

Katarzyna Antosik  
Uniwersytet Przyrodniczo-Humanistyczny w Siedlcach

## Wartość odżywcza żywności tradycyjnej

### Streszczenie

Celem pracy jest omówienie wartości odżywczej żywności tradycyjnej, na podstawie dostępnej literatury krajowej i zagranicznej. Żywność ma tradycyjny charakter, jeśli jest wyprodukowana z użyciem tradycyjnych surowców lub charakteryzuje się tradycyjnym składem, albo charakteryzuje się sposobem produkcji lub przetwórstwa, odzwierciedlającym tradycyjną metodę. Wiele naturalnych produktów żywnościowych charakteryzuje się korzystnymi żywieniowo właściwościami, aczkolwiek pełne określenie wartości odżywczej żywności tradycyjnej jest bardzo trudne. Produkty tradycyjne, pochodzące z gospodarstw rolnych, słusznie są postrzegane przez konsumentów jako wyższej jakości, bowiem wytwarzane są najczęściej metodami pracochłonnymi, z naturalnych surowców bez dodatku konserwantów i ulepszaczy, mające niepowtarzalne cechy sensoryczne. Dla przykładu, produkty pochodzące od owiec i kóz takie jak mleko, mięso oraz ich przetwory mają wysoką wartość odżywczą i dietetyczną i spełniają kryteria stawiane żywności funkcjonalnej. Produkowane w sposób tradycyjny zdrowe pieczywo w diecie człowieka jest przede wszystkim produkowane z ciasta na zakwasie, pozbawione różnych dodatków chemicznych, polepszaczy czy spulchniaczy. Tradycyjne zsiadłe mleko również posiada wiele właściwości prozdrowotnych. Zwiększenie spożycia żywności naturalnej, nisko przetworzonej i o wysokiej wartości żywieniowej, niewątpliwie zmniejszy ryzyko powstawania wielu chorób, między innymi układu krążenia czy nowotworów. Należy zatem prowadzić badania w celu określenia wartości odżywczej produktów tradycyjnych z różnych grup żywności oraz wyjaśnienia wpływu tych produktów na zdrowie człowieka.

**Słowa kluczowe:** żywność tradycyjna, składniki odżywcze, zdrowie, konsument.

**Kody JEL:** Q23, Z32

### Wstęp

Zmiana mentalności społeczeństwa i większa dbałość o zdrowie spowodowały wzrost zainteresowania żywnością wyróżniającą się jakością zdrowotną, która została wytworzona z wykorzystaniem naturalnych produktów i metod produkcji oraz bez stosowania syntetycznych dodatków do żywności (Gutkowska i in. 2013). Konsumenty analizują dostępne na rynku spożywczych produkty pod kątem ich wartości odżywczych, sposobu wytworzenia oraz czasu przechowywania. W związku z powyższym, coraz chętniej wracamy do smaków dzieciństwa i kupujemy lokalne specjały bezpośrednio od rolników czy wytwórców żywności, które są smaczne, naturalne, a przede wszystkim o znanym pochodzeniu (Szczygielski 2013).

## Produkty tradycyjne

Pod pojęciem produkt tradycyjny rozumie się „produkty rolne i środki spożywcze oraz napoje spirytusowe, których jakość lub wyjątkowe cechy i właściwości wynikają ze stosowania tradycyjnych metod produkcji, za które uważa się metody wykorzystywane od co najmniej 25 lat” (Art. 47 ust. 1 ustawy z dnia 17 grudnia 2004 r. o rejestracji i ochronie nazw i oznaczeń produktów rolnych i środków spożywczych oraz o produktach tradycyjnych). Jak podają Winawer i Wujec (2013), żywność ma tradycyjny charakter, jeśli jest wyprodukowana z użyciem tradycyjnych surowców lub charakteryzuje się tradycyjnym składem, albo charakteryzuje się sposobem produkcji lub przetwórstwa, odzwierciedlającym tradycyjną metodę.

