

Niech będzie zdrowo

Przybywa klientów, którym zależy, aby żywność była smaczna i nie wpłynęła negatywnie na nasze zdrowie. Jak dokonać dobrego wyboru?

Chcąc dziś kupić dobrą jakościowo żywność, stajemy przed nie lada wyzwaniem. Wybór jest ogromny. Producenci prześcigają się w nazwach i asortymencie oraz zapewniają, że to właśnie ich produkt jest wyjątkowy. Nam z kolei zależy, aby żywność, którą zjemy, była smaczna i bezpieczna dla organizmu, nie wpłynęła negatywnie na nasze zdrowie. Jak dokonać dobrego wyboru?

W obecnych czasach obserwuje się nadprodukcję żywności. Głód można nią zaspokoić, ale coraz więcej klientów zauważa jej słabą jakość. Robiąc zakupy, trudno to zaakceptować, zwłaszcza osobom, które pamiętają pyszny smak mięsa, wędlin czy sera od zwierząt karmionych tradycyjnie, tj. ziemniakami i zbożem, czy zielonką z pastwiska. Dziś wielu konsumentów obawia się pozostałości pestycydów, antybiotyków, hormonów, zamienników lub chemicznych dodatków do żywności. To powoduje, że coraz więcej osób poszukuje produktów wolnych od tych zagrożeń. Ogromna produkcja żywności nie pozostaje również obojętna dla stanu środowiska. Duża jej ilość, szczególnie o wątpliwej jakości, jest po prostu wyrzucana. Marnujemy w ten sposób energię i wodę potrzebną do jej wytworzenia i transportu, a także produkujemy więcej odpadów. Moim zdaniem lepiej zjeść mniej, ale produkty dobre jakościowo, posiadające wysoką wartość odżywczą. Do takich zapewne należą produkty tradycyjne, czyli wytwarzane tradycyjnymi metodami z dobrych jakościowo surowców.

Co to znaczy dobry surowiec? Czy dziś trzeba go szukać ze świecą?

Dlaczego zmieniliśmy żywienie zwierząt?

Powodem zmian w żywieniu zwierząt jest oczywiście intensyfikacja chowu. Weźmy dla przykładu świnie, które dawniej do wagi ubojowej 110 kg dochodziły nawet przez 10 miesięcy. Dzisiaj, żeby osiągnąć efektywność ekonomiczną w chowie świń, stosuje się specjalne pasze i koncentraty – wszystko po to, by maksymalizować wyniki produkcyjne. Dzisiaj rasy szybko rosnące mogą osiągać nawet 1000 g przyrostów dziennie. W Polsce średni przyrost to 700–900 g, a masę 100–110 kg tuczniaki osiągną już w wieku 5,5–6 miesięcy. Czyli zmieniła się genetyka i żywienie w kierunku

zwiększenia tempa wzrostu i wydajności. Taka „troska” o szybkie efekty musi wiązać się z dbałością o dobrostan zwierząt nie tylko w pomieszczeniach inwentarskich, ale także podczas udoju, transportu i w rzeźni dla zminimalizowania stresu, który wpływa na jakość surowca.

Większa mięsność mniejsza odporność na stres

Nowe rasy zwierząt coraz bardziej wydajne są bardzo delikatne i nieodporne na stres. W wyniku jego działania mogą pojawić się hormony stresu (kortyzol, adrenalina), które pobudzają zwierzę do walki lub ucieczki. Wzmoczona przemiana materii skutkuje rozkładem węglowodanów, białek i tłuszczów. Następuje odwodnienie, utrata masy ciała, a energię organizm czerpie z rezerw glikogenu, w efekcie czego wytwarza się zbyt mała ilość kwasu mlekowego, co powoduje z kolei niedostateczne zakwaszenie mięsa po uboju (pH wzrasta). Następuje pobudzenie enzymów wywołujących proces dojrzewania mięsa, co niestety wpływa na jego psucie. Dla świń charakterystyczne jest powstanie mięsa bladego, wodnistego i ciekącego (PSE). Mięso to jest mniej użyteczne do celów kulinarnych, charakteryzuje się mniejszą przydatnością do spożycia oraz nie nadaje się do przechowywania, a tym bardziej do przetwórstwa.

Mleko od dzisiejszych krów

Obecnie mleko krowie dostarczane na rynek polski pochodzi od zwierząt ras wysokoprodukcyjnych. U takich krów stosuje się przez cały rok monodietę składającą się z kiszonki z kukurydzy lub sianokiszonki i pasz treściwych. Takie żywienie ma wpływ na skład mleka. Również rasa i jakość życia krów wpływają na jego jakość i skład. Wiele dziś się mówi o tym, że zawartość niektórych wariantów białek w mleku powoduje alergie pokarmowe. Naukowcy alarmują, jak ważne dla zdrowia konsumentów są bakterie środowiskowe, a pasteryzacja mleka je niszczy. Zaszczepianie mleka przy produkcji serów, twarogów czy napojów mlecznych bakteriami zagranicznymi nie przynosi dobrych efektów dla naszego mikrobiomu.

