



ZAPRAWY I KISZONKI - ZDROWIE W KISZONKACH

W okresie jesienno-zimowym dostęp do świeżych owoców i warzyw z naszych rodzimych stron jest ograniczony. Istnieją jednak sposoby, aby cieszyć się smakiem owoców i warzyw sezonowych cały rok. Warto wrócić myślami do spiżarni naszych babć. Zaprawy i kiszonki były przygotowywane przez wiele pokoleń wstecz i wzbogacały dietę w cenne związki odżywcze.

Kiszonki kojarzą nam się głównie z kapustą i ogórkami, ale kisić można bardzo wiele różnych produktów, w tym owoce. Właściwości kiszzonek będą różnić się w zależności od użytego surowca, ale mają one pewne cechy wspólne. Kiszonki są niskokaloryczne i zawierają znaczną ilość błonnika. Doskonale sprawdzą się zatem w dietach odchudzających, ponieważ nie dość, że proces kiszenia obniża zawartość cukrów prostych w produkcie, to zawarty w kiszonce błonnik zapewni długotrwałe uczucie sytości. Proces kiszenia stabilizuje witaminę C oraz A, które są silnymi przeciwutleniaczami. Witaminy te przeciwdziałają starzeniu oraz wspierają układ odpornościowy. Ponadto kiszonki zawierają acetylocholinę, która reguluje ciśnienie krwi i działa pozytywnie na mikroflorę przewodu pokarmowego. Gdy już o mikroflorze mowa, kiszonki zawierają bakterie kwasu mlekowego, które przeprowadzają proces kiszenia. Te pożyteczne bakterie są probiotykami, wspierają korzystną mikroflorę przewodu pokarmowego. Kiszonki z uwagi na proces wytwarzania zawierają sól w zwiększonej ilości, w związku z tym nie powinny ich spożywać w nadmiarze osoby stosujące dietę niskosodową z powodu nadciśnienia tętniczego lub kamicy szczawianowo-wapniowej. Dodatkowo kiszonki powinny być ograniczone w diecie osób stosujących dietę lekkostrawną, ponieważ mogą powodować bóle i wzdęcia brzucha.

Należy pamiętać, że proces kiszenia zabezpiecza produkt przed gniciem, ale nie przed pleśnieniem. Produkty kiszzone należy przechowywać w niskiej temperaturze tj. 0-10°C. Pod pojęciem zapraw mogą kryć się przeróżne produkty, poczynając od dżemów, a kończąc na grzybach w zalewie octowej. Zaprawy są doskonałym sposobem na poczucie smaku lata w pełni zimy, ale wybierając je należy mieć na uwadze, że większość z nich ma obniżoną wartość odżywczą w stosunku do swych świeżych odpowiedników. Obszerną grupę zaliczaną do zapraw stanowią produkty w zalewach octowych. Przetworów sporządzonych przy użyciu, szczególnie octu spirytusowego nie należy zjadać w nadmiarze. Ocet ma właściwości drażniące śluzówkę układu pokarmowego. Powinny go unikać osoby cierpiące na dolegliwości ze strony układu pokarmowego. Spożywany w nadmiarze może spowodować pogorszenie jakości kośćca oraz anemię.

Kolejną grupą zapraw jaką można wyodrębnić są dżemy oraz kompoty. Charakteryzują się wysoką zawartością cukru, na co szczególnie powinny zwrócić uwagę osoby cierpiące na podwyższony poziom cukru we krwi oraz osoby z nadwagą. Cukier działa jak konserwant, jest więc niezbędny w domowej produkcji tego rodzaju przetworów. Jeśli jednak zaopatrujemy się w sklepie powinniśmy wybierać produkty niskosłodzone. Mają zbliżoną zawartość witamin i składników mineralnych jak te wysokosłodzone, a są przy tym są mniej kaloryczne. Wyjątkiem są przetwory z pomidorów. Nieważne czy przygotujemy sos, przecier czy passatę zawartość substancji odżywczych będzie wyższa niż w świeżych pomidorach. Dzieje się tak m.in. dzięki odparowaniu wody, której zawartość w pomidorze to aż 95%. Zawartość wody zmniejsza się, dzięki czemu koncentracji ulegają cenne składniki odżywcze. Niestety zdradziecki może okazać się ketchup. Mimo, że dotyczy go ta sama zasada co wspomnianych wcześniej przetworów pomidorowych, to często zawiera mnóstwo cukru. Przy wyborze jego warto zwrócić uwagę na skład zamieszczony na opakowaniu.



Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu

ul. Wojska Polskiego 28

60-637 Poznań

tel. +48 61 846 67 59, 512 862 726

e-mail: rzecznik@up.poznan.pl

Najkorzystniejsze dla zdrowia jest spożywanie warzyw i owoców na surowo. Zachowują wówczas największą wartość odżywczą. Kolejnym wyborem powinny być produkty mrożone. Ta metoda utrwalania żywności pozwala zachować największą ilość składników odżywczych. Jednak gdy w okresie jesienno-zimowym wybór świeżych produktów jest ograniczony, warto urozmaicić dietę w przetwory, a szczególnie kiszonki.

*mgr Agata Zaremba Katedra Technologii Gastronomicznej i Żywności Funkcjonalnej
Wydział Nauk o Żywności i Żywieniu Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu*