WHO w swoich zaleceniach żywieniowych na okres pandemii wskazuje nawet na potrzebę zwiększenia spożycia tych produktów, optymalnie 5 porcji warzyw i 4 porcje owoców w ciągu dnia.

Pomimo istniejących zaleceń badania jednoznacznie wskazują, że spożycie warzyw i owoców wśród Polaków jest niewystarczające. W świetle ogólnokrajowego reprezentatywnego badania sposobu żywienia przeprowadzonego przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – PIB (2019-2020 r.) mniej niż 20% osób dorosłych spożywa warzywa i owoce co najmniej raz dziennie. Z kolei, według badania realizowanego w okresie pandemii, na grupie ponad 1000 osób dorosłych 33% badanych nie spożywało warzyw i owoców nawet raz dziennie, podczas gdy taka sama ilość osób, co najmniej raz w ciągu dnia sięgała po słodkie przekąski. Wyniki badań pokazują, że wciąż jest ogromna potrzeba społeczna w zakresie edukacji na temat roli warzyw i owoców w codziennej diecie, prewencji chorób dietozależnych, profilaktyce oraz promocji prawidłowych postaw i nawyków żywieniowych.

Dlatego tematyka VII Narodowego Kongresu Żywieniowego podzielona została na dedykowane sesje tematyczne, które poruszają tak istotnie kwestie jak wyzwania i nowe możliwości w zakresie bezpieczeństwa żywności i żywienia, rola warzyw i owoców we wsparciu leczenia chorób, czy programy edukacyjne w celu poprawy żywienia dzieci. Będziemy rozmawiać również o edukacji żywieniowej w szkołach oraz roli polityki zdrowia publicznej i przemysłu w promocji większego spożywania warzyw i owoców.

W tegorocznej edycji wydarzenia zastosowaliśmy sprawdzoną już w poprzednich latach formułę dwóch stref transmisji. Wykłady naukowe ekspertów pokazywane były w strefie merytorycznej, a pokazy kulinarne na żywo prowadzone były przez znanych i cenionych praktyków oraz dietetyków w strefie kulinarnej.

Mam nadzieję, że nadchodzący VII Narodowy Kongres Żywieniowy dostarczył Państwu wiele nowych interesujących informacji ze świata nauki oraz dodatkowej wiedzy przydatnej w działaniach na rzecz zapobiegania i leczenia chorób żywieniowozależnych.

Rafał Gierczyński



dr hab. n. med. Rafał Gierczyński

*p. o. Dyrektora Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH
– Państwowego Instytutu Badawczego*



Spożycie warzyw i owoców w wybranych grupach populacyjnych w Polsce w odniesieniu do aktualnych zaleceń

Warzywa i owoce odgrywają szczególną rolę żywieniową dostarczając witamin, składników mineralnych oraz innych cennych składników bioaktywnych, a także błonnika. Produkty te w istotny sposób zmniejszają ryzyko wielu chorób, w tym chorób układu sercowo-naczyniowego, otyłości, cukrzycy, niektórych nowotworów. Eksperti, w tym WHO, zalecają spożycie co najmniej 400 g warzyw i owoców dziennie (z wyjątkiem ziemniaków i innych bulwiastych bogatych w skrobię).

W pracy przedstawione zostały dane o spożyciu warzyw, owoców oraz ich przetworów w Polsce. Dane dotyczące częstotliwości spożycia wybranych grup warzyw i owo-

ców przez dzieci, młodzież i osoby dorosłe uzyskane zostały w ramach reprezentatywnego Krajowego badania sposobu żywienia i stanu odżywienia przeprowa-

dzanego w latach 2019-2020 [1]. Ponadto przedstawione zostały dane o spożyciu warzyw i owoców w Polsce na podstawie wyników badań budżetów gospodarstw domowych przeprowadzonych przez Główny Urząd Statystyczny na reprezentatywnych próbach gospodarstw domowych [2].

Średnie spożycie owoców, warzyw oraz ich przetworów (bez soków) w gospodarstwach domowych w Polsce w 2020 r. wyniosło 292 g/osobę/dzień, co stanowiło 73% zalecanej ilości przez WHO. Dla porównania w roku 2010 przeciętne spożycie w przeliczeniu na osobę wyniosło 281 g/dzień, czyli 70% zalecanej ilości.

Analiza częstotliwości spożycia warzyw, zarówno w grupach dzieci, młodzieży, jak i osób dorosłych wykazała, że najczęściej spożywanymi były warzywa o jadalnych owocach, takie jak: pomidory, papryka, ogórki. Wśród dzieci w wieku 3-9 lat codziennie jadło je 13,5% badanych, a 67,2% kilka razy w tygodniu. Pozostałe warzywa zwykle pojawiały się w ich jadłospisach 1-3 razy w tygodniu.

W grupie młodzieży warzywa o jadalnych owocach codziennie występowały w diecie tylko 14,4% chłopców i 17% dziewcząt. Większość spożywała je 2-3 razy w tygodniu (35,4% chłopców i 34% dziewcząt) bądź 4-5 razy w tygodniu (30,2% i 31,6%).

Wśród osób dorosłych warzywa o jadalnych owocach zazwyczaj spożywane były 2-3 razy w tygodniu (przez 38,9% mężczyzn i 34,4% kobiet) bądź 4-5 razy w tygodniu (przez 32,2% badanych). Raz dziennie spożywało je 10,6% mężczyzn i 14,7% kobiet.

Analiza częstotliwości spożycia owoców wykazała, że zarówno w grupie dzieci, młodzieży, jak i osób dorosłych najbardziej popularne były jabłka i gruszki.

W diecie 64,2% dzieci w wieku 3-9 lat jabłka i gruszki występowały kilka razy w tygodniu, a codziennie w diecie 22,8% dzieci.

Młodzież często spożywała jabłka i gruszki 2-3 razy

(34,8% chłopców i 37,7% dziewcząt) lub 4-5 razy w tygodniu (29,8% i 23,9%). Część badanych (14,5% chłopców i 20,1% dziewcząt) spożywała je przynajmniej raz dziennie.

Mężczyźni i kobiety spożywali te gatunki owoców głównie 2-3 razy w tygodniu (odpowiednio: 41,4% i 39,2%).

Niewielki odsetek odpowiedzi wskazywał na codzienne spożycie jabłek lub gruszek (mężczyźni – 8,2%, kobiety – 11,7%).

Reasumując, badania spożycia w gospodarstwach domowych wykazały, że w ciągu ostatniej dekady, spożycie warzyw i owoców w Polsce było poniżej zalecanej ilości 400 g/osobę/dzień. Mimo, iż zalecenia wskazują na spożywanie warzyw i owoców kilka razy w ciągu dnia, to w przypadku dzieci, młodzieży i osób dorosłych dotyczyło to niewielkiej grupy badanych. Niezbędne jest zwiększenie udziału warzyw i owoców w codziennej diecie oraz upowszechnianie wiedzy o ich wartości odżywczej i właściwościach zdrowotnych.

Źródła danych:

1. Stoś K., Rychlik E. Woźniak A. i wsp. Krajowe badanie sposobu żywienia i stanu odżywienia. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy. Warszawa 2021 (<https://www.pzh.gov.pl/download/28206>)
2. GUS, Budżety gospodarstw domowych w latach 2010-2020, Warszawa 2011-2021



dr inż. n. rol. Katarzyna Stoś

Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH
– Państwowy Instytut Badawczy



Pozostałości pestycydów w owocach i warzywach – fakty i mity

Owoce i warzywa są podstawowym źródłem wielu niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu składników, w tym witamin, minerałów, antyoksydantów oraz błonnika. Wyprodukowanie odpowiedniej ilości żywności dla 8 miliardów ludzi bez stosowania środków ochrony roślin wydaje się niemożliwe. Środki ochrony roślin zabezpieczają m.in. uprawy przed działaniem patogenów i zwiększają wydajność plonowania, ale jednocześnie są źródłem obecności pozostałości pestycydów w żywności. Informacje na ich temat pojawiające się w środkach masowego przekazu, portalach internetowych czy mediach społecznościowych są często przekazywane w sposób nierzetelny i tendencyjny i wywołujący poczucie zagrożenia.

Zdarza się, że ich (współ)autorami są osoby postrzegane przez konsumentów jako profesjonaliści. Może to wywoływać u przeciętnego konsumenta, który nie zna obowiązujących w UE rygorystycznych procedur dopuszczania pestycydów do obrotu i nadzoru nad ich właściwym stosowaniem oraz procedury ustanawiania najwyższych dopuszczalnych poziomów po-

zostałości pestycydów (NDP) w żywności, nieuzasadnione obawy przed spożywaniem „naszpikowanych toksycznymi pestycydami”, „zatrutych” owoców i warzyw.

Na podstawie wyników urzędowych badań Inspekcji Sanitarnej oszacowano narażenie i scharakteryzowano ryzyko długoterminowe związane z narażeniem konsu-

mentów na pozostałości pestycydów obecne w żywności dostępnej na rynku w 2019 r. Wśród 2624 zbitych próbek, 1769 stanowiły owoce i warzywa. W 34,1% próbek owoców i warzyw nie stwierdzono pozostałości, a w 59,9% próbek stwierdzono obecność pozostałości co najmniej jednego pestycydu na poziomie poniżej wartości NDP. W 6,0% próbek stwierdzono przekroczenie wartości NDP co najmniej jednego pestycydu, przy czym po uwzględnieniu niepewności pomiaru, za niezgodne uznano 56 próbek (3,2%). Najczęściej wykrywanymi pestycydami były fungicydy: boskalid, kaptan i azoksystrobina. Najwięcej pozostałości w przeliczeniu na próbkę stwierdzono w porzeczkach, truskawkach i brzoskwinia.

Ryzyko długoterminowe oceniono dla tych par produkt/pestycyd, w których pozostałości danego pestycydu oznaczono ilościowo w co najmniej 20% analizowanych próbek danego produktu. Zidentyfikowano 88 takich par. Do obliczeń wykorzystano dane zgromadzone przez EFSA, w tym dane na temat spożycia produktów w krajowej populacji generalnej oraz kilka dodatkowych diet zbliżonych do polskiego modelu żywienia. Uwzględniono średnie stężenia pozostałości danego pestycydu w danym produkcie oraz dodatkowo wartości 95 percentyla (tzw. „wysokie pobranie”). Wartości szacowanego średniego dziennego pobrania (EDI) w 92% przypadków były $\leq 2\%$ odpowiedniej wartości ADI (akceptowane dzienne pobranie). Jedynie w 2 przypadkach oszacowane narażenie długoterminowe przekroczyło 5% ADI. „Wysokie pobranie” w 90% przypadków nie przekraczało 5% wartości odpowiedniej wartości ADI. Uzyskane wyniki wskazują na szeroki margines bezpieczeństwa.

Ryzyko krótkoterminowe ocenia się w przypadku niezgodności z wartością NDP stwierdzanych w monitoringu i urzędowej kontroli żywności. Przy szacowaniu narażenia krótkoterminowego, uwzględnia się

wynik analizy oraz przyjmuje się największą, spośród wszystkich Państw Członkowskich, tzw. „dużą porcję” produktu wyrażoną w g/kg masy ciała. Ze względu na obserwowane w kolejnych latach różne profile niezgodności, przedstawiono wyniki obejmujące okres 2 lat (2019-2020). Na 210 niezgodności z wartością z NDP odnotowanych w tym okresie, 153 przypadki dotyczyły owoców i warzyw. Najczęstszą przyczyną niezgodności stwierdzonych w owocach i warzywach był chlorpiryfos ($n=45$) i linuron ($n=22$). Dla 76 niezgodności z NDP oszacowane narażenie nie przekraczało ostrej dawki referencyjnej (ARfD); dla 19 niezgodności oszacowane narażenie przekraczało wartość ARfD. W przypadku 58 niezgodności nie scharakteryzowano ilościowo ryzyka ze względu na właściwości toksykologiczne uniemożliwiające ustalenie toksykologicznej wartości odniesienia lub z innych istotnych powodów. W takich przypadkach przyjmowano domyślnie, że każda niezgodność z NDP może stwarzać potencjalne zagrożenie dla zdrowia.

