



Jak stosować koncentraty spożywcze?

Nowymi produktami, które w ostatnich latach weszły w skład naszego pożywienia, są koncentraty spożywcze. Koncentratem jest produkt — jak sama nazwa wskazuje — skoncentrowany, czyli stężony, zagęszczony. Oczywiście zagęszczenie osiąga się przez mniej lub więcej dokładne usunięcie wody. Koncentraty produkuje się z soku — owocowego, warzywnego, mięsnego itd. zależnie od rodzaju koncentratu — przez doprawienie przyprawami i różnymi dodatkami i ewentualne dokładne zmielenie. Zastanówmy się nad tym, co uzyskuje się przez produkcję koncentratów, a co traci.

Zyskuje się trwałość produktu, to jest większą odporność na procesy rozkładowe — wskutek usunięcia (lub tylko zmniejszenia ilości) wody i zniszczenia enzymów; powodujących samoczynne zmiany w produktach. Przechowywanie koncentratów jest więc łatwiejsze, łatwiejszy jest też transport. Zyskuje na tym przemysł spożywczy i handel. A co zyskuje gospodyni domu? Gospodyni zyskuje produkt już oczyszczony, obrany i rozdrobniony, wskutek czego sporządzenie potrawy wymaga znacznie mniej czasu i pracy. Istnieją koncentraty tzw. „błyskawiczne” otrzymywane przemysłowo z produktów już ugotowanych. Sporządzanie z nich potrawy wymaga jedynie rozwodnienia i ogrzania, co dla wielu przeciążonych pracą kobiet ma duże znaczenie.

To są korzyści. A jakie są straty? Podstawowymi surowcami, z których produkuje się koncentraty są: kości, mięso (nie wyłączając ryb) i warzywa, owoce i skrobia — najczęściej skrobia ziemniaczana, rzadziej pszena. Jak już wspomnieliśmy, koncentraty sporządza się z produktów suszonych. Przed suszeniem były oczyszczone i myte — co, jak wiemy, powoduje straty różnych składników odżywczych, lecz prawdopodobnie nie większe niż w gospodarstwie domowym. Jak to, już było omówione w rozdziale o owocach i warzywach, suszenie powoduje większe stężenie składników mineralnych pozostałych w produkcie po wypłukaniu, względnie wymoczeniu. Wiemy już także, że suszenie niszczy wartość witaminową, sprowadzając ją niemal do zera. A więc:

wszystkie mięsa nie tracą składników mineralnych, tracą zaś znaczną część niektórych witamin z grupy B, białko ich ulega pewnym zmianom czasem niekorzystnym;

skrobia nie ulega zmianie, lub też dodawana jest do koncentratów po rozklejeniu, czyli pod strawną postacią;

wszystkie warzywa i owoce nie tracą składników mineralnych (lub tracą ich nie więcej niż przy każdym domowym sporządzaniu posiłków), lecz te składniki, które przede wszystkim decydują o ogromnej roli warzyw, to jest witaminy i inne substancje biologicznie czynne, tracą niemal całkowicie.

Biorąc powyższe pod uwagę stosujemy koncentraty tylko równolegle z produktami świeżymi, a przede wszystkim do każdego posiłku podawajmy surowe i świeżo gotowane warzywa i owoce.

Zapoznajmy się z asortymentem koncentratów spożywczych znajdujących się w handlu:

Interesują nas tu przede wszystkim koncentraty tzw. „obiadowe”.

Koncentraty obiadowe dzielą się na: Zupy: np. barszcz czerwony, żur, rosół z drobiu, zupa jabłkowa, grochowa, fasolowa, grzybowa, makaronowa, pomidorowa, szczawiowa, kalafiora, wa, warzywna i inne. Wszystkie te zupy należy uzupełniać świeżymi warzywami i zielonymi przyprawami liściastymi, świeżo ugotowanymi ziemniakami (wraz z wywarem, który należy, dodać do zupy zamiast wody), śmietaną, surowym żółtkiem.

Sosy: koperkowy, grzybowy, cebulowy, pieczeniowy i inne. Sosy również uzupełnia się dodatkami o zawartości witamin i składników mineralnych:

Drugie dania: mięsne z makaronem, mięsne z kaszą, puree z grochu makaron z pomidorami i inne; podawać je należy ze świeżymi ziemniakami posypanymi zieleniną i z surówką warzywną.

Desery: bardzo rozpowszechnione „budynie” i kisiele, których głównym składnikiem jest mączka ziemniaczana (w budyniach także pszena) z barwnikiem i dodatkiem syntetycznej substancji zapachowej i smakowej. Mąka ziemniaczana jest produktem jednostronnym, tj. oprócz skrobi przedstawiającej wartość energetyczną nie zawiera żadnych innych składników. Jeżeli do budyniu dodamy cukier, mleko, masło itp. uzyskamy taką wartość potrawy, jaką mają te produkty. Wszystkie te uwagi odnoszą się do tapioki polskiej i są, produkowanych z częściowo rozklejonej mąki ziemniaczanej. Galaretki owocowe obok sztucznych środków Smakowych i barwiących zawierają dodatek kwasu i żelatyny.