Produkty takie są wpisywane na prowadzoną przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi listę produktów tradycyjnych. Za żywność tradycyjną uznane są także produkty zgłoszone do Komisji Europejskiej jako Chroniona Nazwa Pochodzenia, Chronione Oznaczenie Geograficzne lub Gwarantowana Tradycyjna Specjalność (Szczygielski 2013).

Aktualnie zarejestrowanych jest 1551 produktów tradycyjnych, różnych rodzajów, takich jak sery i inne produkty mleczne, mięso świeże oraz produkty mięsne, warzywa i owoce, produkty rybołówstwa, wyroby piekarnicze i cukiernicze, miody, oleje i tłuszcze, gotowe dania i potrawy oraz napoje i inne produkty<sup>1</sup>.

## Walory żywności tradycyjnej

Wiele naturalnych produktów żywnościowych charakteryzuje się korzystnymi żywieniowo właściwościami, które często są podnoszone do rangi prozdrowotnych (Bortnowska 2014). Z kolei nadmierne spożywanie wysoko przetworzonej żywności przemysłowej niesie za sobą ryzyko rozwoju wielu chorób dietozależnych, takich jak otyłość, cukrzyca, miażdżyca, nadciśnienie tętnicze czy nowotworów.

Co zatem kryje się pod pojęciem „wartość odżywcza żywności”? O wartości odżywczej produktu spożywczego decyduje obecność w nim niezbędnych do funkcjonowania organizmu człowieka składników, których ilość lub biodostępność mogą ulec zmniejszeniu, w wyniku stosowania między innymi złożonych procesów technologicznych (Bortnowska 2013).

W przypadku produkcji żywności tradycyjnej, która w różnych regionach wytwarzana jest według innych receptur, określenie wartości odżywczej tej żywności jest bardzo trudne. Ogólnodostępne zarówno w kraju, jak i w Europie tabele składu i wartości odżywczej żywności nie zawierają danych i informacji o produktach tradycyjnych, albo podają dane tylko dla pojedynczych produktów. W latach 2005-2007 w Europie prowadzono badania w ramach, dofinansowanego z UE, projektu EuroFIR-Nexus mające na celu pogłębienie integracji i dopracowanie europejskiej bazy danych o żywności oraz wsparcie działań badawczych dotyczących zależności

<sup>1</sup> <http://www.minrol.gov.pl> [dostęp: 13.05.2016].

między żywnością, dietą i zdrowiem<sup>2</sup> (Przygoda i in. 2009). W badaniach tych uczestniczyli naukowcy z Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie, którzy spośród różnych produktów spożywczych analizowali także produkty i potrawy zaliczane do żywności tradycyjnej.

Z opublikowanych przez Przygodę i in. (2009) oraz Ratkovską i in. (2009) wyników badań wynika, że wprawdzie żywność tradycyjną stanowią lokalne produkty, ale nie zawsze są one zdrowsze. Zdaniem autorów, nasza codzienna dieta nadal zależy od wartości odżywczej spożywanej żywności, a przedstawione wyniki stanowią badanie pilotażowe, które należałoby kontynuować na większej grupie produktów.

Produkty tradycyjne, pochodzące z gospodarstw rolnych, słusznie są postrzegane przez konsumentów jako wyższej jakości, bowiem wytwarzane są najczęściej metodami pracochłonnymi, z naturalnych surowców bez dodatku konserwantów i ulepszaczy, mające niepowtarzalne cechy sensoryczne. Często do produkcji tego rodzaju żywności wykorzystuje się stare, zapomniane gatunki i odmiany roślin czy rodzime rasy zwierząt. Wartość odżywczą produktów tradycyjnych można również podnieść stosując składniki mineralne bądź naturalne dodatki roślinne, np. inulinę czy błonnik pochodzący z jabłek, pszenicy lub owsa.