Uwzględniając fakt, że przyjęte założenia i modele obliczeniowe przeszacowują ryzyko można ogólnie ocenić, że pozostałości pestycydów w owocach i warzywach dostępnych na krajowym rynku nie stwarzają zagrożenia dla zdrowia. Konieczne jest kontynuowanie urzędowej kontroli i monitoringu jako metody oceny jakości zdrowotnej żywności dostępnej w obrocie. Należy zwrócić szczególną uwagę na wyjaśnianie przyczyn występowania niezgodności z wartościami NDP i ich eliminację.



dr hab. Paweł Struciński, prof. NIZP PZH – PIB
Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH
– Państwowy Instytut Badawczy



Czy azotany w warzywach są zagrożeniem dla konsumenta?

Azotany (V) są związkami powszechnie występującymi w przyrodzie, m.in. są obecne w warzywach, w których się kumulują. Związki te są stosowane m.in. w rolnictwie jako nawozy sztuczne, są też celowo dodawane do niektórych środków spożywczych (głównie produktów mięsnych) w charakterze substancji dodatkowych.

Warzywa zawierają więcej azotanów (V) niż inne rodzaje żywności i są głównym źródłem narażenia człowieka na te związki przy pobraniu wraz z dietą. Zielone warzywa liściaste, takie jak szpinak, sałata i rukola zawierają największe ilości azotanów (V), natomiast warzywa, których jadalnymi częściami są organy gromadzące zapasy w roślinie – np. marchew, ziemniak, por, cebula, pomidor, nasiona groszku i fasoli charakteryzują się relatywnie niską zawartością tych związków.

W opinii z 2008 r. Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) stwierdził, że oszacowane narażenie człowieka na azotany (V) zawarte w warzywach nie stanowi istotnego ryzyka dla zdrowia konsumenta. Korzyści wynikające ze spożywania warzyw są większe niż ryzyko związane z pobraniem azotanów (V) zawartych w tych warzywach.

W 2017 r. EFSA wydał opinię dotyczącą bezpieczeństwa stosowania azotanów (V) jako substancji dodatkowych (azotan sodu E 251 oraz azotan potasu E 252). EFSA stwierdził, że narażenie konsumenta na azotany (V) stosowane wyłącznie jako substancje dodatkowe jest mniejsze niż 5% całkowitego narażenia na te związki występujące w żywności. We wszystkich badanych grupach populacji (niemowlęta, małe dzieci, dzieci (3-9 lat), nastolatki, dorośli i osoby starsze) głównym źródłem pobrania azotanów (V) były warzywa i produkty na bazie warzyw.

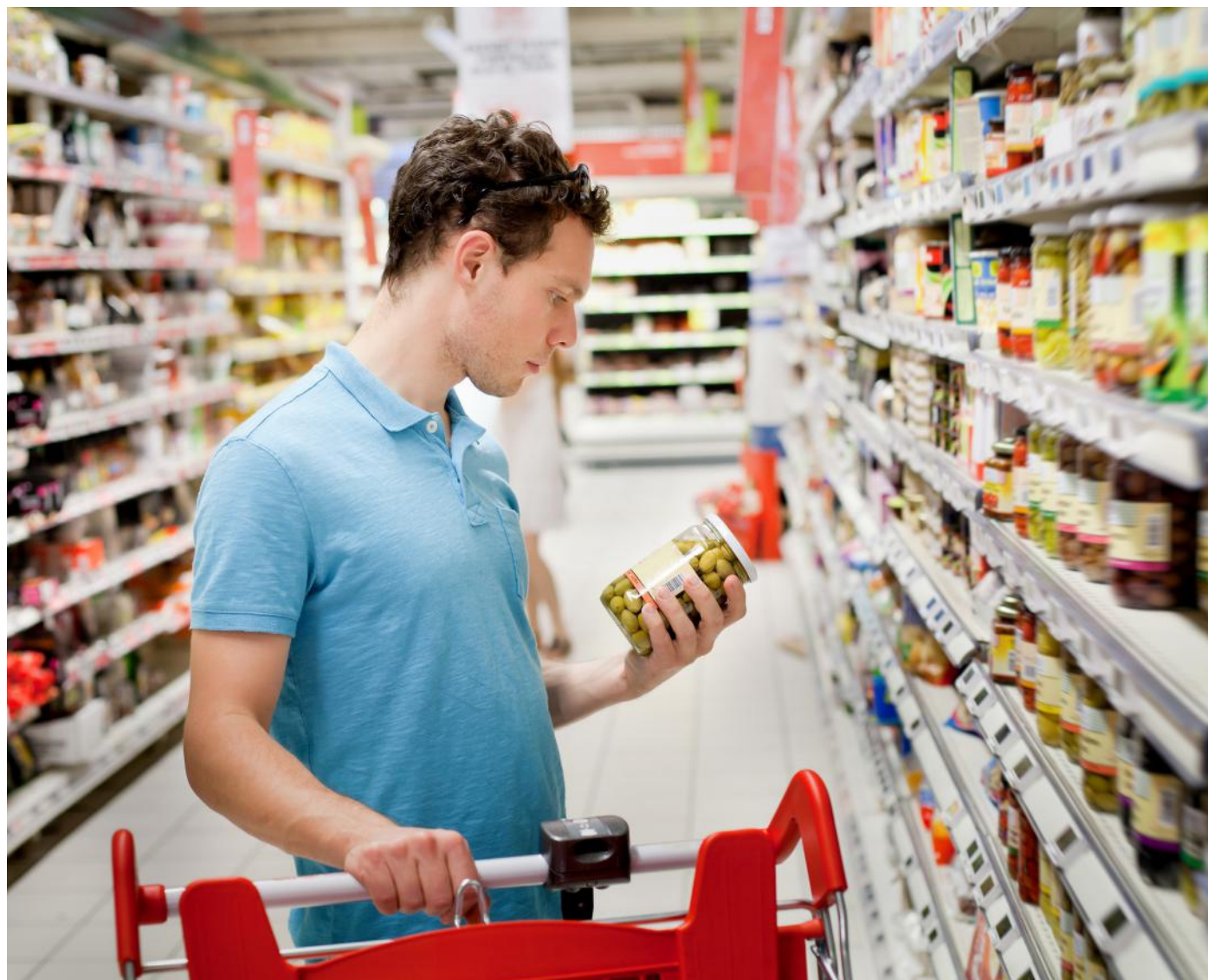
Średnie narażenie konsumenta na azotany (V) ze wszystkich źródeł (czyli jako substancje dodatkowe, zanieczyszczenie oraz naturalna obecność) przekracza akceptowane, dzienne pobranie (ADI) tych związków tylko dla małych dzieci (1-3 lat) oraz dzieci w wieku 3-9 lat przy maksymalnym spożyciu żywności zawierającej azotany.

W 2010 r. NIZP PZH - PIB oszacował pobranie azotanów (V) wraz z dietą w Polsce. Pobranie tych związków warzywami w Polsce było o ponad połowę niższe od podanego w opinii EFSA z 2008 r. dla przeciętnego konsumenta UE. Przyczyną niższego niż przeciętne pobranie azotanów (V) z warzywami w Polsce może być niższe spożycie warzyw w naszym kraju (ok. połowa wartości przyjętej dla UE) oraz inny profil spożycia warzyw – w polskiej diecie dominują ziemniaki, kapusta, buraki marchew i pomidory; spożycie warzyw liściastych takich jak sałata i szpinak (kumulujących duże ilości azotanów (V)) jest stosunkowo niewielkie. Całkowite pobranie azotanów (V) wraz z dietą w Polsce nie przekraczało ADI dla osób dorosłych o masie 60 kg.

Podsumowując, narażenie osób dorosłych w Polsce na azotany (V) pobierane wraz z dietą, w tym azotany (V) zawarte w warzywach, nie stanowi ryzyka dla zdrowia.



mgr inż. Joanna Gajda-Wyrębek



System znakowania Nutri-Score w opinii polskich konsumentów

Komisja Europejska w ramach strategii „od pola do stołu” podkreśla istotną rolę systemów znakowania na froncie opakowania w ułatwieniu konsumentom podejmowania optymalnych wyborów żywieniowych, które to są jednym z elementów strategii przeciwdziałania otyłości i innym niebezpiecznym chorobom dietozależnym.

Nutri Score to dobrowolne rozwiązanie funkcjonujące w ramach znakowania wartością odżywczą z przodu opakowania, które coraz powszechniej stosowane jest w oznakowaniu produktów spożywczych w krajach europejskich, również w Polsce.

W 2021 r. państwa oficjalnie zaangażowane i wprowadzające Nutri-Score tzw. COEN powołały komitet naukowy, którego zadaniem jest niezależne doradztwo w zakresie potencjalnej aktualizacji obecnego algorytmu Nutri-Score oraz dowodów naukowych stanowiących podstawę wpływu Nutri-Score na zdrowie publiczne. W 2022 komitet naukowy opublikował propozycję aktualizacji algorytmu w kategorii żywności ogólnej biorącą pod uwagę wytyczne żywieniowe (Food Based Dietary Guidelines).

Celem badania było określenie czy i na ile wybrane systemy oznaczania wartości odżywczej (Nutri-Score vs. RWS) pomagają konsumentom w klasyfikacji produktów pod kątem ich jakości odżywczej oraz czy i w jakim zakresie, dodatkowe informacje o systemach, poprawiają ich percepcję oraz klasyfikację produktów.

Badanie ilościowe realizowane online, wywiady kwestionariuszowe wspomagane komputerowo (CAWI), na reprezentatywnej, ogólnopolskiej próbie, N=1017 osób w wieku 18-64 lat, odpowiedzialnych lub współodpowiedzialnych za zakupy produktów spożywczych.

Wartość odżywcza produktu jest brana pod uwagę przy podejmowaniu decyzji zakupowych przez 61% badanych. Częściej wartości odżywcze sprawdzają kobiety, osoby poniżej 50 roku życia oraz mieszkańcy miast powyżej 500 tysięcy mieszkańców. Choć Nutri-Score (NS) stosowany jest w Polsce od niedawna blisko 40% respondentów już się z nim spotkało. Konsumenti doceniają NS za czytelność, przejrzystość, prostotę, a także wartość informacyjną. Po krótkim wytłumacze-

niu 68% poprawnie uszeregowało produkty w ramach tych samych kategorii oznakowane NS w porównaniu z produktami, które nie miały żadnego oznakowania (4%) oraz tymi, które znakowane były powszechnie stosowanym systemem RWS (14%).

Oznaczenie Nutri-Score ma pozytywny wpływ na poprawność klasyfikacji produktów w ramach tej samej kategorii ze względu na ich ogólną jakość odżywczą.

Choć konsumenci lepiej znają te systemy znakowania żywności, które są z nimi dłużej (RWS) to Nutri-Score znajduje ich uznanie – zwłaszcza po krótkim wyjaśnieniu.

Konsumenti doceniają jego graficzne przedstawienie w formie skali, które przemawia szczególnie do osób, które rzadko czytają etykiety produktów.

Nutri – Score wpływa na intencje zakupowe, tj. deklaracyjnie zwiększa chęć zakupu produktów wyżej ocenianych w skali Nutri-Score w ramach tej samej kategorii produktowej.

