

# LODY, LODY DLA OCHŁODY!

Lody lubimy jeść przez cały rok, ale w upalne dni smakują wyjątkowo! Czy wiecie, na co należy zwrócić uwagę, wybierając gałki, kuleczki, świderki, sorbety czy lody włoskie? Jakie informacje powinny być umieszczone w waszej ulubionej budce z lodami? Trwa sezon wakacyjny, żar leje się z nieba, a my przypominamy, jak sięgając po lody, nie dać się nabrać na marketingowe sztuczki i dokonywać świadomych wyborów zakupowych.

## Kilka słów o historii

Lody były znane już w starożytności. Chińczycy zjadali owoce z mlekiem i lodem trzy tysiące lat przed naszą erą. Legenda głosi, że to światowej sławy podróżnik Marco Polo wykradł lodową recepturę z Państwa Środka i sprzedał weneckim cukiernikom. W Europie to między innymi starożytni Rzymianie trudnili się sztuką przygotowywania lodów, do których dodawali miód, wino, czy wodę różaną. Dzięki opracowaniu w 1530 roku przez włoskiego lekarza i filozofa Marco Antonio Zimara metody zamrażania z użyciem azotu otworzyła się droga do produkcji lodów na większą skalę. W 1686 roku włoski kucharz Francesco Procopio Cutò stworzył kawiarnię w Paryżu „Le Procope”, w której serwował swoje lody przygotowane ze śmietanki, mleka i jaj jak i te aromatyzowane sokami z cytrusów. Niestety lody były dostępne głównie dla elit, a przez stulecia „Le Procope” odwiedzały takie sławy jak Rousseau, Voltaire,

Napoleon, Chopin, Camus, Chirac. Kawiarnia działa do dziś, a jedna porcja autorskich lodów pistacjowych lub cytrynowych kosztuje bagatela 12,50 euro.

## Lody w Polsce

Do Polski lody trafiły za panowania Augusta III, ale nie zdobyły takiej popularności jak we Włoszech czy Francji. Ten orzeźwiający deser nie był od początku dostępny dla każdego. Lód był produktem deficytowym a jego transportowanie było kosztowne, zatem delektować się smakiem lodów mogli tylko nieliczni Polacy. Pierwsze przepisy kucharskie na lody znalazły się w 1783 r. w „Kucharzu Doskonałym” Wojciecha Wielądki, gdzie autor podał sposób przygotowania m.in. lodów jabłkowych, malinowych, porzeczkowych, pigwowych i wiśniowych. Pierwsze pakowane lody produkowane fabrycznie pod marką „Pingwin” pojawiły się w latach 30 XX wieku, natomiast w latach 60 rozpoczęła się produkcja znanych do dziś lodów Bambino i Calypso.





### Lody dla każdego

Gdy lodowa receptura dotarła za ocean szybko się rozwinęła i uległa uprzemysłowieniu. To w Ameryce wynaleziono rożek wafłowy, dzięki czemu lody mogły być konsumowane w całości na ulicy łącznie z opakowaniem. Obecnie największymi producentami lodów są Chiny, następnie USA i Japonia. W Europie w 2020 roku prym w produkcji wiodły Niemcy (642 mln litrów), następnie Francja oraz Włochy. Polska znalazła się na 7 miejscu ze 152 mln litrów produkcji. Zaskakującym faktem jest, że najwięcej lodów w Europie spożywają kraje nordyckie jak Finlandia, Szwecja, czy Norwegia. Natomiast najwięcej na świecie spożywa się lodów w Nowej Zelandii, USA oraz Australii.

### Lody – definicja

Lody to produkty otrzymane z emulsji tłuszczu i białka z dodatkiem innych surowców i substancji oraz produkty otrzymane z mieszaniny wody, cukru i innych surowców, poddane pasteryzacji, zamrożone, przeznaczone do bezpośredniego spożycia lub po przechowaniu.

W obrocie możemy spotkać:

- lody zawierające w swoim składzie **tłuszcz mleczny oraz białka mleka** z ewentualnym dodatkiem tłuszczu roślinnego i białek roślinnych oraz z dodatkiem innych surowców i dozwolonych substancji dodatkowych,
- **lody wodne** otrzymywane z mieszaniny wody i cukru lub substancji słodzących z dodatkiem in-

nych surowców i dozwolonych substancji dodatkowych,

- **sorbety** otrzymywane z mieszaniny przygotowanej z wody i cukrów z dodatkiem owoców, innych surowców i dozwolonych substancji dodatkowych.

Lody z dodatkiem tłuszczu mlecznego w zależności od użytych surowców w recepturze oraz zawartości tłuszczu można dodatkowo podzielić na **lody mleczne, śmietankowe, deserowe** oraz **mleczno-owocowe**. Lody mleczne to produkty o zawartości tłuszczu nie mniejszej niż 2,5% i których podstawowym składnikiem jest mleko, występują z dodatkami lub bez. Lody śmietankowe to produkty o zawartości tłuszczu nie mniejszej niż 8,5%, których podstawowymi składnikami są: śmietanka i mleko. Lody deserowe czyli np. torty lodowe to odmiana lodów śmietankowych o zawartości tłuszczu nie mniej niż 14,5%, które różnią się sposobem produkcji z uwagi na ich 2-krotnie zamrażane – raz w maszynie a drugi raz w formach metalowych. Lody mleczno-owocowe oprócz mleka i śmietanki zawierają owoce i dodatki.

Wyróżniamy różne sposoby podawania lodów: lody deserowe serwowane indywidualnie z dodatkami smakowymi (tzw. lody gastronomiczne), lody podawane w rożku lub kubku wafłowym w postaci gałek lub w postaci zakręconego stożka (lody włoskie i amerykańskie), na patyku (uformowana masa lodowa na patyczku), w postaci kanapek lodowych oraz w kubkach plastikowych.