Warto również podkreślić, że przedsiębiorstwo produkujące żywność regionalną lub tradycyjną musi przestrzegać wymagań sanitarno-weterynaryjnych i wytwarzać żywność bezpieczną dla zdrowia ludzi. Każdy producent żywności tradycyjnej ma obowiązek badania zarówno surowca, jak i wyrobów gotowych. Np. mleko surowe musi być badane co najmniej dwukrotnie w miesiącu na ogólną zawartość drobnoustrojów oraz co najmniej raz w miesiącu na zawartość komórek somatycznych (Sienkiewicz 2013). Gotowe wyroby mleczne natomiast bada się na obecność bakterii z rodzajów *Salmonella* i *Listeria* czy też w kierunku *Escherichia coli*.

Migowska i in. (2009), badając wpływ czasu przechowywania na liczbę drobnoustrojów w wybranych wędlinach, zarejestrowanych jako produkty tradycyjne, stwierdzili, że w dwóch rodzajach wędlin (spośród pięciu) liczba bakterii po czterech dobach przechowywania była zbliżona do poziomu zakażenia wyjściowego.

Istnieje również możliwość wykorzystania do produkcji żywności tradycyjnej surowców z rolnictwa ekologicznego, w którym nie stosuje się chemicznych środków ochrony roślin ani chemicznych nawozów, tak jak w rolnictwie konwencjonalnym, natomiast używa się środków naturalnych, np. kompostu, obornika, naturalnych pasz.

Aktualnie toczy się dyskusja, czy wartość odżywcza produktów tradycyjnych, ekologicznych jest wyższa niż żywności wytwarzanej sposobem konwencjonalnym? Przeprowadzona w 2014 roku przez Barańskiego i in. metaanaliza 343 prac porównująca wartość odżywczą roślinnej żywności ekologicznej i konwencjonalnej wykazała różnice, między tymi rodzajami żywności pod względem składu chemicznego. W produktach ekologicznych stwierdzono między innymi istotnie wyższe stężenie polifenoli, ksantofili i karotenoidów oraz niższą zawartość białek, aminokwasów, błonnika kadmu, azotanów i azotynów. W pracach Dangour i in. (2009)

<sup>2</sup> <http://www.eurofir.org/>; <http://www.cordis.europa.eu> [dostęp: 13.05.2016].

oraz Smith-Spangler i in. (2012) wykazano z kolei, że nie ma różnic w wartości odżywczej między żywnością ekologiczną i konwencjonalną, a wyniki badań nie są jednoznaczne.

Niewątpliwie, wytwarzane domowymi sposobami zdrowe jogurty, kefir, zsiadłe mleko czy kiszona kapusta są doskonałym źródłem probiotyków, które odgrywają zasadniczą rolę w usprawnianiu pracy jelit i zapobiegają np. zaparciom.

Jak podają Bernacka (2011), Borowy i Kubiak (2012) oraz Bernacka i in. (2016) produkty pochodzące od owiec i kóz, takie jak mleko, mięso oraz ich przetwory mają wysoką wartość odżywczą i dietetyczną i spełniają kryteria stawiane żywności funkcjonalnej.

Owce wschodniofryzyskie stanowią rasę wyjątkową pod wieloma względami. Z jednej strony można od nich pozyskać wyśmienite mięso, z drugiej zaś z ich mleka można wyrobić między innymi sery z przerostem pleśni niebieskiej oraz długo dojrzewające sery do wina (Winawer 2013).

Zdaniem wielu autorów (Cichocka, Pieczonka 2001; Karademir i in. 2002; Dmytrów i in. 2010), mleko kozie jest bardziej zbliżone do mleka krowiego pod względem podstawowego składu chemicznego, natomiast inna jest struktura jego białka i tłuszczu, co decyduje o większej przyswajalności tych składników. Przetwory mleczne wytworzone z mleka koziego stanowią również bardzo dobre źródło kwasów organicznych, witamin i składników mineralnych (Na, Mg, Cu, Fe, Mn). Kozie sery twarogowe zawierają także więcej krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych niż mleko krowie, co powoduje charakterystyczny aromat przetworów z mleka koziego. Ponadto, Struijk i in. (2013) wykazali, że krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe, zawarte w przetworach mlecznych, poprawiają wrażliwość na insulinę.