Warto podkreślić istotną rolę dalszych działań edukacyjnych w zakresie właściwego zrozumienia zasad systemu.



dr inż. Justyna Szymani

*Dyrektor Działu Rozwoju Jakości i Kontroli Marki Własnej
Jerónimo Martins Polska S.A.*



dr Jacek Czarnecki

*Dyrektor ds. Regulacji Żywnościowych i Kontaktów
Naukowych w Nestlé Polska S.A.*



Dieta „wege” a ciąża. Jakiej wiedzy dostarczają badania naukowe?

D diety roślinne stają się coraz bardziej powszechne, głównie z uwagi na mniejsze ryzyko otyłości, cukrzycy i chorób serca. Szacuje się, że wegetarianie i weganie stanowią obecnie w Polsce 7,5% populacji i w większości są to osoby młode. W świetle ogólnopolskiego badania Instytutu Matki i Dziecka (przeprowadzonego w latach 2017-2020, na grupie 2446 kobiet ciężarnych) dietę wegetariańską lub wegańską w czasie całej ciąży stosuje 1,3% kobiet. Chociaż dieta wegetariańska jest od lat w czołówce najbardziej prozdrowotnych diet to jej stosowanie przez kobiety ciężarne jest wciąż przedmiotem dyskusji.

Amerykańska Akademia Żywienia i Dietetyki w swoim stanowisku z 2016 r. wyraziła pogląd, że odpowiednio zaplanowane diety wegetariańskie, w tym wegańskie są zdrowe na wszystkich etapach życia, w tym w okresie ciąży. W Polsce Komitet Nauki o Żywieniu Człowieka PAN (stanowisko z 2019 r.) nie zaleca stosowania diet wegańskich i łagodnych form wegetarianizmu, wykluczających mięso w żywieniu kobiet ciężarnych i karmiących piersią, uzasadniając to trudnościami w pokryciu wymagań organizmu i dużym ryzykiem niedoborów pokarmowych.

W przypadku stosowania diety wegetariańskiej /wegańskiej ryzyko zbyt małego spożycia dotyczy przede wszystkim witaminy B12, żelaza, witaminy D, wapnia, kwasu dokozaheksaenowego (DHA) i białka. Witamina B12 występuje tylko w żywności pochodzenia zwierzęcego, a zatem bez spożywania produktów wzbogacanych i bez suplementacji nie jest możliwe pokrycie zapotrzebowania organizmu. Zapasy tej witaminy w wątrobie noworodków, urodzonych przez kobiety na diecie wegetariańskiej są na ogół znacznie mniejsze, niż u noworodków urodzonych przez kobiety z prawidłowym spożyciem. DHA jest w życiu płodowym składnikiem niezbędnym do prawidłowego rozwoju centralnego układu nerwowego i narządu wzroku dziecka. Jego źródłem jest prawie wyłącznie żywność pochodzenia zwierzęcego (tłuste ryby, jaja, małże), a spośród produktów roślinnych jedynie algi morskie. W związku z tym kobiety ciężarne na dietach roślinnych spożywają znacznie mniej DHA, niż kobiety na diecie tradycyjnej, co skutkuje niższym stężeniem DHA we krwi matek oraz krwi pępowinowej noworodków. W odniesieniu do żelaza szacuje się, że zapotrzebowanie u wegetarian jest niemal 2 razy większe, niż u nie wegetarian, jednakże należy pamiętać, że przy małych zapasach ustrojowych tego pierwiastka jego wchłanianie znacznie wzrasta.

Aktualnie niewiele jest wysokiej jakości badań, na temat wpływu diety wegetariańskiej na stan zdrowia matki i dziecka, ale sugeruje się, że taka dieta zmniejsza ryzyko cukrzycy ciążowej, nadciśnienia indukowanego ciążą oraz nadmiernego przyrostu masy ciała matki. Formułowanie jednoznacznych wniosków nie jest na razie możliwe, z powodu braku – w skali światowej – ścisłej definicji wegetarianizmu, małych grup kobiet uczestniczących w badaniach oraz stosunkowo dużej ilości badań z krajów rozwijających się, w których skutki diety trudno jest oddzielić od skutków niskiego standardu życia i uwarunkowań etnicznych. Dotychczas większość danych wskazuje, że masa ciała noworodków matek na diecie wegetariańskiej jest mniejsza, niż noworodków matek na diecie tradycyjnej, a w przypadku diety wegańskiej wzrasta ryzyko małej masy ciała noworodka. Mleko wegetarianek i weganek jest w stanie spełnić potrzeby żywieniowe niemowląt, pod warunkiem odpowiedniej suplementacji. Kobietom na diecie wegetariańskiej/wegańskiej, które planują potomstwo zaleca się uzupełnienie niedoborów jeszcze przed zajściem w ciążę. O takim sposobie odżywiania się należy poinformować lekarza, a optymalne byłoby skorzystanie także z porady doświadczonego dietetyka.



**dr hab. n. med. i n. o zdr. Regina Wierzejska,
prof. NIZP PZH – PIB**

*Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH
– Państwowy Instytut Badawczy*



Dieta a choroby neurodegeneracyjne – rola warzyw i owoców

Coraz więcej jest dowodów na to, że ryzyko takich chorób neurodegeneracyjnych, jak choroba Alzheimera czy choroba Parkinsona, może zależeć od sposobu żywienia. Dotyczy to między innymi małego spożycia warzyw i owoców. Opublikowana w tym roku metaanaliza badań obserwacyjnych wykazała, że spożycie warzyw i owoców jest odwrotnie związane z występowaniem zaburzeń poznawczych u osób starszych. W wydanych w 2020 roku zaleceniach dotyczących żywienia w profilaktyce zaburzeń poznawczych u seniorów zwiększenie spożycia warzyw i owoców uzyskało status zalecenia silnego opartego na dowodach o umiarkowanej jakości (1B).

Nasilony stres oksydacyjny i związane z nim przyspieszenie procesu starzenia prowadzące do zaburzeń funkcji neuronów jest ważnym mechanizmem patogenetycznym chorób neurodegeneracyjnych. Dlatego do najważniejszych składników pokarmowych pochodzących z warzyw i owoców mających działanie neuroprotekcyjne należą antyoksydanty. Szczególną rolę ochronną odgrywają polifenole. Poza silnymi właściwościami antyoksydacyjnymi modulują one biogenezę amyloidu beta (A β) w chorobie Alzheimera. Dotyczy to zwłaszcza kwercetyny i kemferolu. Kwercetyna ponadto hamuje fosforylację białka Tau, obniża aktywność acetylocholinesterazy i łagodzi zapalenie w tkance nerwowej. Wykazano, że poprawia pamięć, procesy uczenia oraz inne funkcje poznawcze. Kemferol z kolei moduluje wiele szlaków sygnałowych związanych z procesem zapalnym, hamuje aktywność metaloproteinaz oraz generowanie wolnych rodników tlenowych, moduluje aktywność dysmutazy ponadtlenkowej i glutationu oraz BDNF (brain-derived neurotrophic factor).

Inną grupą związków pochodzących z warzyw i owoców mających potencjalne działanie neuroprotekcyjne w chorobach Alzheimera i Parkinsona są karotenoidy, takie jak likopen, beta-karoten, luteina i astaksantyna. Do ważnych mechanizmów ich korzystnego działania należą działanie antyoksydacyjne oraz hamowanie apoptozy. Do karotenoidów wykazujących działanie neuroprotekcyjne wydaje się należeć także alfa-karoten.



prof. dr hab. n. med. i n. o zdr.
Dorota Szostak-Węgierek
Warszawski Uniwersytet Medyczny



Tajna broń modulująca mikrobiotę – polifenole w warzywach i owocach. Które „najlepiej” leczą mikrobiotę jelitową?

Mikrobiota człowieka to termin określający populację bakterii, archeonów, grzybów, wirusów i pierwotniaków, które zasiedlają nasz organizm. Większość z nich (około 80%) egzystuje w przewodzie pokarmowym proporcjach około 10¹¹-10¹² mikroorganizmów na mililitr (mL).

Mikrobiota jelitowa dorosłych ludzi jest zróżnicowanym i dynamicznym ekosystemem co oznacza że każdy z nas ma swój unikatowy „skład” mikroorganizmów jelitowych odgrywających ważną rolę w trawieniu pokarmów, ich wchłanianiu, regulacji funkcji endokrynnych jelit, modyfikowaniu działania leków, eliminacji toksyn i produkcji licznych związków. Niebagatelną rolę w modelowaniu mikrobioty jelitowej odgrywa skład diety (obejmujący także zawartość składników o charakterze antybakteryjnym np. pozostałości antybiotyków). Badania pokazują, że składniki pokarmowe są odpowiedzialne za 5-16% zmian mikroorganizmów jelitowych. Dietą preferowaną jest antyzapalna dieta typu śródziemnomorskiego (o wysokiej zawartości błonnika, niskiej zawartości tłuszczu zwierzęcego i niewielkiej zawartości białka zwierzęcego). Inne metody regulacji składu i zróżnicowania mikrobioty jelitowej obejmują interwencję dietetyczną, probiotyki, prebiotyki, synbiotyki, antybiotyki, przeszczep mikrobioty kałowej (FMT), postbiotyki, a nawet genetycznie zmodyfikowane bakterie, chociaż dla większości z nich nie ma dowodów na długoterminową skuteczność i bezpieczeństwo w oparciu o badania

kliniczne. Jak dotąd interwencja dietetyczna została z powodzeniem przetestowana w zaburzeniach wątroby o podłożu metabolicznym, takich jak niealkoholowa choroba tłuszczowa wątroby (NAFLD).



prof. dr hab. n. med. Ewa Stachowska

Pomorski Uniwersytet Medyczny



Warzywa i owoce w diecie a zapobieganie nowotworom

Europejski Kodeks Walki z Rakiem zawiera oparte o dowody naukowe wskazówki dotyczące sposobów na obniżenie ryzyka zachorowania na nowotwory. Jednym z zaleceń jest przestrzeganie zasad prawidłowego sposobu żywienia, w tym jedzenie dużej ilości produktów pełnoziarnistych, roślin strączkowych oraz warzyw i owoców.

Zależność między sposobem odżywiania się a ryzykiem wystąpienia choroby nowotworowej jest złożona. Typowa dieta może zawierać ponad 25 tysięcy różnych bioaktywnych składników. Każdy bioaktywny składnik żywności może potencjalnie wpływać na rozmaite aspekty procesu nowotworowego pojedynczo lub w połączeniu innymi mikroskładnikami. Zarówno jakość jak i czas trwania narażenia na składniki żywności mają wpływ na odpowiedź komórkową. Dlatego niemożliwe jest, aby określić związek etiologiczny między poszczególnymi składnikami diety a ryzykiem nowotworów, jest to raczej wpływ kombinacji różnych składników i innych zmiennych na poszczególne procesy kancerogenezy.

Szacuje się, że spożywanie odpowiedniej ilości warzyw i owoców powoduje obniżenie ryzyka zachorowania na nowotwory jamy ustnej, gardła i krtani o 34% i 17%, odpowiednio; obniżenie ryzyka zachorowania na nowotwory przełyku o 21% i 5% odpowiednio; oraz na raka żołądka o 21% i 18% odpowiednio.

Jedzenie warzyw i owoców sprzyja prewencji pierwotnej nowotworów (zapobieganiu nowotworom). Amerykański Instytut Badań nad Rakiem (WCRF/AICR) zaleca spożywanie w większości produktów pochodzenia roślinnego, jedzenie co najmniej pięciu porcji (>400g)

nie skrobiowych warzyw i owoców każdego dnia. Najwyższą redukcję ryzyka zachorowania na chorobę nowotworową w przypadku stosowania się do tych rekomendacji obserwujemy dla raka żołądka, raka endometrium, raka przełyku, raka jelita grubego oraz nowotworów jamy ustnej, gardła i krtani.



dr hab. n. med. Marta Mańczuk

Narodowy Instytut Onkologii



Kształtowanie preferencji żywieniowych dzieci jako praktyka prozdrowotna

Preferencje żywieniowe nabywane są od najwcześniejszych dni życia... płodowego. Następnie kształtowane są w czasie karmienia mlekiem mamy, rozszerzania jadłospisu niemowląt i wyborów pokarmowych dla małych dzieci. Duży wpływ na ten czas ma sposób żywienia mamy (w czasie ciąży i karmienia) i dieta „stołu rodzinnego”.