Może rodzime rasy zwierząt?

Dawniej w Polsce hodowano bydło różnych ras lokalnych, które karmione było latem na pastwisku, a zimą sianem i kiszonką. Skład mleka tych krów był inny i zróżnicowany. W oparciu o hodowlę bydła ras rodzimych możliwe jest pozyskiwanie bardzo dobrej jakości mleka i wołowiny. Jako przykład niech posłuży mleko A2. Mleko to zawiera

konkretny rodzaj białka – beta-kazeinę w wersji A2. Historycznie krowy produkowały mleko, które zawierało tylko formę beta-kazeiny w wersji A2. Obecnie większość mleka zawiera głównie białka A1 i pomimo tego, że część krów produkuje mleko z wariantem A2, mleko kupowane w sklepie zawiera mieszankę tych dwóch form, co nie zmniejsza ryzyka pojawienia się reakcji alergicznych. Produkcja mleka z wariantem białka A2 choć dziś kosztowna – to jednak daje szansę na powrót do źródeł i na zdrowe produkty.

W wyniku sztucznie prowadzonej selekcji na polepszenie cech produkcyjnych zostało zatraconych wiele wartościowych genów, dlatego bardzo ważne jest zachowanie genetycznego potencjału ras rodzimych. Bydło prymitywne charakteryzuje się dobrym surowcem, a także wysoką płodnością, długowiecznością, doskonałym przystosowaniem się do trudnych warunków środowiska i niewybrednością w doborze pasz. Zwierzęta ras rodzimych powinny być utrzymywane szczególnie w małych gospodarstwach, które chcą zająć się przetwórstwem mleka na małą skalę, z myślą o konsumentach poszukujących zdrowej żywności.

Obecnie utrzymywanie zwierząt ras zachowawczych jest dotowane w ramach interwencji rolnośrodowiskowo-klimatycznych.

Co zatem można zrobić w dużych gospodarstwach, aby poprawić jakość surowca? Poprawie jakości mleka może sprzyjać ekstensyfikacja jego produkcji poprzez wykorzystanie pastwiska w żywieniu krów.

Tradycyjne przepisy bez chemii

W naszym województwie mamy na szczęście jeszcze sporo dobrej żywności. Związane jest to głównie z małą powierzchnią gospodarstw, w których produkcja nie jest aż tak intensywna i jest zróżnicowana. W wielu gospodarstwach długo produkowało się wędliny, sery krowie i kozie itd. na samozaopatrzenie rodzin, stąd w przekazach ustnych istnieje wiele przepisów na różnego rodzaju produkty. Są one często przekazywane z pokolenia na pokolenie i stanowią cenne dziedzictwo.

Pracownicy Świętokrzyskiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego w Modliszewicach od 22 lat zajmują się odkrywaniem i promocją produktów tradycyjnych poprzez zachęcanie wytwórców do udziału w konkursie Nasze Kulinarne Dziedzictwo – Smaki Regionów. Dla niektórych laureatów, którzy produkowali tylko na własne potrzeby, udział w konkursie okazał się tak dużą promocją, że musieli z biegiem czasu

uruchomić lub zwiększyć produkcję w ramach krótkich łańcuchów dostaw, ze względu na bardzo duże zainteresowanie konsumentów.

Gdzie szukać takich produktów?

ŚODR stworzył szlak kulinarny Świętokrzyska Kuźnia Smaków, który skupia certyfikowanych producentów w całym województwie. Jest to jednocześnie marka lokalna. Prowadzimy stronę internetową www.swietokrzyskakuzniasmakow.pl z ofertą produktową szlaku. Są tu lokalne piekarnie, masarnie, olejarnie, pasieki, niewielkie serownie, cukiernie, kaszarnie, restauracje i gospodarstwa agroturystyczne. Dodatkowo wielu świętokrzyskich producentów ogłasza się poprzez e-bazarek. Zachęcam do korzystania z nabywania takich produktów poprzez ich zakup z dostawą wysyłkową lub bezpośrednio od rolników i małych lokalnych producentów. Ta żywność jest autentyczna, nie ma substytutów, które mogą źle wpływać na naszą kondycję i zdrowie. Bogata oferta pozwala konsumentom wybrać coś dla siebie, a producenci są coraz bardziej usatysfakcjonowani i widzą sens swojej pracy. Odwiedzenie tych miejsc w celu zakupu produktów to również w wielu przypadkach ciekawy sposób na spędzenie wolnego czasu. Można zwiedzić okolicę, uczestniczyć w lokalnych wydarzeniach jak festiwale czy degustacje, lub skorzystać z interesującej oferty turystycznej.

Jolanta Krupa, ŚODR Modliszewice