

prelegentką kolejnych wersji fraszki. Gdyby ta faktycznie była recepturą na długowieczność średnia wieku narodu, pewno znacząco by wzrosła. Jan z Czarnolasu tymczasem, jak wskazują źródła, ziemski padół opuścił, mając 54 wiosny. Te same, milczą, czy Kochanowski był świadomy, jak dobroczynny wpływ na zdrowie mają owoce i warzywa i ile wiedział o zdrowym żywieniu. Jasne natomiast jest, że Skierniewice jest równie dobrym – co Czarnolas – miejscem, by o zdrowiu dyskutować. Lepszym, gdy wziąć pod uwagę, że są Stolicą Nauk Ogrodniczych, a Łódzkie ma ambicje stać się, przy wydatnym wsparciu skierniewickiego IO-PIB, ogrodem Polski.

- O tym, że jedzenie owoców i warzyw ma zbawienny wpływ na nasze ciała i umysły pisano już w Starym Testamencie (czytaj obok „Czym jest post Daniela?”, przyp. red.) – mówiła prof. Konopacka. – Naturę możemy schować w słoikach, o czym doskonale wiedzą gospodynie domowe. Gdy chciesz wykorzystać surowce do produkcji innowacyjnej żywności bio funkcjonalnej, takie podejście wymaga już nowoczesnych technik i fachowej wiedzy popartej badaniami i tu jesteśmy my – Instytut Ogrodnictwa i Centrum Przetwórstwa Produktów Rolniczych w Skierniewicach.

Oczywiście, co podkreślała prof. Konopacka, w świadomym przetwarzaniu jest miejsce na technologie tradycyjne, ale i nowoczesne.

Kilka dekad zajęło naukowcom badającym relacje między spożyciem owoców i warzyw a ryzykiem zachorowania na choroby niezakaźne, tzw. dietozależne, by ostrożne wskazania zamienić na rekomendacje. Literatura światowa w 2012 roku doniosła, że choroby tj. nadciśnienie tętnicze, niedokrwienność serca, czy udar mózgu mają związek z naszą dietą.

To, co jemy, ma ogromny wpływ na nasze zdrowie, choć często to ignorujemy. Oczywiście przyczyn rozwoju raka może być wiele, ale eksperci podkreślają, że właściwy sposób odżywiania i rezygnacja z używek realnie wpływa na nasze zdrowie.

Oczywiście – nie ma jednego, dwóch czy kilku produktów, które na pewno ustrzegą przed rakiem. Natomiast zespół zachowań żywieniowych i ogólnego stylu życia wraz z utrzymaniem prawidłowej masy ciała odgrywają znaczącą rolę w prewencji.

[Z kolei astma, obturacyjne zapalenie płuc, zwyrodnienie płamki żółtej, zaćma, osteoporoza, reumatoidalne zapalenie stawów](#) – wszędzie związek między ilością spożywanych owoców i warzyw a częstością występowania wskazanych problemów jest wyraźny, aczkolwiek, co trzeba podkreślić, nie jest to jedyna przyczyna.

Skąd taka moc w owocach i warzywach?

- Wiąże się to z obecnością składników bioaktywnych. Człowiek, wraz z rozwojem nauki nauczył się ekstrahować z roślin substancje, które podaje się wręcz jako lekarstwa.

Właściwości roślin mogą być zachowane z wykorzystaniem tradycyjnych metod przetwarzania. [Kiszony burak, czy suszona śliwka mogą być skarbnicą składników i elementem żywienia, które będą utrzymywały nasze zdrowie w dobrej kondycji](#) – mówi prof. Konopacka.

Jeśli natomiast chcielibyśmy wykorzystywać rośliny do produkcji i sprzedawać produkty innowacyjne, o cechach żywności funkcjonalnej, to jest takiej, która składniki bioaktywne zachowuje na gwarantowanym, znanym poziomie, to takie podejście wymaga już wiedzy fachowej.