W procesie kształtowania preferencji żywieniowych podkreśla się istotność prawidłowego rozszerzania diety niemowląt. Ważne są produkty, które są wprowadzane do jadłospisu, ich konsystencja oraz odpowiedni czas podania. Etap wprowadzania pokarmów uzupełniających do diety niemowlęcia można zacząć po skończonym 17 tygodniu życia, ale nie później, niż w 26 tygodniu. Nie ma zaleceń mówiących o tym, jaki produkt powinno się zaproponować dziecku najpierw. Skoro kolejność nie ma większego znaczenia, lepiej więc zacząć od podaży warzyw. Owoce są lepiej tolerowane z uwagi na ich słodki smak, dlatego najlepiej podać je dopiero po około 2 tygodniach od wprowadzania warzyw. Warto podawać różnorodne produkty (z grupy dozwolonych), czasami próbując kilka-, a nawet kilkunastokrotnie zanim dziecko zje proponowany produkt lub potrawę.

Dzieci mają naturalną preferencję do smaku słodkiego i słonego oraz pokarmów o wyższej energetyczności (tłustych i bogatych w węglowodany proste). Nie znaczy to, że należy potrawy dosalać lub słodzić, ponieważ praktyka taka może mieć negatywny wpływ na zdrowie. Tak samo powinniśmy unikać podaży soków owocowych.

Łatwość akceptacji nowych pokarmów zmienia się z wiekiem – najlepsze w tym procesie są 2 pierwsze lata.

Małe dzieci, w wieku 2-5 lat, spożywają niechętnie nowe pokarmy i potrawy. Wskazuje się tu na mechanizmy wrodzone, obronne (tzw. neofobia). Należy przyjąć, że jest to etap przejściowy.

Jednym z ważniejszych czynników wpływających na preferencje smakowe i żywieniowe jest oddziaływanie środowiska, warunki społeczne, przekonania kulturowe. Kluczowa jest wiedza kobiety na temat żywienia w czasie ciąży, karmienia piersią, rozszerzania diety niemowlęcia. Nawet krótka edukacja w tym temacie daje pozytywne efekty i zachęca do prawidłowych, prozdrowotnych zachowań. To przede wszystkim rodzice, a później inni członkowie rodziny wpływają na kształtowanie nawyków żywieniowych dzieci.

Preferencje żywieniowe, na które wpłyniemy w pierwszych latach życia dziecka, utrzymują się i stanowią podstawę zdrowego trybu życia. Jest to moment będący początkiem zapobiegania rozwojowi chorób cywilizacyjnych w życiu dorosłym.



dr Ewa Ehmke vel Emczyńska-Seliga

*Instytut – „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”
w Warszawie*



Kardiologiczna interpretacja przysłowia „Przez żołądek do serca” – jak rozmawiać z pacjentem o zmianie nawyków żywieniowych?

Postęp diagnostyki i terapii kardiologicznej stwarza nowe szanse pacjentom, poprawia ich rokowanie co do długości życia, zmienia na lepsze jego jakość. Jesteśmy świadkami znaczącego postępu w tym obszarze. Wytyczne podkreślają jednak, że bez modyfikacji stylu życia, nie udaje nam się często osiągać wyśrubowanych celów terapeutycznych w wielu kwestiach. Dotyczy to kluczowych czynników ryzyka miażdżycy, której powikłaniem jest przede wszystkim zawał serca i udar mózgu.

Medycyna stylu życia rozwija się również dynamicznie. Życie w dobrym stylu to konieczność, to wyzwanie. Główne elementy tego obszaru to zmiana nawyków żywieniowych i zwiększenie aktywności fizycznej czy dbanie o dobrą jakość snu. Te elementy są często ściśle ze sobą powiązane. Wytyczne światowych, europejskich i polskich towarzystw naukowych zwracają uwagę na te kwestie. W wykładzie zostaną przedstawione podstawowe elementy modyfikacji żywieniowych z kardiologicznego punktu widzenia i odniesienia do nowych dokumentów, w tym przede wszystkim do zespołu metabolicznego i otyłości, jako głównych problemów współczesnego świata medycyny klinicznej. Bez dobrze ułożonej współpracy zespołów terapeutycznych, w którym istotną rolę odgrywają i lekarze, i diety-

cy, i fizjoterapeuci, często także psychologzy, edukatorzy zdrowia, pielęgniarki nie będzie sukcesu. przy każdej okazji należy o tym mówić.



prof. dr hab. n. med. Artur Mamcarz

Warszawski Uniwersytet Medyczny

Dobre praktyki promowania spożycia warzyw i owoców.



Owoce i warzywa są niezwykle ważnym składnikiem naszej codziennej diety. Nieprzypadkowo znalazły się w podstawie Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej. Zgodnie z wytycznymi WHO powinniśmy jeść minimum 400 g owoców i warzyw dziennie w co najmniej 5 porcjach. Zasada mówi aby spożywać więcej warzyw aniżeli owoców – w proporcji mniej więcej $\frac{3}{4}$ do $\frac{1}{4}$. Niestety jemy ich w dalszym ciągu za mało i zbyt rzadko. Badania jednoznacznie wskazują, że im więcej warzyw i owoców spożywamy, tym lepiej dla naszego zdrowia.

Nasze zobowiązania – standardy Biedronki.

Sieć Biedronka jest miejscem codziennych zakupów Polaków od ponad 25 lat. Codziennie odwiedza nas 4 mln klientów. Rośnie świadomość w zakresie ograniczania spożycia niektórych składników i potrzeba rozwoju kategorii dla osób o specjalnych potrzebach żywieniowych. Po wejściu do sklepu nasi klienci od razu trafiają na półki pełne ogórków, marchewek, malin czy borówek. Nie da się zrobić zakupów w Biedronce bez przejścia przez stoisko ze świeżymi warzywami i owocami. Taki układ zachęca do zakupu produktów z tej kategorii, promując zdrowe nawyki żywieniowe uwzględniające spożywanie dużych ilości owoców i warzyw. Ta symboliczna zmiana doskonale obrazuje, jak ogromną wagę przywiązujemy do świeżości, a informację o tym chcemy przekazać naszym klientom. Kulturę świeżości tworzymy systematycznie od lat, a w proces ten zaangażowanych jest wiele osób – od rolników i dostawców, poprzez pracowników działu jakości, na sprzedawcach w samym sklepie kończąc. Dbamy o to, aby owoce i warzywa, które trafiają do rąk naszych klientów, były świeże, smaczne i wysokiej jakości.

Promowanie spożycia owoców i warzyw a zdrowe nawyki żywieniowe.

Na przestrzeni lat dieta Polaków stała się dużo bardziej zróżnicowana – i to dobrze, natomiast niestety nie jest zbilansowana – i nad tym trzeba pracować. Polacy mają coraz większą wiedzę żywieniową i rozumieją wpływ diety na zdrowie. To, co dostarcza trudności, to przełożenie tych założeń na życie, na codzienne wybory żywieniowe i nawyki kulinarne. I tu widzimy pole do działania właśnie dla Biedronki: jako największy detalista w Polsce chcemy pomagać w codziennych wyborach produktów spożywczych, aby sprzyjały naszemu zdrowiu. Naszą strategią jest współpraca z polskimi dostaw-

cami świeżych warzyw i owoców. Chcemy, aby naszymi dostawcami mogli również zostać mniejsi producenci, którzy nie operują w skali całego kraju. Przez 25 lat razem z naszymi dostawcami rozszerzaliśmy ofertę wysokiej jakości produktów świeżych i teraz robimy kolejny krok. W ten sposób dajemy impuls do rozwoju dla mniejszych gospodarstw rolnych w Polsce.

„Świeżoznawcy” – „nowe” spojrzenie na owoce warzywa.

Od 3 lat prowadzimy autorski program „Świeżoznawcy”. Świeżoznawca – to pracownik naszego sklepu, który jest ekspertem w sprawach związanych z jakością i świeżością produktów. Motto programu – „Więcej świeżości w codzienności” – jest dobrze znane pracownikom i cenione przez klientów. Kluczowe zasady obowiązujące naszych świeżoznawców – to odpowiednia ekspozycja, staranna selekcja i właściwe przechowywanie. Chcemy, aby produkty świeże zawsze były łatwo dostępne, by na stoiskach panował porządek, a produkty były również regularnie przeglądane w ciągu dnia – szczególnie te, które są bardzo wrażliwe na światło i temperaturę. Świeże produkty przechowujemy w warunkach dostosowanych do indywidualnych potrzeb konkretnych gatunków. Wszystkie nowo zatrudnione osoby przechodzą szkolenie „Zostań Świeżoznawcą” – szkolenie wdrożeniowe”. Dwudniowy kurs obejmuje ogólne zasady pracy z produktami świeżymi (znaczenie kategorii, ciąg chłodniczy, etykiety cenowe, rola działu kontroli jakości), a także szczegółowe informacje o pracy z owocami i warzywami. Poszerzamy również wiedzę dotyczącą produktów świeżych sprzedawanych w Biedronce w formie prezentacji i degustacji wybranych, ciekawych i mniej znanych klientom artykułów. W 2021 roku podczas szkolenia wdrażającego „Zostań Świeżoznawcą” przeszkoliliśmy 21 440 osób.



Jakość i bezpieczeństwo żywności

Wiemy, że aby zasłużyć na zaufanie milionów klientów, musimy zapewnić najwyższą jakość produktów i pełne bezpieczeństwo żywności. Jako największa sieć handlowa w Polsce mamy też ogromny wpływ na codzienną dietę Polaków, a zatem na ich zdrowie. Regularnie dyskonty odwiedza ¾ społeczeństwa, a dla ponad połowy mieszkańców Polski są najczęściej wybieranym miejscem zakupów. Biedronka jest najpopularniejszym z nich. To duża odpowiedzialność. Przez ponad ćwierć wieku udowodniliśmy, że umiemy połączyć w ofercie walory smakowe z dobrym składem i odpowiednią wartością odżywczą, a wszystko to proponujemy w przystępnej cenie. Odpowiadamy w ten sposób na potrzeby respondentów naszego badania, którzy deklarują, że chcą się zdrowo odżywiać, ale nie chcą rezygnować z przyjemności jedzenia i walorów smakowych. Jakość najwyższa na rynku to strategia naszej marki wła-

snej. Staramy się wyróżnić różnorodnością, składem, opakowaniem i wartością odżywczą. Bezpieczeństwo i odpowiednią jakość naszych produktów definiuje Polityka jakości i bezpieczeństwa żywności. Określa ona proces rozwoju marek własnych naszej sieci i produktów świeżych. Pomaga nam pogodzić zmienne oczekiwania klientów sklepów z ciągłym podnoszeniem standardów jakości i bezpieczeństwa żywności. W tym celu budujemy strategiczne, długofalowe partnerstwo z dostawcami, co ma kluczowe znaczenie dla bezpieczeństwa żywności i jakości produktów oferowanych naszym klientom.

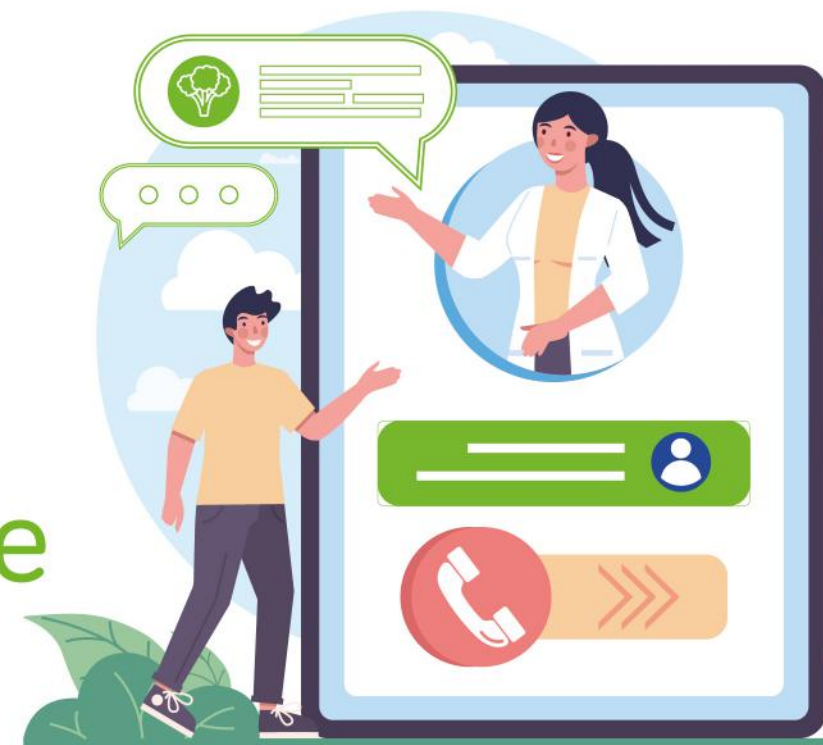


Łukasz Żmudziński
Jerónimo Martins Polska



Narodowe
Centrum
Edukacji
Żywnościowej

Centrum Dietetyczne Online



- ✓ Bezpłatne konsultacje dietetyczne, psychodietetyczne oraz dotyczące aktywności fizycznej
- ✓ Porady indywidualne oraz rodzinne
- ✓ Rozmowy bez wychodzenia z domu
- ✓ Rejestracja i konsultacje na platformie internetowej

Zapisz się na:

<https://cdo.pzh.gov.pl>

Pomożemy Ci zmienić
nawyki żywieniowe
na zdrowsze!



Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Zdrowia.

Działania edukacyjne i innowacje produktowe wspierające spożycie warzyw i owoców



Zalecenia Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH - Państwowego Instytutu Badawczego z 2020 roku rekomendują, aby w naszej diecie dominowały warzywa i owoce – powinny stanowić połowę tego co jemy, a minimalna ilość to 400g warzyw i owoców, z jednoczesnym wskazaniem większego spożycia warzyw niż owoców. Sprostanie tym zaleceniom, jak również zmieniającemu się stylowi życia konsumentów i ich potrzebom smakowym, to jeden z priorytetów firmy Nestlé w Polsce.

Działania te koncentrują się przede wszystkim na projektowaniu nowych produktów i ulepszaniu receptur istniejących poprzez procesy reformulacji, jak również w tworzeniu i aktywnym uczestniczeniu w programach i inicjatywach edukacyjnych, adresowanych do konsumentów w różnym wieku, zachęcających do częstszego i większego spożycia warzyw i owoców.

Przy projektowaniu nowych produktów i udoskonalaniu

istniejących firma zawsze bierze pod uwagę nie tylko smak, ale również profil żywieniowy. Zawartość warzyw i owoców jest kluczowa szczególnie w produktach skierowanych dla niemowląt i małych dzieci pod marką GERBER, które wspierają ich wprowadzanie do diety dziecka i pomagają rodzicom kształtować odpowiednie nawyki żywieniowe. Również marka WINIARY ma w ofercie wiele produktów ułatwiających

przygotowanie pełnowartościowego posiłku na bazie warzyw, jak np. produkty z linii Kaszotto czy Makarony z sosem i warzywami. Linia produktów GARDEN GOURMET - roślinnych zamienników mięsa - jest również przykładem promowania diety opartej na produktach roślinnych i warzywach, która jest korzystna nie tylko dla zdrowia konsumentów, ale i dla planety. Wzrasta odsetek konsumentów, którzy ograniczają spożycie mięsa lub z niego rezygnują. Nasze produkty roślinne, przygotowane na bazie białka sojowego i białka z ciecierzycy z dodatkiem różnorodnych warzyw i ziół, adresujemy zatem nie tylko do wegetarian i wegan, ale również do fleksitarian (czyli osób, które co prawda spożywają mięso, ale ograniczają je w diecie).

W serwisach internetowych marek Nestlé dostępnych jest dla konsumentów wiele przepisów na smaczne dania na bazie warzyw i owoców, szczególnie w serwisie winiary.pl można znaleźć wiele inspiracji, ale również skorzystać z narzędzia My Menu Plan i zaplanować odpowiednio zbilansowane menu dla siebie i/lub całej rodziny.

W ramach różnorodnych inicjatyw i programów edukacyjnych firma Nestlé promuje kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych, w tym odpowiednie spożycie warzyw i owoców. Program „Nestlé Baby&Me” to źródło wiedzy na temat przebiegu ciąży, opieki nad dzieckiem oraz szeroko rozumianego rodzicielstwa. Wspiera rodziców i opiekunów niemowląt i małych dzieci mi. We wprowadzeniu warzyw i owoców do diety dziecka.

W ramach programu „Lekkoatletyka dla każdego!”, organizowanego od 2014 r. przez Polski Związek Lek-

kiej Atletyki i Nestlé Polska, przy wsparciu Ministerstwa Sportu i Turystyki i pod patronatem Ministra Edukacji Narodowej, promujemy nie tylko regularną aktywność fizyczną, ale poprzez warsztaty i webinaria żywieniowe oraz dodatkowe lekcje popularyzujemy również wiedzę o prawidłowym odżywianiu, komponowaniu posiłków i wielkości porcji, w tym przede wszystkim na bazie warzyw i owoców. Wyniki projektu badawczego #ZacznijOdLekkiej z 2019r. potwierdziły, że wyższy odsetek dzieci uczestniczących w programie „Lekkoatletyka dla każdego!” spożywa 2 lub więcej porcji owoców niż ich rówieśnicy nieuczestniczący w tego typu programach.

W programie edukacyjnym „Gotuj się na zmiany”, organizowanym od 2010r. przez markę WINIARY, warzywa i owoce są „ambasadorami” występującymi we wszystkich materiałach edukacyjnych dotyczących ich prawidłowego spożycia i jednocześnie zachęcających do ich przygotowania i niemarnowania. Są także częścią scenariuszy zajęć, gier i zabaw dla nauczycieli. Dzieci i rodzice mogą skorzystać z materiałów dostępnych na stronie internetowej www.gotujsięnazmiany.pl. Liczba uczniów objętych programem przekracza już 1 milion uczniów.

Badania naukowe pokazują, że zaangażowanie dzieci w przygotowywanie posiłków skutkuje poprawą nawyków żywieniowych. Dziecko, które zostanie właściwie zaangażowane do wspólnych zajęć w kuchni przez rodziców wpajających mu konstruktywne przykłady zachowań, od najmłodszych lat uczy się doceniać zdrowe, zbilansowane posiłki. Oznacza to m.in., że jakość diety poprawia się, a dzieci chętniej spożywają owoce i warzywa, a ich dieta jest jakościowo lepsza niż dzieci, które nie gotują z rodzicami. Dlatego firma Nestlé zachęca we wszystkich swoich programach i inicjatywach edukacyjnych do spędzania czasu na wspólnym przygotowaniu posiłków rodzinnych.



Blanka Mellova

Kierownik Centrum Żywienia i Zdrowia Nestlé Polska S.A.

JEŻ - Junior Edu-Żywnienie - najważniejsze założenia programu



Junior Edu-Żywnienie – zadanie pn. „Przeprowadzenie badań naukowych z zakresu żywienia dzieci i młodzieży oraz opracowanie i wdrożenie programu edukacji żywieniowej uczniów klas I-VI szkół podstawowych. Akronim: Junior – Edu-Żywnienie (JEŻ)”, finansowany przez Ministra Edukacji i Nauki.

Zakrojony na szeroką skalę program jest realizowany przez specjalistów w dziedzinie żywienia i dietetyki z Instytutu Nauk o Żywieniu Człowieka Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego i Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH - Państwowego Instytutu Badawczego w Warszawie (NIZP PZH – PIB).

Głównym celem projektu jest opracowanie i wdrożenie programu edukacji żywieniowej uczniów klas I-VI w szkołach podstawowych w całej Polsce. Nauczyciele ze szkół, zgłoszonych do programu (około 2000 placówek), wezmą udział w certyfikowanych szkoleniach oraz otrzymają materiały edukacyjne, w tym scenariusze

lekcji z kartami do ćwiczeń dla uczniów w grupach wiekowych 7-9 lat oraz 10-13 lat.

W pierwszym etapie projektu zostały przeprowadzone badania ilościowe wśród uczniów i rodziców z zrekrutowanych szkół podstawowych z całej Polski oraz jakościowe, których celem było określenie poziomu wiedzy, potrzeb dzieci i nauczycieli z zakresu edukacji żywieniowej oraz oczekiwań co do form i rodzaju wsparcia merytorycznego w dalszej edukacji. Wyniki badań posłużyły do przygotowania materiałów merytorycznych i wytycznych nauczania w zakresie prawidłowych postaw i zachowań żywieniowych. Program zakłada również przeszkolenie nauczycieli będących liderami programu w szkołach, które zgłosiły swój udział w projekcie oraz prowadzenie dalszych szkoleń kaskadowych wśród kadry pedagogicznej. Szkolenia odbędą się online (część teoretyczna) oraz stacjonarnie w siedzibie SGGW i wybranych ośrodkach akademickich (część praktyczna). Materiały szkoleniowe w postaci podręcznika, prezentacji wykładowych, filmów i innych materiałów szkoleniowych, zostaną przekazane także do ośrodków edukacyjnych, celem szkoleń kaskadowych nauczycieli szkół podstawowych.

Materiały zostały opracowane przez ekspertów NIZP PZH – PIB oraz Instytutu Nauk o Żywieniu Człowieka SGGW w oparciu o wyniki badań diagnozujących poziom wiedzy, potrzeby dzieci i nauczycieli z zakresu edukacji żywieniowej, ich oczekiwań co do form i zakresu wsparcia dydaktycznego oraz stan odżywienia dzieci (badania antropometryczne).

Kluczowym elementem edukacji żywieniowej są również zajęcia praktyczne. Dlatego jednym z ważniejszych

działań w projekcie jest uruchomienie czterech pilotażowych klasopracowni w wybranych ośrodkach edukacyjnych na przykładzie wzorcowej klasopracowni NIZP PZH – PIB, znajdującej się w Warszawie przy ul. Chocimskiej 24. W referencyjnej klasopracowni zostaną zorganizowane warsztaty dla wybranych szkół z województwa mazowieckiego i łódzkiego. Na podstawie nagrań z warsztatów zostanie opracowany film instruktażowy z komentarzem ekspertów, który będzie stanowił dodatkowy materiał szkoleniowy, udostępniony ośrodkom oraz ostatecznie nauczycielom jako propozycja realizacji lekcji z zasad zdrowego żywienia.

Spodziewanym rezultatem programu jest wzrost kompetencji nauczycieli w obszarze żywienia dzieci i młodzieży według wskazań merytorycznych ekspertów oraz wzrost świadomości uczniów, którzy staną się w przyszłości odbiorcami wiedzy i umiejętności praktycznych zdobytych przez nauczycieli

Ideą projektu Junior Edu-Żywnienie (JEŻ) jest objęcie edukacją całego środowiska szkolnego: nauczycieli, uczniów i ich najbliższego otoczenia, w celu wspólnego działania dla poprawy i utrzymania zdrowia przez zmianę postaw żywieniowych.

