

Konserwanty

The image displays a variety of candies and sweets arranged in several wooden bowls. The candies include colorful gummy bears, licorice sticks, and other confections in various shapes and colors like red, yellow, green, and blue. Some bowls contain more complex sweets, possibly chocolate-covered or layered. The background is dark, making the vibrant colors of the candies stand out.

Prezentacje wykonała Oliwia Jaśkowska oraz Weronika Lis

Do czego służą konserwanty?



Konserwanty dodawane do żywności poprawiają walory smakowe, wygląd zewnętrzny produktu, a także przedłużają świeżość i czas ich przechowywania. Większość z tych chemicznych dodatków ma pozytywny wpływ na produkt, ponieważ niszczy rozwijające się bakterie, które powodują zatrucie organizmu.

Uwaga konserwanty!

Podstawy sporządzania potraw i napojów | Moduł IV

Chemiczne metody utrwalania żywności

W Polsce jest dozwolone stosowanie następujących konserwantów:

- roztwór wodny lub gazowy dwutlenku siarki,
- kwas benzoesowy,
- kwas mrówkowy,
- kwas sorbowy i jego sole,
- azotan sodu, azotan potasu,
- kwas sorbinowy i sorbiniany,
- kwas propionowy i propionian sodu.

Źródło: Międzynarodowe Centrum Żywności



Konserwanty są niestety niezbędne w żywności, bo chronią ją przed zepsuciem i dbają o jej czystość mikrobiologiczną. Można jednak używać konserwantów szkodliwych lub nie. Są takie, których użycie dopuszczają nawet certyfikaty BIO.

Skrótowa nazwa konserwantów, którą najczęściej znajdziemy na etykiecie



Czytając etykiety produktów na półkach sklepowych odnosi się wrażenie, że nazwy składników zapisane są w niezrozumiałym języku. Okazuje się, że w dzisiejszych czasach sól jest za mało słona a cukier za mało słodki i trzeba dodać chemiczne wspomagacze, aby klient kupował więcej i konsumował więcej, a co za tym idzie rozwijał się handel żywniowy. Zapominamy jednak o tym, że kupując takie produkty serwujemy rodzinie ogromną dawkę chemii.

Najbardziej szkodliwe dodatki do żywności:



Glutaminian sodu (E621) - powoduje palpitacje serca

Benzoesan sodu (E211) - powoduje choroby nowotworowe, astmę, zatrucia pokarmowe.

Kwas fosforowy (E 338) - powoduje odmineralizowana zęby i inne kości.

Aspartam (E951) - powoduje choroby nowotworowe, parkinsona, cukrzycę i zaniki pamięci

Chemia w żywności



Polepszacze, zagęszczacze, barwniki i sztuczne konserwanty mają nadać atrakcyjny wygląd, poprawić smak, przedłużyć okres przydatności do spożycia, spulchnić, zagęścić... Jednak wiele z tych substancji dodanych do żywności może powodować lub nasilać problemy zdrowotne, np. reakcje alergiczne, bóle żołądkowe, astmę, zapalenia skóry, migrenę, katar sienny i nadwrażliwość sensoryczną. Związki chemiczne w żywności mogą prowadzić także do wzrostu ilości substancji toksycznych w ludzkim organizmie. Większość z nich nie została zbadana pod kątem długoterminowego oddziaływania na nasze zdrowie. Nie możemy także stwierdzić, jakie mają właściwości w połączeniu z innymi związkami – nie każda substancja jest szkodliwa od samego początku, ale może się nią stać w reakcji z inną, tworząc zagrożenie dla zdrowia. Możemy podejrzewać tylko, że wzrastająca liczba tzw. chorób cywilizacyjnych jest wynikiem spożywania produktów wysoko przetworzonych, zawierających substancje chemiczne. Warto zaznaczyć, że substancje dodatkowe stosowane w żywności nie są objęte jednolitym prawem. Niektóre, dopuszczone do użycia w Polsce, są zabronione w krajach Unii, inne odwrotnie. Wynika to m.in. z tego, że substancje te podlegają ciągłym badaniom mającym stwierdzić ich właściwości i konsekwencje stosowania.

Filmik o konserwantach i skutkach ich spożycia

Konserwanty mogą być szkodliwe dla człowieka. Możemy je spożywać lecz w niewielkich ilościach.



Zdrowa żywność bez konserwantów:

Mianem zdrowej żywności określa się naturalne produkty spożywcze, do których nie zostały dodane konserwanty czy inne substancje chemiczne. W myśl dostępnych definicji powstaje ona przy użyciu tradycyjnych metod. O naturalnej żywności mówi się w ostatnim czasie bardzo dużo, co ma ścisły związek ze wzrostem świadomości społeczeństwa w kwestii odżywiania. Im więcej osób zaczyna interesować się tym, co powinno znajdować się na talerzu, tym większy wybór prozdrowotnych produktów w sklepach. Warto jednak umieć odróżnić naturalną żywność, za którą przemawia sprawdzony skład, od takiej, która "zdrowa" jest tylko z nazwy producenta.

olej kokosowy-nie posiada konserwantów



kasza gryczana również nie posiada konserwantów



rodzynki również są wolne od chemii



i wiele innych *jeśli chcemy jeść produkty wolne od chemii, musimy kupować jedzenia ze sklepu BIO*

Oto filmik na temat drobnoustrojów w żywności:



Przepis na pizzę melonową!

Pizza melonowa 🍷💕

Składniki:

-arbuz,

-śmietana, min.30%

-jakieś dodatki typu owoce,



➔ Przepis:

Kroimy arbuz na kształt pizzy (okrąg) następnie przecinamy arbuz na trójkątne kawałki. Ubijamy śmietanę do uzyskania idealnej masy. W międzyczasie kroimy owoce. Po ubiciu śmietany, nakładamy ją łyżką na naszego arbuza, kładziemy owoce, można posypać również orzechami. Smacznego!

Przepis na zapiekankę z brokułami:

- mały brokuł (różyczki)
- makaron (najlepszy będzie penne)
- kilka pomidorków koktajlowych
- średnia cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki kwaśnej śmietany
- jedno jajko
- sól, pieprz
- majeranek
- bazylia

Piekarnik nastaw na 180 stopni. Makaron ugotuj według instrukcji. Brokuła zblanszuj przez kilka minut, aby zmiękł i nabrał złotego koloru. Cebulę pokroić w kostkę, czosnek przecisnąć przez praskę. Pomidorki pokrój na pół. Śmietanę wymieszaj z rozbełtanym jajkiem i przyprawami i - jeśli będzie zbyt gęste - dodaj wody (ale nie za dużo). Do naczynia żaroodpornego (możesz je wysmarować odrobiną oleju) wyłóż makaron, brokuła, cebulę, czosnek, pomidory i zalej śmietanowym sosem. Piecz około 15-20 minut.

Smacznego <3



Przepis na brownie z fasoli bez konserwantów:

- puszka czerwonej fasoli
- duży banan
- 2 jajka
- 2 łyżki miodu
- 2 łyżki gorzkiego kakao
- łyżeczka proszku do pieczenia
- pół łyżeczki sody oczyszczonej
- 2 łyżki oleju kokosowego lub rzepakowego
- pół tabliczki gorzkiej czekolady

Piekarnik nastaw na 180 stopni. Fasolkę opłucz i zblenduj razem z bananem. W drugiej misce zmiksuj jajka, stopniowo dodając miód i dodaj masę z fasoli. Dodaj resztę składników i zmiksuj. Ciasto przelej do formy wysmarowanej olejem, piecz 45 minut i wystudź w zamkniętym piekarniku. Następnie roztop czekoladę w kąpieli wodnej i poleć ciasto.

Smacznego <3

Przepis na frytki z batatów bez konsumentów:

- średni batat
- łyżka oleju
- po łyżeczce rozmarynu, tymianku i słodkiej papryki
- pół łyżeczki sproszkowanego czosnku
- sól, pieprz

Nastaw piekarnik na 180 stopni. Batata obierz i pokrój w paski. Przyprawy wymieszaj z olejem, natrzyj batata, wyłóż na blachę z papierem do pieczenia. Piecz około 15-20 minut, w zależności od grubości pasków. Najlepiej podawać z jogurtem naturalnym i przyprawa tzatziki.

Smacznego <3

Dziękujemy za uwagę!



Prezentację wykonała Oliwia Jaśkowska oraz Weronika Lis