Produkowane w sposób tradycyjny zsiadłe mleko również posiada wiele właściwości prozdrowotnych. Przede wszystkim jest niezastąpionym i popularnym źródłem białka i wapnia, wit. B<sub>12</sub>, A, potasu. Już nasze prababki wiedziały, że kwaszone mleko gasi pragnienie, reguluje procesy trawienne, poprawia odporność, zapobiega biegunkom, zaparciom i wzdęciom. Z uwagi na wysoką przyswajalność białka, tłuszczu i laktozy może być spożywane przez osoby, które odczuwają dyskomfort po konsumpcji mleka krowiego.

Mojka (2013) podaje również, że zsiadłe mleko zalecane jest osobom z zaburzeniami układu pokarmowego, wspomaga leczenie chorób cywilizacyjnych i wpływa na obniżenie poziomu cholesterolu we krwi. Należy przy tym pamiętać, że mleko zsiadłe produkowane w sposób przemysłowy pochodzi z mleka krowiego pasteryzowanego, zaszczepionego czystymi kulturami paciorkowców mlecznych, np. *Lactobacillus lactis*.

Innym, bardzo popularnym, tradycyjnym polskim produktem mleczarskim jest oscypek, wytwarzany na Podhalu od 600 lat. Zgodnie z opisem, jest to wędzony ser ze 100% mleka owczego od owiec rasy polskiej górskiej lub zawierający co najmniej 60% mleka owczego i resztę mleka krowiego od krów rasy polska czerwona. Zdaniem Rowickiego (2013), każdy oscypek smakuje inaczej, ponieważ jego walory smakowe i zapachowe zależą zarówno od roślin występujących na halach, na których pasą się owce, jak i od receptury i sposobu jego

wytwarzania, co jest strzeżoną tajemnicą każdego bacy. Podobno oscypek najsmaczniejszy jest wiosną, kiedy owcze mleko zawiera najwięcej tłuszczu.

Przygoda i in. (2009) oraz Ratkovska i in. (2009), prowadząc badania, w ramach wspomnianego wyżej projektu EuroFIR, wykazali, że wartość energetyczna oscypka stanowi 371 kcal, bez względu na to, czy jest to oscypek owczy, czy mieszany. Zawartość białka jest także zbliżona i wynosi 29,6 g dla oscypka owczego i 29,7 g dla oscypka mieszanego owczo-krowiego. Dla obu badanych serów podobna była również zawartość tłuszczu i węglowodanów, która kształtowała się na poziomie odpowiednio 27,1 g i 27,0 g tłuszczu i 2,7 g i 2,9 g węglowodanów. Ponadto, autorzy stwierdzili dość wysoki poziom wapnia i sodu w badanych rodzajach oscypków.

Warto zwrócić uwagę na sposób żywienia zwierząt przeznaczonych do produkcji surowca i produktu tradycyjnego. W gotowych mieszankach przyprawowych znajdują się, oprócz wysuszonych, rozdrobnionych części roślin, ziół i warzyw, również dozwolone substancje dodatkowe, a najczęściej wzmacniacze smaku w postaci mieszaniny syntetycznego glutamianu sodu (E 621) i inozydianu disodowego (E 631) (Bortnowska, Kałużna-Zajączkowska 2011). W przypadku produkcji żywności tradycyjnej najczęściej stosuje się, przygotowywane samemu, mieszanki smakowo-zapachowe. Warto podkreślić znaczącą rolę naturalnych przypraw i ziół, które zwiększają zarówno atrakcyjność sensoryczną potraw, jak i pozytywnie wpływają na procesy fizjologiczne organizmu, regulując przemianę materii, czy zwiększając odporność (Srinivasan 2005). Ponadto, stosowanie do produktów żywnościowych przypraw naturalnych i ziół o wysokiej aktywności antyoksydacyjnej, przyczynia się do wydłużenia ich trwałości i wyeliminowania w produkcji syntetycznych przeciwutleniaczy (Sacchetti i in. 2005; Woźniak i in. 2009; Newerli-Guz 2012).

Tradycyjne, zdrowe pieczywo w diecie człowieka jest przede wszystkim produkowane z ciasta na zakwasie, pozbawione różnych dodatków chemicznych, polepszaczy czy spulchniaczy. Według Matysiak (2015), w czasie powstawania zakwasu uwalniają się w nim drożdże i bakterie kwasu mlekowego. Kwas mlekowy sprzyja zasiedlaniu bakterii probiotycznych, usprawnia pracę jelit i zapobiega zaparciom. Zachodzący proces fermentacji sprzyja z kolei wytwarzaniu witamin z grupy B, E oraz aminokwasów egzogennych (lizyna, tryptofan, metionina). Podczas fermentacji dochodzi do wstępnej hydrolizy węglowodanów i białka mąki, co w konsekwencji zwiększa ich strawność i wpływa na niższy indeks glikemiczny produktu. Ponadto, dzięki rozkładowi fitynianów następuje uwolnienie Zn, Mg, Mn, Ca, Fe w łatwo przyswajalne formy (Matysiak 2015).

Pierwszym polskim produktem zarejestrowanym w UE (GTS), w kategorii oleje i tłuszcze, był olej rydzowy wytwarzany z dawnej rośliny oleistej tzw. lnianki, tradycyjnie uprawianej zwłaszcza w Wielkopolsce. Nazwa oleju pochodzi od regionalnej nazwy lnianki: „rydz”, „ryżyk” – z racji rudej barwy ziarenek<sup>3</sup>. Producenci podają, że olej jest przejrzysty, ma barwę od złocistej do czerwonobrunatnej i specyficzny, lekko cebulowy lub orzechowy

<sup>3</sup> <http://www.minrol.gov.pl> [dostęp: 13.05.2016].

smak z nutą goryczy oraz wyrazisty aromat. Według badań Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie, olej rydzowy może być długo przechowywany w porównaniu z olejami o podobnym składzie NNKT, a skład kwasów tłuszczowych oleju rydzowego jest korzystniejszy od wielu innych olejów, np.: oleju z oliwek, lnu, rzepaku, słonecznika.

Podobne rezultaty uzyskali Piłat i Zadernowski (2011), którzy, oprócz oznaczenia profilu kwasów tłuszczowych, w swoich badaniach zwrócili również uwagę na substancje biologicznie aktywne z grupy fosfolipidów. Autorzy wykazali, że olej rydzowy zawiera w swoim składzie 54% wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, 33,47% jednonienasyconych oraz 7,94% kwasów tłuszczowych nasyconych, a zawartość fosfolipidów wynosi 10,66 mg/100 g oleju.

Truskawki pochodzące z Pojezierza Kaszubskiego są słodkie, aromatyczne, jędrne, soczyste z ciemnoczerwoną barwą i błyszczącą skórką oraz widocznymi i wyczuwalnymi pestkami. Skład gleby oraz specyficzny mikroklimat oraz warunki ich dojrzewania wpływają na wyższy poziom cukru w owocach. Truskawki zawierają dużo różnych substancji biologicznie aktywnych, dużą ilość kwasów fenolowych, flawonoidów i witamin (Rosicka-Kaczmarek 2004; Cordenunsi i in. 2005). Poleca się osobom odchudzającym się, skarżącym się na problemy z trawieniem białek, cierpiącym na schorzenia układu moczowego, nowotwory, nadciśnienie, zawał serca czy nadmiar cholesterolu (Bojarska i in. 2006).

Zwiększenie spożycia żywności naturalnej, nisko przetworzonej i o wysokiej wartości żywieniowej niewątpliwie zmniejszy ryzyko powstawania wielu chorób, między innymi układu krążenia czy nowotworów (Kaur, Das 2011). Niestety, świadomość konsumentów dotycząca wysokiej jakości produktów tradycyjnych uzależniona jest w pewnej mierze od informacji przekazywanych im przez producentów.

Producenci wskazują na występowanie wielu problemów związanych z praktyczną produkcją i wprowadzeniem na rynek żywności regionalnej i tradycyjnej, w tym z barierami prawnymi (Kupracz 2007). W związku z powyższym tradycyjne produkty żywnościowe są najczęściej sprzedawane bezpośrednio konsumentom w pobliżu miejsca ich wytwarzania.

## Podsumowanie

Reasumując, należy kontynuować badania w celu określenia wartości odżywczej produktów tradycyjnych z różnych grup żywności oraz wyjaśnienia wpływu tych produktów na zdrowie człowieka, bowiem konsumenci coraz częściej poszukują żywności o wysokiej jakości, wyróżniającej się niepowtarzalnym smakiem i aromatem.

## Bibliografia

- Babicz M., Kropiwek K., Kasprzak K., Skrzypczak E., Hałabis M. (2013), *Analysis of the quality pork obtained from carcasses fatteners of Polish Landrace and Pulawska breed*, "Annales UMC-S, Lublin-Polonia", sec. EE, XXXI (4).

- Barański M., Średnicka-Tober D., Volakakis N., Seal Ch., Sanderson R., Stewart G.B., Benbrook Ch., Biavat B., Markellou E., Giotis Ch., Gromadzka-Ostrowska J., Rembiałkowska E., Skwarło-Sońta K., Tahvonon R., Janovska D., Niggl U., Nicot P., Leifert C. (2014), *Higher antioxidant and lower cadmium concentrations and lower incidence of pesticide residues in organically grown crops: a systematic literature review and meta-analyses*, "British Journal of Nutrition", No. 112.
- Bernacka H. (2011), *Health-promoting properties of goat milk*, „Medycyna Weterynaryjna”, nr 67(8).
- Bernacka H., Umerska-Błażkiewicz M., Peter E. (2016), *Rola owiec i kóz w kształtowaniu krajobrazu rolniczego*, „Przegląd Hodowlany”, nr 2.
- Bojarska J.E., Czaplicki S., Zarecka K., Zadernowski R. (2006), *Związki fenolowe owoców wybranych odmian truskawki*, „Żywność. Nauka. Technologia. Jakość”, nr 2(47) Supl.
- Borowy T., Kubiak M.S. (2012), *Walory odżywcze mleka i przetworów mlecznych*, „Przegląd Mleczarski”, nr 9.
- Bortnowska G., Kałużna-Zajączkowska J. (2011), *Preferencje wyboru przypraw sypkich do potraw przez osoby pracujące zawodowo z uwzględnieniem innowacyjnych zmian w ich produkcji*, „Roczniki PZH”, nr (62)4.
- Bortnowska G. (2013), *Promowanie żywności tradycyjnej – Slow Fish – formą edukacji prozdrowotnej*, „Problemy Higieny i Epidemiologii”, nr 94(2).
- Bortnowska G. (2014), *Promowanie żywności tradycyjnej – bioróżnorodność – symbolem prozdrowotnego stylu życia*, „Problemy Higieny i Epidemiologii”, nr 95(4).
- Cichocka I., Pieczonka W. (2001), *Możliwości promocji produktów z mleka koziego wśród osób starszych*, „Przegląd Mleczarski”, nr 10.
- Cordenunsi B.R., Genovese M.I., do Nascimento J.R.O., Hassimotto N.M.A., dos Santos R.J., Lajolo F.M. (2005), *Effects of temperature on the chemical composition and antioxidant activity of three strawberry cultivars*, "Food Chemistry", No. 91.
- Dangour A.D., Dodhia S.K., Hayter A, Allen E, Lock K, Uauy R. (2009), *Nutritional quality of organic foods: a systematic review*, "The American Journal of Clinical Nutrition", No. 90(3).
- Florowski T., Pisula A., Rola M., Adamczak L. (2007), *Wpływ krzyżowania towarowego świń rasy puławskiej z rasami wbp i pbz na jakość kulinarną mięsa*, „Roczniki Instytutu Przemysłu Mięsnego i Tłuszczowego”, nr XLV, 1.
- Gutkowska K., Sajdakowska M., Żakowska-Biemans S., Kowalczyk I., Kozłowska A., Olewnik-Mikołajewska A. (2013), *Wymagania i oczekiwania konsumentów w zakresie surowców i produktów spożywczych pochodzenia zwierzęcego*, materiał na konferencję naukową pt. *BIOŻYWNOŚĆ – innowacyjne, funkcjonalne produkty pochodzenia zwierzęcego*.
- Karademir E., Atamer M., Tamucay B., Yaman S. (2002), *Some properties of goat milk yoghurt produced by different fortification methods*, "Milchwissenschaft", No. 57.
- Kasprzyk A., Babicz M., Kamyk-Kamiński P., Lechowski J. (2013), *Slaughter value and meat quality of Pulawska and Polish Landrace breeds fatteners*, "Annales UMC-S, Lublin-Polonia", Sec. EE, XXXI (3).
- Kaur S, Das M. (2011), *Functional foods: An overview*, "Food Science Biotechnology", No. 20(4).
- Kupracz M. (2007), *Z problematyki żywności tradycyjnej*, „Studia Regionalne i Lokalne”, nr 4(30).
- Matysiak M. (2015), *Chleb na zakwasie lub kwasie*, „Wiedza i Jakość”, nr 4.
- Migowska A., Gomółka-Pawlicka M., Uradziński J. (2009), *Wpływ przechowywania na liczbę drobnoustrojów chorobotwórczych w wybranych produktach tradycyjnych*, materiał na konferencję naukową pt. *Żywność regionalna i tradycyjna – aspekty surowcowe, technologiczne i ekonomiczne*, Olsztyn 25-26.11.2009.

- Mojka K. (2013), *Charakterystyka mlecznych napojów fermentowanych*, „Problemy Higieny i Epidemiologii”, nr 94(4).
- Newerli-Guz J. (2012), *Właściwości przeciwutleniające przypraw na przykładzie pieprzu czarnego Piper nigrum L.*, „Bromatologia Chemia Toksykologia”, nr XLV, 3.
- Piłat B., Zadernowski R. (2011), *Charakterystyka fizykochemiczna oleju rydzowego*, materiał na konferencję naukową pt. *Żywność regionalna i tradycyjna – aspekty surowcowe, technologiczne i ekonomiczne*, Olsztyn 24-25.11.2011.
- Przygoda B., Kunachowicz H., Paczkowska M., Daniewski W., Sekuła Wł. (2009), *Wartość odżywcza wybranych produktów żywności tradycyjnej, cz. 1, Wartość energetyczna i zawartość składników podstawowych*, „Bromatologia Chemia Toksykologia”, nr XLII, 3.
- Ratajczyk A. (2014), *Kraina słodkiej truskawki i słonego śledzia*, „Polish Food”, jesień.
- Ratkowska B., Iwanow K., Gorczakowska A., Przygoda B., Wojtasik A., Kunachowicz H. (2009), *Wartość odżywcza wybranych produktów żywności tradycyjnej. cz. II, Zawartość składników mineralnych i witamin*, „Bromatologia Chemia Toksykologia”, nr XLII, 3.
- Rosicka-Kaczmarek J. (2004), *Polifenole jako naturalne antyoksydanty w żywności*, „Przegląd Piekarniczy i Cukierniczy”, nr 6.
- Rowicki T. (2013), *Sery owcze*, „Tatry”, nr 3.
- Rozporządzenie MRiRW z dnia 22 marca 2005 r. w sprawie wzoru wniosków o wpis na listę produktów tradycyjnych (Dz.U. z 2005 r. Nr 58, poz. 509).
- Sacchetti G., Maietti S., Muzzoli M. (2005), *Comparative evaluation of 11 essential oils of different origin as functional antioxidants, antiradicals and antimicrobials in foods*, „Food Chemistry”, No. 91.
- Sienkiewicz M. (2013), *Lokalne i tradycyjne przetwórstwo mleka*, (w:) Winawer Z. (red.), *I. Produkty regionalne i tradycyjne w krótkich łańcuchach żywności. Poradnik producentów*, Europejski Fundusz Rozwoju Wsi Polskiej, Warszawa.
- Smith-Spangler C., Brandeau M.L., Hunter G.E., Bavinger J.C., Pearson M., Eschbach P.J., Sundaram V., Liu H., Schirmer P., Stave Ch., Olkin I., Bravata D.M. (2012), *Are Organic Foods Safer or Healthier Than Conventional Alternatives?*, „A Systematic Review, Annals of Internal Medicine”, No. 157.
- Srinivasan K. (2005), *Spices as influencers of body metabolism: an overview of three decades of research*, „Food Research Int”, No. 38.
- Struijk E.A., Heraclides A., Witte D.R., Soedamah-Muthu S.S., Geleijnse J.M., Toft U., Lau C.J. (2013), *Dairy product intake in relation to glucose regulation indices and risk of type 2 diabetes*, „Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases”, No. 23.
- Szczygielski M. (2013), *Rolnik producentem żywności*, (w:) Winawer Z. (red.), *I. Produkty regionalne i tradycyjne w krótkich łańcuchach żywności. Poradnik producentów*, Europejski Fundusz Rozwoju Wsi Polskiej, Warszawa.
- Winawer Z. (2013), *I. Produkty regionalne i tradycyjne w krótkich łańcuchach żywności. Poradnik producentów*, Europejski Fundusz Rozwoju Wsi Polskiej, Warszawa.
- Winawer Z., Wujec H. (2013), *II. Produkty regionalne i tradycyjne we wspólnej polityce rolnej. Poradnik producentów, Przewodnik konsumentów*, Europejski Fundusz Rozwoju Wsi Polskiej, Warszawa.
- Woźniak M., Ostrowska K., Szymański Ł. (2009), *Aktywność przeciwrodnikowa ekstraktów szalwii i rozmarynu*, „Żywność. Nauka. Technologia. Jakość”, nr 4(65).
- <http://www.minrol.gov.pl> [dostęp: 13.05.2016].
- <http://www.eurofir.org/> [dostęp: 13.05.2016].
- <http://www.cordis.europa.eu> [dostęp: 13.05.2016].