ORGANIZATORZY:



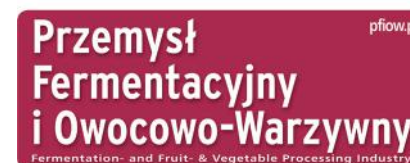
PARTNERZY MEDIALNI:



PARTNER MERYTORYCZNY:



PROGRAM PARTNERSKI:



PARTNERZY STRATEGICZNI:



 **7 NARODOWY
KONGRES
ŻYWIENIOWY**

Przepisy z warsztatów kulinarnych VII Narodowego Kongresu Żywnościowego



**Gospodarzem Strefy Kulinarnej był
Grzegorz Łapanowski**

**Przepisy z warsztatu:
O ROLI WARZYW I OWOCÓW W DIECIE DZIECI OCZAMI PRAKTYKA**



Agata Gwiazdowska



TALERZ ZE SŁUPKAMI WARZYW I HUMMUSEM PAPRYKOWYM

Hummus paprykowy:

- 1 puszka ciecierzycy
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 ząbek czosnku
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 1 papryka czerwona
- szczypta kuminu
- szczypta soli i pieprzu do smaku
- sezam

Sposób przygotowania:

1. Do rozgrzanego piekarnika włożyć owiniętą w folię czerwoną paprykę. Piec ok 20 minut w 160 stopniach.
2. Upieczoną paprykę wystudzić, obierać ze skóry i blendować z pozostałymi składnikami. Doprawić do smaku. Przygotowany hummus posypać prażonymi ziarnami sezamu.
3. Hummus podawać ze słupkami różnokolorowych warzyw.

JABŁKOWA OWSIANKA Z JABŁKOWYMI DODATKAMI

Składniki:

- 2 jabłka
- kilka kropli z soku z cytryny
- łyżka miodu lipowego
- 5 łyżek płatków owsianych błyskawicznych
- szczypta kardamonu, cynamonu
- 100 ml mleka kokosowego
- 100 ml mleka krowiego

Sposób przygotowania:

1. Jabłko pokroić na pół, posypać cynamonem i kardamonem i piec w rozgrzanym piekarniku do pełnej miękkości.
2. Do rondelka wlać dwa rodzaje mleka, dodać płatki owsiane i ze szczyptą soli zagotować.
3. Dodać sok z cytryny, miód i pozbawione skórki upieczone jabłko. Wszystko dokładnie wymieszać i podawać z pokrojonymi w różne kształty świeżym jabłkiem.

**Przepis z warsztatu:
O OSZCZĘDZANIU W KUCHNI – TANIE GOTOWANIE W CZASACH KRYZYSU**



Katarzyna Bosacka



KOTLETY MIELONE Z KALAFIOREM, PUREE Z MARCHEWKI I KASZĄ Z ZIELONYM GROSZKIEM

Składniki:

- średniej wielkości kalafior
- 300 g mięso wieprzowe mielone
- 1 ząbek czosnku
- 1 jajko
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- 1 łyżeczka masła
- pół szklanki bułki tartej
- 2 łyżki szczypiorku
- 300 g marchewki
- pół szklanki groszku świeżego (w sezonie) lub mrożonego
- 200 g kaszy pęczak
- 3 łyżki majeranku, szczypta gałki muskatołowej, cynamonu oraz pieprzu i szczypta soli do smaku
- odrobina soku z cytryny

Sposób przygotowania:

1. Kalafior podzielić na małe różyczki i gotować do miękkości. Następnie odcedzić go i wystudzić (można też wykorzystać kalafiora z obiadu z poprzedniego dnia).
2. Marchewkę - jeśli trzeba - obrać (młodej nie trzeba), pokroić w krążki i zalać jak najmniejszą ilością wody. Gotować do miękkości. Następnie dodać łyżeczkę masła, szczyptę cynamonu, szczyptę soli oraz łyżkę soku z cytryny i zblendować na gładkie puree (jeśli trzeba, można dodać trochę wody).
3. Kaszę gotować w wodzie w proporcji: szklanka kaszy, dwie szklanki wody, ok. 25 minut do miękkości. Pod koniec gotowania dodać groszek i gotować jeszcze 2-3 minuty.
4. Kiedy kalafior ostygnie zblendować go na dość gładką masę (tak by pozostały w nim niewielkie grudki). Następnie dodać do niego jajko, natkę pietruszki, majeranek, mięso mielone i 4 łyżki bułki tartej. Doprawić wszystko gałką muskatołową, solą i pieprzem. Wyrobić masę ręcznie (jeśli trzeba dodać więcej bułki tartej).
5. Z masy uformować kotlety, które następnie należy obtoczyć w pozostałej bułce tartej. Smażyć kotlety na złoto z obu stron na rozgrzanym oleju.
6. Mielone podawać z puree z marchewki i kaszą z groszkiem.



Przepis z warsztatu:

WARZYWA I OWOCE W DAWNEJ POLSKIEJ KUCHNI – UJĘCIE HISTORYCZNO-KULINARNE



Maciej Nowicki

BUDYŃ SZPINAKOWY Z WARZYWAMI NA POLEWCE

Składniki:

- 150 g szpinaku
- 100 g ugotowanego ryżu
- 8 jaj
- 0.4 kg wężymordu czarnego
- 1 marchew czarna
- 1 marchew czerwona
- 0.2 l wina białego słodkiego lub soku z winogron
- 2 żółte buraki
- 1 cytryna
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżeczka musztardy francuskiej
- 1 łyżka miodu
- 50 ml oleju rzepakowego dobrej jakości
- 30 g masła
- 2 ząbki czosnku
- Szczypta soli

Sposób przygotowania:

1. Szpinak smażyć na patelni z odrobiną masła i posiekanym w plastry czosnkiem. Po czym ostudzić go. Następnie zblendować go razem z żółtkami i ryżem.
2. Powstałą masę wylać na patelnię i pod przykryciem smażyć około 5 minut na wolnym ogniu.
3. Czarną i czerwoną marchew pokroić w julienne i połączyć z vinegrette, przygotowanym z soku z cytryny, musztardy, miodu oraz oleju.
4. Podawać z upieczonym wężymordem, burakiem i ziołami np. tymiankiem lub estragonem.

**Przepisy z warsztatu:
NIEOCZYWISTE POMYSŁY NA OWOCE W DIECIE DZIECKA W RAMACH
PROGRAMU JUNIOR-EDU ŻYWIENIE**



Baszar El-Helou



Monika Korólczyk-Kowalczyk



GRILLOWANE OWOCOWE SZASZŁYKI

Składniki:

Wybrać dowolne zwarte i jędrne owoce, umiarkowanie dojrzałe, bez nadmiernej zawartości wody. Dzięki temu będą się dobrze trzymać na szaszłyku i nie rozpadną się podczas grillowania.

Dobrze się sprawdzi np. świeży ananas, śliwka, brzoskwinia, morela, jabłko, gruszka, mango, kiwi, umiarkowanie dojrzały banan.

Składniki na sosy:

Sos limonkowo-miodowy:

- 1 duże opakowanie jogurtu naturalnego typu greckiego lub skyr
- 2 łyżki miodu
- 1 limonka

Sos kakaowo-orzechowy:

- 1 duże opakowanie jogurtu naturalnego typu greckiego lub skyr

- 1 czubata łyżka ciemnego kakao
- 1,5-2 łyżki naturalnego masła orzechowego
- 1-1,5 łyżk miodu

Sposób przygotowania:

1. Owoce umyć, osuszyć i odpowiednio oczyścić. Pokrojone w duże kawałki lub plastry owoce nadziewać na drewniane patyczki tworząc szaszłyki. Gotowe szaszłyki grillować na mocno rozgrzanej patelni grillowej lub grilu elektrycznym. W czasie grillowania przygotować sosy.
2. Sos limonkowo-miodowy – limonkę porządnie umyć, a następnie sparzyć wrzątkiem. Zetrzeć skórkę na drobnej tarce i dodać wyciśnięty sok. Dodać miód i mieszać aż się rozpuści w soku. Dodać jogurt i mieszać do uzyskania gładkiego gęstego sosu.
3. Sos kakaowo-orzechowy. Kakao wymieszać z masłem orzechowym i miodem. Jeżeli masło orzechowe nie jest wystarczająco płynne można je lekko podgrzać. Dodawać jogurt stopniowo i mieszać aż się składniki porządnie połączą.
4. Gotowe szaszłyki podawać z sosami.

OWOCOWE SPRING ROLLS

Składniki:

- kilka listków papieru ryżowego
- 1 opakowanie makaronu sojowego (cienki, przezroczysty tzw. glass noodle)
- 1-2 łyżki naturalnego soku z malin lub wiśni
- 1 kostka sera żółtego (ewentualnie zwarty ser twarogowy lub naturalne tofu)
- 1-2 marchewki

- 1 ogórek
- dowolne świeże kolorowe owoce, np. truskawki, kiwi (zielone, żółte), banan, śliwka, brzoskwinia, jabłko, morela, mango, papaja
- czarny sezam
- listki świeżej mięty lub melisy

Sposób przygotowania:

1. Owoce i warzywa umyć i osuszyć. Marchewkę obrać i pokroić w cienkie słupki. Z ogórka usunąć nasiona i pokroić w cienkie słupki. Owoce pokroić wg uznania – w cienkie plasterki lub słupki.
2. Makaron sojowy przygotować wg instrukcji producenta, schłodzić. Gotowy makaron podzielić na 2 porcje. Jedną porcję zabarwić naturalnym sokiem z malin lub wiśni.
3. Ser żółty pokroić w słupki.
4. Do miski wlać ciepłą wodę. Namoczyć pojedyncze krążki makaronu ryżowego przez chwilę, by płat makaronu zrobił się elastyczny i przezroczysty. Arkusz namoczonego papieru ryżowego położyć na wilgotną deskę.
5. Układać na papierze wybrane owoce i dodatki, kawałek sera i trochę makaronu sojowego. Złożyć boki i ciasno zwinąć tworząc rulon. Gotowy spring rolls odłożyć na deskę z dala od innych, aby się nie skleily. Podawać z sosami z przepisu nr 1.

Przepisy z warsztatu:

JESIEŃ NA TALERZU CZYLI JAK UGOTOWAĆ PYSZNY POSIŁEK Z SEZONOWYCH WARZYW I OWOCÓW W DUCHU ZERO WASTE



Robert Harna



Katarzyna Kałaska



LECZO ZERO WASTE Z TEGO CO SIĘ NAWINIE - WINIARY

Składniki:

- 1 op. Pomysł... na Leczo (z tego co zostało) Winiary
- dowolne warzywa, które mamy pod ręką np.: 1 szt. cebuli, 1 szt. marchewki, 1 szt. cukinii, kilka kawałków kolorowych papryk, garść brukselki, garść wcześniej namoczonej i ugotowanej drobnej fasolki (może być również z puszki), garść szpinaku
- garść drobnych ziemniaków
- szczypta soli i pieprz do smaku
- oliwa do smażenia

Do dekoracji:

- kawałek czerstwego chleba
- prażone pestki dyni i słonecznika
- karmelizowane brukselki
- 1 ząbek czosnku

Sposób przygotowania:

1. Cebulę pokroić w piórka. Marchewkę pokroić w talarki. Brukselki przekroić na połowę. Ziemniaki pokroić w kostkę lub przekroić na połowę. Cukinię pokroić w kostkę.
2. Na patelni rozgrzać oliwę. Wrzucić cebulę i smażyć aż zmięknie. Dodać ziemniaki i marchewkę i smażyć około 3 min. Po tym czasie dodać brukselkę i smażyć razem jeszcze około 3 min.
3. Pomysł na... Leczo wymieszać z wodą i dodać do warzyw. Kiedy całość się zagotuje dodać szpinak, paprykę, cukinię i fasolkę. Gotować razem około 5 min.
4. Pieczywo zetrzeć na grubej tarce. Na patelni rozgrzać oliwę z ząbkiem czosnku. Dodać pieczywo i smażyć aż będzie chrupiące i rumiane. Pod koniec smażenia dodać pestki i smażyć aż te się lekko zarumienią.

CURRY ZERO WASTE Z TEGO CO SIĘ NAWINIE - WINIARY

Składniki:

- 1 op. Pomysł na... Curry (z tego co zostało) Winiary
- dowolne warzywa które mamy pod ręką np.: 1 szt. cebuli, 1 szt. marchewki, 1 szt. pietruszki, kawałek pora, 1 mały batat
- szczypta soli i pieprz do smaku
- oliwa do smażenia

Dodatki opcjonalne:

- 1 szt. gruszki (twardej)
- 1 op. tofu
- 1 szt. cytryny
- 1 łyżka syropu klonowego (opcjonalnie)
- 2 łyżki sosu sojowego
- szczypta kuminu
- cebula dymka/kolendra/ulubione zioła

Sposób przygotowania:

1. Tofu pokroić w kostkę i zamarynować w syropie klonowym, sosie sojowym, soku i skórce cytrynowej oraz kuminie.
2. Cebulę pokroić w dużą kostkę. Marchewkę i pietruszkę pokroić w kostkę. Por pokroić w talarki. Batata pokroić w dużą kostkę.
3. Na patelni rozgrzać oliwę i obsmażyć na niej batata aż zrobi się rumiany. Dodać por, cebulę i smażyć aż zmiękną. Dodać pozostałe warzywa i smażyć razem około 3 min.
4. Pomysł na... Curry wymieszać z wodą i dodać do warzyw. Gotować całość ok 5 min.
5. Na osobnej patelni obsmażyć tofu z gruszką pokrojoną w kostkę.
6. Gotowe curry podawać z tofu, gruszką oraz ziołami.

Przepisy z warsztatu:

RYBY Z WARZYWAMI I OWOCAMI – RÓŻNORODNOŚĆ SMAKÓW I TECHNIK



Wit Szychowski, „Pan Tasak”



PSTRĄG ŁOSOSIOWY Z ZIELENICY Z FASOLĄ WRZAWSKĄ, PALONYMI PORAMI, GRUSZKĄ ORAZ SZYJKAMI RAKOWYMI W EMULSJI Z KISZONEGO OGÓRKA Z OLEJEM KOPERKOWYM

Składniki:

- 160 g pstrąga łososiowego (filet bez ości)
- 1 por (tylko jasna część)
- 50 g fasoli wrzawskiej 50g (ugotowanej)
- 1 gruszka (obrana i pokrojona w kostkę około 1cm)
- szyjki rakowe (ugotowane)
- 2 całe raki (ugotowane w zalewie)
- 1 ząbek czosnku
- 20 g czerwonej cebuli (drobna kostka)
- 200 ml soku z kiszonych ogórków
- 150 g koperku
- 150 g szpinaku
- 150 ml oleju
- 50 g masła
- ½ cytryny (do wyciśnięcia soku)
- olej rzepakowy do smażenia

Sposób przygotowania:

1. Koperek, szpinak oraz olej zblendować w blenderze z możliwością podgrzewania do 60°C. Odstawić na ok. 15 minut i po tym czasie przetrzeć przez sito. Gotowy olej zchować do lodówki.
2. Pora w całości wstawić do piekarnika nagrzanego do 230°C i piec aż cały będzie czarny. Wyjąć i studzić. Przeciąć po długości i wyjąć środek, który pokroić na kawałki około 2 cm.

3. Rozgrzać patelnię z odrobiną oleju. Szkląć cebulę i dodać kolejno: fasolę, pora, czosnek pokrojony w plasterki. Smażyć chwilę i podlać sokiem z kiszzonego ogórka.
4. Dodać szyjki rakowe oraz raki. Dodać łyżkę masła (25g). Kiedy masło się rozpuści wyłączyć gaz.
5. Wstawić drugą patelnię na gaz z odrobiną oleju. Jak się rozgrzeje położyć rybę od strony skóry. Delikatnie przy pomocy łyżki docisnąć rybę na środku to pozwoli nam równomiernie usmażyć skórę.
6. Posolić rybę i jak zacznie się rumienić na bokach przekręcić skórą do góry. Dodać masło oraz wycisnąć sok z cytryny. Smażyć dosłownie chwilę i wyłączyć gaz.
7. Do patelni z rakami dodać łyżkę oleju koperkowego i delikatnie mieszać. Włożyć zawartość do miski, a na górę położyć usmażonego pstrąga.

WYWAR Z PIECZONEJ KAPUSTY Z PSTRĄGIEM ŁOSOSIOWYM, KISZONĄ KOPERKOWĄ KAPUSTĄ, MARYNOWANYM PIGWOWCEM Z ROKITNIKIEM I PIECZONYM ZIEMNIAKIEM

Składniki:

- 100g pstrąga łososiowego (filet bez ości)
- ½ kapusty białej
- 3 marchewki
- 2 pietruszki
- 1 seler
- 1 duża cebula (nieobrana)
- 20g cebuli (pokrojonej w kostkę)
- 4 ząbki czosnku
- 3 liście laurowe
- 3-4 szt. ziela angielskiego
- 80 g kiszonej kapusty
- 2 łyżki oleju koperkowego (patrz przepis nr 1)
- 2 szt. owocu pigwowca (z wyciętymi nasionami, przecięte na pół)
- 20g rokitnika
- gałązka rozmarynu
- cukier 100g
- woda 150ml
- 3 ziemniaki (małe, nieobrane, ugotowane)

Sposób przygotowania:

1. Kapustę, marchewkę, pietruszkę, selera i cebulę pokroić na mniejsze kawałki. Ułożyć warzywa na blaszkę, skropić olejem i piec w piekarniku nagrzanym do 180°C na ciemno brązowy kolor.
2. Po upieczeniu przełożyć do garnka, dodajemy czosnek, liść laurowy, ziele angielskie i zalać 4l wody. Gotować na małym ogniu przez około 1 godzinę. Po tym czasie przecedzić przez sito a powstały płyn zredukować na małym ogniu o połowę.
3. Do rondelka wlać wodę (150 ml) i dodać cukier (100 g), gałązkę rozmarynu. Po zagotowaniu dodać pigwowca i gotować około 2 min. aż owoc zmięknie, dodajemy rokitnik, po chwili

wyłączyć gaz i zostawić do wystygnięcia.

4. Do kiszonej kapusty dodać łyżkę oleju koperkowego i mieszać.

5. W rondlu rozgrzać łyżkę oleju. Pokroić rybę na mniejsze kawałki, posolić i smażyć od strony skóry.

6. Dodać ziemniaki i pokrojoną w kostkę cebulę, jak się przyrumieni zalać wywarem (około 250-300 ml) i doprowadzić do zagotowania na małym ogniu. Dopiero pod koniec posolić do smaku.

7. Na dno miski położyć kiszoną kapustę, na kiszoną kapustę przenieść zawartość rondla następnie zalać wszystko płynem z rondla. Dodać 3 kawałki pigwowca, rokitnik* i na koniec poleć wszystko łyżką oleju koperkowego.

*same owoce bez syropu cukrowego

Przepisy z warsztatu:

FERMENTACJA WARZYW I OWOCÓW - TRADYCJA I NOWOCZESNOŚĆ



Piotr Ciemny

ORANŻADA Z JARZĄBEM POSPOLITYM

Składniki:

- 1 l wody
- 100 g cukru – sugerujemy zmniejszenie ilości cukru
- 100 g jarzębu pospolitego (mrożony)
- 1 szt. pomarańczy
- 1 łyżka suszonych kwiatów nagietka
- 1 szt. anyżu gwiazdkowego

Sposób przygotowania:

1. Rozpuścić cukier w wodzie, można ją nawet lekko podgrzać tak, aby ułatwić sprawę. Następnie odstawić do ostygnięcia.

2. Pomarańczę pokroić na ćwiartki, wycisnąć sok do słoika, a następnie wrzucić wyciśnięte pomarańcze. Do słoika dorzucić również jarzębinę (jarzęb pospolity), kwiaty nagietka oraz dwie gwiazdki anyżu. Wszystko zalać wodą z cukrem na objętość 2/3 słoika. Na owocach jarzębiny oraz kwiatkach nagietka, zgromadzone są dzikie drożdże, które zaczynają i dobrze wpływają na proces fermentacji. Cukier zostaje zamieniony na bąbelki w oranżadzie, a w zamian

dostajemy dziką oranżadę. Słoik zamknąć szczelnie, na okres 3-4 dni.

3. Kiedy powstaną pierwsze bąbelki to odczekać jeden dzień, a następnie przelać całość przez sito. Gotowy napój przelać do szklanej butelki, zakręcić i odstawić na 2 dni. Dodać do oranżady dwie rodzyнки, jeśli pójdą do góry to będzie to oznaczać, że napój jest już gotowy.

Uwaga! Nie przesadź z fermentacją, w butelce wytwarza się gaz, co grozi małymi eksplozjami. Żeby uniknąć zagazowania warto raz na jakiś czas odkręcić butelkę (odgazować) albo trzymać w lodówce (minusowe temperatury wstrzymują fermentację).



KISZONY KALAFIOR

Składniki:

- ½ szt. kalafiora
- ½ szt. cebuli
- 5 plasterów marchewki
- 4 plasterki chilli
- ½ łyżeczki gorczycy
- 2 szt. ziela angielskiego
- 1 szt. liścia laurowego
- 5 szt. ziaren pieprzu czarnego
- 20g soli kłodawskiej
- 1 l wody przegotowanej

Sposób przygotowania:

1. Umyć dokładnie kalafior. Zachować wszystkie części kalafiora włącznie z liśćmi oraz rdzeniem. Pokroić na małe kawałki, różyczki kalafiora podzielić na mniejsze kawałki.
2. Obrąć cebulę oraz marchew, pokroić w plasterki. Na dole słoika ułożyć cebulę, marchew oraz pokrojone w plasterki czerwone chili. Dodać również żółtą gorzycę, liść laurowy, pieprz czarny oraz ziele angielskie.
3. W wodzie rozpuścić sól, dokładnie wymieszać. Następnie zalać wszystko w słoiku, zamknąć go i odstawić do fermentacji na około tydzień.

KREM Z PIECZONYCH ZIEMNIAKÓW Z KISZONYM KALAFIOREM

Składniki:

- 1 kg ziemniaków
- 1 por
- 100 g mąki pszennej
- 1 łyżeczka soli
- 50 ml oleju roślinnego
- 150 ml śmietany
- 2 małe cebule
- 1 ząbek czosnek
- 1 łyżeczka pieprzu ziołowego
- 500 ml bulionu
- gałka muszkatałowa do smaku
- sól do smaku



Sposób przygotowania:

1. Ziemniaki umyć dokładnie pod zimną wodą. Mąkę wymieszać z solą. Jeszcze mokre ziemniaki oprószyć mąką i wstawić do pieca rozgrzanego do 180 °C na 1h. Sprawdzić ziemniaki w piecu, jeśli skóra się zapiecze a ziemniaki będą miękkie (sprawdzić wykałaczką) to wyciągnąć je z pieca. Ziemniaki przygotowane w ten sposób, będą smakowały jak te z ogniska. Obrąć je i odstawić miąższ z ziemniaków bez skórki do miski.
2. Cebulę, pora oraz czosnek pokroić na małe kawałki. Wlać olej do garnka i przesmażyć warzywa z przyprawami na złoty kolor. Gdy warzywa będą już gotowe dodać upieczone ziemniaki. Chwilę przesmażyć, a następnie dodać bulion oraz śmietanę. Zagotować zupę a następnie zmniejszyć ogień i gotować na małym ogniu przez 20 min.
3. Po upływie tego czasu, w mikserze albo za pomocą blendera zmiksować zupę na gładki krem. Przyprawić finalnie do smaku solą oraz pieprzem ziołowym i odrobiną gałki muszkatałowej.
4. Do zupy dodać kawałki kiszzonego kalafiora, wraz z kawałkami chili. Kiszony kalafior podkreśli smak zupy i doda jej charakteru. Podawać z kawałkiem dobrego chleba, skrojonego na małe kwadratowe kawałki i przesmażonego na oliwie. Idealnie zgra się z kremem ziemniaczanym.