- W przetwarzaniu roślin jest miejsce na wykorzystanie technologii tradycyjnych, ale również innowacyjnych technik i nasze centrum przetwórstwa, ośrodek badawczo-rozwojowy jest właśnie miejscem, gdzie dzieląc się wiedzą i doświadczeniem, możemy takie receptury przygotować – zachęcała do współpracy z CPPO prof. Konopacka.

Superowoce -- dereń jadalny, jagoda kamczacka, rokitnik, jarmuż to wszystko są gatunki, które mogą wnieść do naszej diety naprawdę bardzo dużo. Warto przetwarzać je w taki sposób, by w procesie technologicznym, jak najmniej straciły ze swojej naturalnej wartości.

Instytut Ogrodnictwa, przy którym utworzono Centrum Przetwórstwa Produktów Ogrodniczych, w życie wdraża zasadę połączenia nauki z praktyką. Eksperci zachęcają rolników do tworzenia kooperatyw, przetwarzania owoców i warzyw. To oferta, która może okazać się szczególnie atrakcyjna dla gospodarstw, których powierzchnia nie jest w stanie utrzymać gospodarującej na niej rodziny - mówią. Oferta pozwala również znaleźć alternatywę dla niesprawiedliwego łańcucha produkcji na wsi - rolnik, skup, przetwórstwo. Spółdzielnie, kooperatywy, czy małe rodzinne manufaktury to rozwiązania umożliwiające włączenie rolników, jako przetwórców w rynek i umożliwienie im sprzedaży produktów za godne wynagrodzenie (z pominięciem pośredników).

- Nasze centrum to jest miejsce, gdzie można choćby wyprodukować pilotażowy produkt. Jako instytucja jesteśmy w stanie skontaktować się z klientem, przeprowadzić badania rynkowe. Profesor Konopacka podkreśla, że partnerstwo nauki z praktyką daje większe bezpieczeństwo biznesu.

- Jesteśmy w stanie przeprowadzić w CPPPO testową produkcję, rolnik nie musi wyklądać kapitału, by od razu tworzyć całą linię produkcyjną. Ma czas zdecydować, czym chce się zająć, na co na rynku jest największe zapotrzebowanie, decyduje, co w danym roku będzie produkować - słoiki, suszenie, dżemy. Centrum ma linie technologiczne i know-how, ludzi, kapitał, które jest w stanie udostępnić rolnikom - mówi dyrektor IO-PIB.

„Służymy też konsumentom, do których trafią atrakcyjne, najwyższej jakości przetwory. Produkty pochodzenia ogrodniczego to jedynie przemysł ograniczony wyobraźnią technologów. Wystarczy pasja i entuzjazm do pracy.

prof. Dorota Konopacka, dyrektor IO-PIB w Skierniewicach

Dr Sebastian Siarkowski, kierownik CPPPO zapowiada, że na potrzeby rolników, przygotowana zostanie broszura dot. przydomowej produkcji.

Czym jest post Daniela?

Nazwa pochodzi z księgi proroka Daniela. Tam właśnie możemy przeczytać, że jedzenie samych warzyw i picie zwykłej wody... uzdrawia i odmładza.

Dietetycy mówią jedno - to kuracja oczyszczająca z toksyn i zlogów, które pozostają w naszym organizmie z powodu przejedzenia. To głodówka. Już po kilku dniach zaczynamy trawić zbędne produkty przemiany materii skrywane w ciele. Dzięki diecie usuwane są nie tylko toksyny, ale i metale ciężkie. Ta instrukcja przywołuje naturalne skojarzenie z popularną dietą Dąbrowskiej.

Podczas postu Daniela można jeść tylko: kapustę, chrzan, buraki, marchew, seler, rzodkiewkę, por, sałatę, czosnek, pomidory, jabłka, paprykę, cukinię, kiszony warzywa, ogórki, cytryny, grejpfruty, dynię i kalafiora.