## Jakość handlowa lodów – szczegółowe wymagania

Lody to kategoria żywności, która nie posiada zdefiniowanych w przepisach prawa żywnościowego zarówno polskiego jak i wspólnotowego specjalnych wymagań jakości w zakresie cech fizykochemicznych i sensorycznych. Tak więc to producent decyduje i definiuje własne wymagania w zakresie specyficznych parametrów jakościowych. Źródłem wymagań o cechach jakości lodów jest zatem jego deklaracja w postaci zapisów znajdujących się na etykiecie wyrobu.

Jako, że lody nie podlegają żadnym szczegółowym wymaganiom w zakresie jakości handlowej sposób ich oznakowania podlega przepisom ogólnym prawa żywnościowego, w szczególności rozporządzeniu Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 1169/2011 z dnia 25 października 2011 roku *w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności, zmiany rozporządzeń Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1924/2006 i (WE) nr 1925/2006 oraz uchylenia dyrektywy Komisji 87/250/EWG, dyrektywy Rady 90/496/EWG, dyrektywy Komisji 1999/10/WE, dyrektywy 2000/13/WE Parlamentu Europejskiego i Rady, dyrektyw Komisji 2002/67/WE i 2008/5/WE oraz rozporządzenia Komisji (WE) nr 608/2004 (Dz. U. L 304 z 22.11.2011, str. 18 z późn. zm.).*

## Znakowanie lodów – na co warto zwrócić uwagę?

Wiadomym jest, że nie należy sugerować się samym wyglądem produktu lub jego zachęcającym opakowaniem.

Zwróćmy uwagę **na nazwę wskazującą na rodzaj produktu**, czyli czy mamy do czynienia z lodami mlecznymi, śmietankowymi, sorbetem czy lodem wodnym. Od nazwy będzie zależał charakter i podstawowe cechy produktu takie jak smak, zapach i konsystencja, które wynikają bezpośrednio z zastosowanej receptury i technologii produkcji lodów.

### Lody niezwykłe

Coraz częściej spotykamy się z w oznakowaniu lodów z odniesieniami do tradycyjnej receptury. „**Lody tradycyjne**” czy „**Lody jak dawniej**” nie powinny być produkowane z wykorzystaniem surowców wysoko przetworzonych jak koncentraty białek w proszku, mleko w proszku lub syrop glukozowo-fruktozowy, a także dozwolonych substancji dodatkowych jak barwniki, substancje zagęszczające, emulgatory, stabilizatory oraz surowców, których kiedyś nie stosowano, np. olej palmowy.

**Lody rzemieślnicze**, w przeciwieństwie do lodów przemysłowych produkowanych na większą skalę, powstają w niewielkich manufakturach, w ograni-





czonej ilości. Często charakteryzują się prostym składem, nie zawierają zbędnych dodatków jak barwniki, aromaty czy stabilizatory.

### **Pokaż kotku, co masz w środku**

**Warto sprawdzić wykaz składników lodów** – Pamiętaj im krótszy skład, tym lepszy produkt. Prześledź jakie składniki zostały wykorzystane do produkcji lodów, bo w składzie mogą znajdować się tak często przez nas unikane dodatki do żywności np. emulgatory, substancje glazurujące, stabilizatory, czy barwniki.

Sprawdź co znajduje się na pierwszym miejscu w wykazie składników. Czy jest to śmietanka lub owoce, a może jednak woda, koncentrat białek mleka i tłuszcz mleczny? Składniki występują w wykazie w kolejności malejącej tzn. składnik znajdujący się na początku wykazu składników został użyty w ilości największej w produkcji.

Jeśli kupujesz lody mleczne, zwróć uwagę, jakie surowce pochodzące z mleka zostały wykorzystane do produkcji lodów – mleko, śmietanka, a może serwatka i preparaty białkowe?

Ważną kwestią jest również, czy tłuszcz wchodzący w skład lodów pochodzi z mleka czy jest pochodzenia roślinnego np. palmowy lub kokosowy?

Jeśli szukasz lodów o naturalnym składzie, sprawdź, co nadaje słodycz: cukier biały, cukier trzcinowy, sy-

rop glukozowo-fruktozowy czy może sztuczne substancje słodzące jak aspartam, sacharyna, acesulfam K lub sukraloza.

**Lody kakaowe** to nie to samo, co **czekoladowe** – w skład lodów czekoladowych wchodzi czekolada a nie wyłącznie kakao o obniżonej zawartości tłuszczu.

**Lody waniliowe** są aromatyzowane naturalną laską wanilii lub naturalnym aromatem waniliowym, nie zaś syntetycznym aromatem etylwaniliny. Walory smakowo-zapachowe **lodów śmietankowych** powinny pochodzić od śmietanki, a **owocowych** np. truskawkowych, jagodowych od użytych **owoców**.

Oczywiście „**Lody o smaku** czekoladowym, truskawkowym czy śmietankowym” nie muszą mieć w składzie surowca charakterystycznego jak czekolada, truskawki lub śmietanka, a jedynie odpowiednie aromaty, które determinują ich smak.

A jaki smak lodów Ty wybierzesz tego lata?

Źródła:

<https://www.gov.pl/web/wijhars-olsztyn/slodki-przerywnik-wakacyjnych-wedrowek>

Ciekawostatytyki.pl

Lody: Świat lodowych przysmaków (forummleczarskie.pl)

*Źródło: biuletyn „Wiedza i Jakość” nr 2 (75)/2024 str. 30-33*