LACTO FERMENTOWANE BORÓWKI (kiszone we własnych sokach)

Składniki:

- 1 kg borówki
- 20 g soli

Sposób przygotowania:

1. Borówki wymieszać w misce z solą.
2. Następnie umieścić wszystko w słoiku, delikatnie tak, aby nie ubrudzić mocno ścianek słoja.
3. Zamknąć słoć, ale tak żeby zostało odrobinę miejsca, aby uciekał gaz z kiszenia. Warto dodać coś ciężkiego na owoce, można użyć woreczka z wodą albo specjalnych obciążników do kiszenia.
4. Odstawić słoć na 5-6 dni. Gotowe borówki, przełożyć do nowego słoika, dokładnie wymieszać i schować do lodówki, pamiętając aby nie zakręcać do końca. Można też zamrozić takie borówki.

Lacto fermentacja to idealny sposób na owoce, warzywa a nawet grzyby. Często trafić można na rozgniecione owoce albo zamrożone, które można wykorzystać właśnie w taki sposób.

Fermentacja we własnych sokach przy użyciu soli, to również dobry sposób na zielone niedojrzałe owoce jak: agrest, porzeczka czy zielone truskawki. Wychodzą przepyszne i chrupkie, a co najważniejsze jadalne.

RACUCHY Z KISZONYMI BORÓWKAMI

Składniki:

rozczyń:

- 40 g świeżych drożdży
- 150 ml ciepłego mleka
- 2 łyżki mąki pszennej
- 1 łyżeczka cukru

ciasto:

- 500 g mąki pszennej
- szczypta soli
- 250 ml ciepłego mleka
- 1 jajko
- 1 łyżeczka cukru wanilinowego
- 1 jabłko

Sposób przygotowania:

rozczyń:

1. Wyciągnąć drożdże oraz jajko z lodówki, tak aby nabrały temperatury pokojowej.
2. W kubku albo w misce wlać ciepłe mleko. Pokruszyć do niego drożdże, dodać 2 łyżki mąki oraz łyżeczkę cukru. Dokładnie wymieszać, tak aby wszystko się dobrze rozpuściło. Odstawić na 10 min. aż rozczyń wypełni cały kubek.

ciasto:

1. Pod koniec wyrastania rozczyń, przesiać mąkę do dużej miski, dodać do niej sól, dokładnie wymieszać. Następnie dodać rozczyń, resztę mąki, ciepłego mleka, jajko, cukier waniliowy oraz cukier.
2. Zacząć wyrabiać powoli składniki łyżką. Wyrabiać przez 10 min. Gdy ciasto będzie gotowe, odstawić na godzinę do wyrośnięcia, pod przykryciem.
3. Rozgrzać patelnię z tłuszczem na średnim ogniu. Jabłko pokroić na ćwiartki, bez gniazda nasiennego. Kawałki jabłka układać na patelni a na nie łyżką naprowadzać ciasto, smażyć po 2-3 min. Następnie obrócić i smażyć kolejne 2 min.
4. Gotowe racuchy odstawić na ręcznik papierowy, tak aby pozbyć się nadmiaru tłuszczu. Podawać z kiszoną borówką.



Przepisy z warsztatu:

FOOD TECH – NOWE TECHNOLOGIE I STARTUPY OD KUCHNI W SŁUŻBIE ZDROWIU I PLANECIE



Michał Piosik

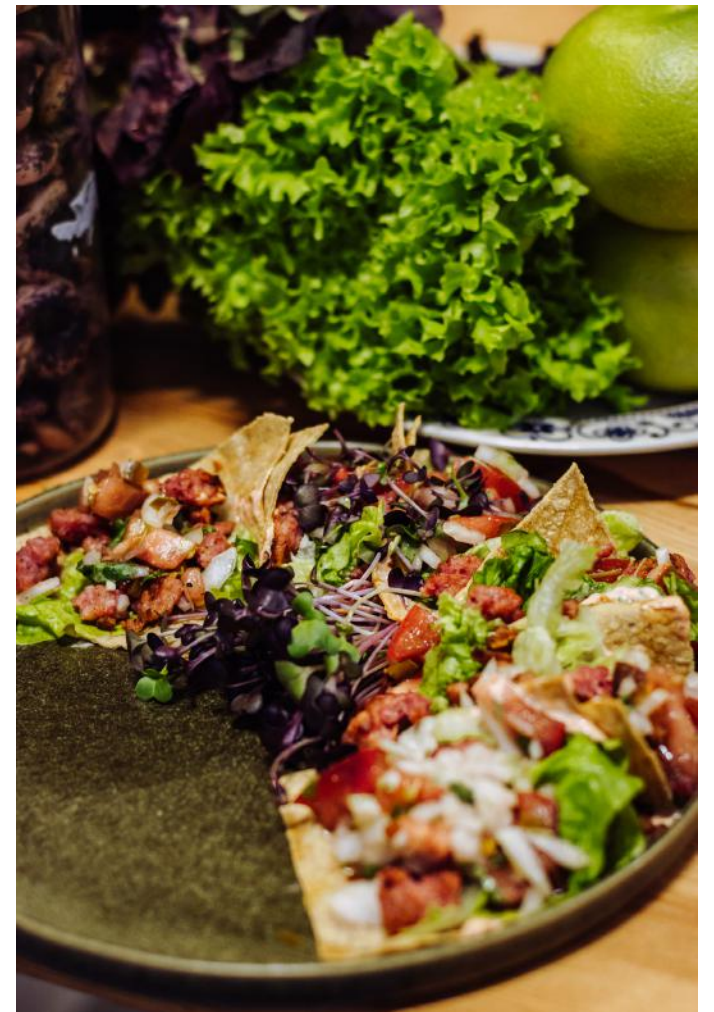
MEKSYKAŃSKIE WEGE TACOS

Składniki:

- 2 liście sałaty lodowej
- roślinne mięso – polecamy Roślinny Qurczak lub FoodJack 250 g
- tacos kukurydziane 15 cm / 4 szt.
- pomidor 1 szt.
- cebula 1 szt.
- 1 szt. papryczki jalapeño
- 2 gałązki kolendry
- pół limonki
- sól 1g
- pieprz 1g
- papryczki chipotle 5 g
- majonez 10 g

Sposób przygotowania:

1. Przygotuj pico de gallo: pokrój drobno cebulę, pomidora, kolendrę, i pół jalapeño. Wymieszaj, skrop limonką oraz posól i popieprz.
2. Wymieszaj majonez z chipotle.
3. Pokrój sałatę na paseczki, pozostałe jalapeno na drobne kawałki.
4. Na gorącej, suchej patelni podgrzej tacosy i odłóż je pod przykrycie.
5. Podgrzej Szarpanego Jacka lub Qurczaka na patelni.
6. Na tacosie połóż kolejno: łyżeczkę sosu, sałatę, roślinne mięso i pico de gallo.



Przepisy z warsztatu:

WARZYWA – SMACZNY I POŻYWNY LUNCH DO PRACY W DUCHU „ZERO WASTE”



Monika Kaczorek

Centrum Dietetyczne Online



Sylwia Pacyna



SAŁATKA Z CHRUPIAĆCYM TOFU I KASZĄ BULGUR

Składniki na 1 porcję:

- 2 łyżki suchej kaszy bulgur
- ½ średniej marchewki
- ½ średniego korzenia pietruszki
- 2 grube plastry dyni np. hokkaido
- 1 garść zielonolistnych warzyw np. szpinaku
- ½ małego kwaśnego jabłka
- 1 łyżeczka pestek dyni
- 2 suszone pomidory
- szczypta suszonego tymianku, rozmarynu, czarnego pieprzu i soli

Składniki na marynowane tofu:

- ½ kostki naturalnego tofu
- 1 łyżeczka mąki z ciecierzycy
- 1 łyżeczka sosu sojowego
- 1 łyżeczka sosu sriracha
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek

Składniki na dressing:

- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1/2 łyżeczki musztardy
- szczypta czarnego pieprzu i chilli

1. Warzywa umyć i osuszyć. Marchew i pietruszkę obrać. Razem z dynią pokroić i wyłożyć na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Posypać suszonym tymiankiem i rozmarynem, oprószyć pieprzem i solą.
2. Tofu wyciągnąć z opakowania, odcisnąć z nadmiaru wody i pokroić w średniej wielkości kostkę. W misce wymieszać tofu z oliwą, sosem sojowym i sriracha, wstawić na pół godziny do lodówki. Tofu obtoczyć w mące z ciecierzycy.
3. Warzywa i zamarynowane tofu wyłożyć na blachę do pieczenia i piec 20 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni.
4. Składniki na dressing wymieszać i przelać do słoiczka.
5. Kaszę bulgur ugotować według instrukcji na opakowaniu.
6. Jabłko umyć i pokroić w drobną kostkę.
7. Pestki dyni podprażyć na suchej patelni.
8. Suszone pomidory pokroić w cienkie paski.
9. Na dno słoika nałożyć kaszę, następnie upieczone warzywa, tofu, jabłko, suszone pomidory i liście szpinaku. Wierzch posypać pestkami dyni. Przed spożyciem sałatkę poleać dressingiem.

WARZYWNE PLACKI Z TWAROŻKIEM I ŁOSOSIEM

Składniki na 5 placków:

- 2 plastry upieczonej dyni hokkaido
- 1 mały upieczony burak
- 3 łyżki mąki owsianej
- 1 jajko
- ¾ szklanki napoju sojowego bez cukru
- szczypta proszku do pieczenia
- 1/3 łyżeczki czarnuszki

- 1 łyżeczka oleju rzepakowego

Składniki na twarożek:

- 2 plastry półtłustego twarogu
- 1 łyżka jogurtu naturalnego typu skyr
- 1/3 ogórka
- 2 rzodkiewki
- 1 plaster marynowanej papryki
- kilka gałązek szczypiorku
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1 łyżeczka nasion słonecznika
- szczypta czarnego pieprzu i soli

Pozostałe składniki:

- 50 g upieczonego łososia
- kilka gałązek koperku

Sposób przygotowania:

1. Mąkę wymieszać z jajkiem, napojem roślinnym i proszkiem do pieczenia. Odstawić na kilka minut.
1. Dynię rozgnieść widelcem, a buraka zetrzeć na tarce. Warzywa wymieszać z ciastem.
2. Patelnię skropić olejem i usmażyć placki na złoty kolor.
3. Twaróg rozgnieść widelcem, wymieszać z jogurtem.
4. Ogórka i rzodkiewkę pokroić w kostkę, paprykę marynowaną pokroić w cienkie paski. Szczypiorek drobno posiekać.
5. Nasiona słonecznika podprażyć na suchej patelni.
6. Do twarożku wrzucić pokrojone warzywa oraz nasiona słonecznika.
7. Łososia pokroić na mniejsze kawałki.
8. Placki wyłożyć do jednej przegródki lunchboxa, drugą przegródkę wypełnić twarożkiem i kawałkami łososia.



www.kongres-zywniowy.waw.pl