



Czym produkty spożywcze różnią się między sobą

Produkty rolne i ogrodowe, np. ziemniaki, zboża, groch, jabłka, stanowią surowiec, z którego przyrządzamy pożywienie. Są to roślinne produkty spożywcze. Oprócz nich wykorzystujemy produkty zwierzęce: mięso, ryby, nabiał.

Dzielimy więc produkty spożywcze na roślinne i zwierzęce. "Już „na oko”, tj. bez przeprowadzania specjalnych badań, stwierdzamy, że produkty różnią się bardzo od siebie. Każdy wie, że w maśle i słoninie jest tłuszcz, w miodzie, malinach, marchwi — cukier, w ziemniakach, grochu, kaszy — mączka, czyli skrobia. Tłuszcz, cukier, skrobia należą do podstawowych składników produktów spożywczych.

Nie wszystkie jednak składniki można w pokarmach, tak łatwo rozpoznać jak cukier, skrobię i tłuszcz.

Każdy widział na rosolu z mięsa lub na wywarze, w którym gotuje się groch lub ziemniaki, białą pianę, zwaną pospolicie szumowinami, a nie każdy wie, że jest to białko, podobne do tego, które widzimy w jajach. Ścina się ono pod wpływem ogrzewania. Podobnie ścina się pod wpływem ogrzewania białko jaja lub kwaśnego mleka, z którego wyrabiamy sery. Białko stanowi składnik naszego pożywienia, i to składnik podstawowy dla życia ludzkiego. Cukier, skrobia, tłuszcz i białko występują w pożywieniu w ilościach największych, i dlatego obecność ich stwierdzić najłatwiej. Na to, aby wykazać w pokarmach składniki mineralne, trzeba produkt spalić. Wiemy, że po spaleniu niemal każdego produktu — czy roślinnego, czy zwierzęcego — pozostaje garstka nie spalającego się popiołu. Popiół jest mieszaniną składników mineralnych. Odnależliśmy w ten sposób te składniki, które roślina pobrała z gleby wraz z wodą i użyła do swojej budowy, a które zwierzę pobrało z pokarmami roślinnymi i użyło do budowy swoich komórek i tkanek.

Jeszcze trudniej wykazać w produktach witaminy, gdyż występują one w ilościach znacznie mniejszych niż inne składniki, dlatego też najpóźniej zostały one odkryte.

Wiemy, że im bliżej wiosny, tym bardziej czujemy się słabi i ociężali, z tęsknotą wyglądamy słońca, zieleni, owoców. Cieszy nas nawet ukazujący się w marcu rabarbar, który jest przecież bardzo mało wartościowy. Gdy pojawiają się pierwsze warzywa w ogródkach, a w lesie jagody, wstępują nas jakby nowe siły. Dzieje się to za sprawą witamin, których w miesiącach zimowych pokarmy nasze zawierają bardzo mało, a których niebo przynosi pierwsza sałata, szczypiorek, czy rzodkiewki.

Jakie więc składniki wykryliśmy w naszych pokarmach? Są to:

cukier skrobia tłuszcz białko
składniki mineralne
woda
witaminy

Nie są to wszystkie składniki naszych produktów spożywczych. Na przykład w porzeczkach, agrestach, wiśniach, szczawiu i w wielu innych produktach znajdują się kwasy organiczne.

Widzimy też, że zielone liście, marchew, owoce jagodowe i pestkowe, a właściwie wszystkie pokarmy roślinne — z nielicznymi wyjątkami - odznaczają się żywą barwą, gdyż zawierają barwniki.

Wszystkie kapusty, chrzan, brukiew mają smak piekący i podczas gotowania pachną nieprzyjemnie, gdyż zawierają gorzkie, ulatniające się przy ogrzewaniu olejki. Zatem pokarmy zawierają jeszcze inne, choć mniej ważne składniki.

Z tego, co dotychczas powiedzieliśmy, wynika, że przyroda dostarcza nam produktów spożywczych złożonych z licznych składników, które dzielimy na organiczne i nieorganiczne.

Organiczne wytwarzane są przez rośliny, nieorganiczne są czerpane przez rośliny z gleby i powietrza.

Z produktów sporządzamy potrawy, potrawy zaś składają się na nasze posiłki. Na przykład z kapusty, mięsa i tłuszczu, które są produktami, można przyrządzić bigos, który jest potrawą, czyli daniem.

Jeżeli do bigosu podamy ziemniaki, otrzymujemy posiłek.

Śniadanie, obiad i kolacja to są nasze posiłki. Zależnie od naszych możliwości pieniężnych i czasu, którym rozporządzamy, mogą one być jedno-, dwu- lub trzy daniowe. Wartość pożywienia zależy jednak nie od tego, ile dań podamy na obiad, lecz od tego, jak dobierzemy produkty i jak przyrządzimy z nich potrawy.