Gotujemy je bądź dusimy na parze. Ograniczamy także sól. Możemy także wypić do 2 litrów wody dziennie. Post trwa 40 dni. Trzeba natomiast pamiętać, że istnieje wiele przeciwwskazań do stosowania tej diety, m. in. cukrzyca, choroby tarczycy, wszelkie niedobory, okres wzrostu, ciąży i karmienia piersią.

Na zdrowie! Czy wiesz, że...

- Gotowanie w wodzie brokułów, kalafiorów czy kapusty powoduje straty wartościowych składników (np. potas). Tak przygotowane warzywa „zostawia” w wodzie swoje właściwości. Podobnie rzecz się ma gdy chodzi o paprykę witamina C i kwas foliowy ulega podczas gotowania degradacji. Znacznie bardziej wartościowe są produkty ugotowane na parze lub w mikrofalówce niż w wodzie.
- Jedz kiszoną kapustę! Glukozyłany występujące w kapuście i innych warzywach kapustnych mają znaczenie prewencyjne w chorobach nowotworowych, w tym raka piersi i prostaty (Szwejd-Grzybowska 2011).
- Glukozynolany chronią komórki przed uszkodzeniami cząsteczek DNA spowodowanymi różnymi czynnikami kancerogennymi (np. palenie tytoniu, alkohol) i reaktywnymi formami tlenu, których nadmiar powstaje w organizmie na skutek nieprawidłowej diety i stylu życia.
- Kolejne roślinne substancje działającą przeciwnowotworowo to fitoestrogeny. Ich źródłem są nasiona roślin strączkowych (soczewica, ciecierzycza, fasola, soja, bób), len, pełnoziarniste produkty zbożowe ale też owoce jagodowe jak maliny, truskawki zasobne w resweratrol. Wspomnianych surowców nie może zabraknąć w diecie kobiet gdyż ich działanie antyestrogenowe może być pomocne w profilaktyce nowotworów gruczołu piersiowego. Choć są też dowody, że izoflawony (z grupy fitoestrogenów) mogą przynieść również korzyści w prewencji nowotworów gruczołu sterczowego u mężczyzn.
- Bigos jest tym lepszy, im więcej czasu „spędził” na ogniu. Niestety, podczas krótkotrwałego gotowania kwaszonej kapusty następuje spadek jej aktywności antyoksydacyjnej. Inaczej rzecz się ma, gdy chodzi o świeżą kapustę, która im dłużej jest gotowana, tym charakteryzuje się większym potencjałem antyoksydacyjnym. Krócej – świeżą kapustę gotuj długo, kiszonki jedz surowe!
- Pasteryzuj pomidory w mikrofali. Uzyskane w ten sposób soki nie rozwarstwiają się w czasie przechowywania (w przeciwieństwie do soków utrwalanych przez pasteryzację UHT).
- Nie obieraj jabłek. Bardzo ważnym źródłem antyoksydantów w diecie człowieka są jabłka. Antyoksydanty są skoncentrowane głównie w skórce owocu.
- Naukowcy dysponują coraz większą ilością danych wskazujących na to, że zwiększone spożycie owoców i warzyw przyczynia się do poprawy jakości i wydłużenia życia ludzi. Zaobserwowano np. zmniejszenie ryzyka chorób układu sercowo-naczyniowego i śmiertelności z powodu wszystkich przyczyn przy spożyciu łącznie do 800 g na dobę owoców i warzyw, a w przypadku raka umiarkowanie korzystny wpływ obserwowano do 600 g na dobę (Aune i in. 2017).
- Jarmuż charakteryzuje się bardzo wysoką zawartością witaminy C, K, A, B6, miedzi, wapnia, potasu i błonnika. Papryka czerwona to bomba z witaminą C (ma jej naprawdę dużo). Magnez, potas i żelazo znajdziecie przede wszystkim w warzywach strączkowych, migdałach, orzechach. Najwartościowszym źródłem witaminy A są zielone warzywa oraz pomarańczowe owoce.

Źródło: <https://eglos.pl/aktualnosci/item/41824-zdrowie-w-sloiku-lokalne-przetwornie-powstana-w-powiecie>