## The nutritional value of traditional food

### Summary

The aim of this work was to discuss the nutritional value of traditional food, based on the available domestic and foreign literature. Food is traditional if it is produced using traditional raw materials or has a traditional composition or has a mode of production or processing with the traditional method. Many natural foods have a beneficial nutritional properties, although fully determine the nutritional value of the traditional food is very difficult. Traditional products coming from farms, are rightly perceived by consumers as higher quality, because the products are the most labor-intensive methods, from natural materials without the addition of enhancers having unique sensory properties. For example, products from sheep and goats, such as milk, meat and their products have a high nutritional value and diet and meet the criteria set of functional foods. Traditionally made bread in a healthy human diet is primarily made of a dough leavened, deprived of various chemical additives, enhancers or fillers. Increasing the consumption of natural foods, low-processed and high-value nutritional undoubtedly reduce the risk of many diseases, including cardiovascular and cancer. It is necessary to conduct research to determine the nutritional value of traditional products from different food groups and explain the influence of these products on human health.

**Key words:** traditional food, nutritives, health, consumer.

**JEL codes:** Q23, Z32

Artykuł nadesłany do redakcji w grudniu 2016 roku

© All rights reserved

Afiliacja:

dr hab. inż. Katarzyna Antosik

Uniwersytet Przyrodniczo-Humanistyczny w Siedlcach

Wydział Przyrodniczy

Instytut Nauk o Zdrowiu

Katedra Dietetyki i Oceny Żywności

ul. Prusa 14

08-110 Siedlce

tel.: 25 643 13 62

e-mail: kantosik@uph.edu.pl