



MAZOWIECKI OŚRODEK DORADZTWA ROLNICZEGO
ODDZIAŁ POŚWIĘTNE W PŁOŃSKU

XI Konferencja

KOBIETA PRZEDSIĘBIORCZA W UNII EUROPEJSKIEJ

pod tytułem

PRODUKTY MLECZARSKIE I ZDROWIE



Poświętne, 6 marca 2015 r.



Europejski Fundusz Rolny na rzecz
Rozwoju Obszarów Wiejskich

Mazowsze.
serce Polski



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie.”
Materiały konferencyjne opracowane przez Mazowiecki Ośrodek Doradztwa Rolniczego na zlecenie Samorządu Województwa Mazowieckiego
Materiały konferencyjne współfinansowane ze środków Unii Europejskiej w ramach Pomocy Technicznej
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013
Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013 - Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi



MAZOWIECKI OŚRODEK DORADZTWA ROLNICZEGO
W WARSZAWIE
ODDZIAŁ POŚWIĘTNE W PŁOŃSKU

ul. Sienkiewicza 11, 09-100 Płońsk
tel. centr. 23 663 07 00
tel. sekretariat 23 662 28 47
fax: 23 662 99 50
e-mail: sekretariat.plonsk@modr.mazowsze.pl
www.modr.mazowsze.pl

Projekt okładki: Stefan Choliński

Produkty Mleczarskie i Zdrowie

ASPEKTY ZDROWOTNE SPOŻYWANIA PRODUKTÓW MLECZARSKICH

Antoni Pluta

MLECZNE PRODUKTY TRADYCYJNE NA MAZOWSZU

Krzysztof Zaniewski

Poświętne, 6 marca 2015 roku

Program XI konferencji:

Kobieta przedsiębiorcza w Unii Europejskiej

6 marca 2015 r.

- 9³⁰ - 10⁰⁰ Serwis kawowy
- 10⁰⁰ - 10¹⁵ **Otwarcie konferencji**
Andrzej Kamasa
Dyrektor Mazowieckiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego
- 10¹⁵ - 11⁴⁵ **Aspekty zdrowotne spożywania produktów mleczarskich**
Prof. Antoni Pluta
Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie
- 11⁴⁵ - 12¹⁵ Serwis kawowy
- 12¹⁵ - 12⁴⁵ **Mleczne produkty tradycyjne na Mazowszu**
Krzysztof Zaniewski
Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego w Warszawie
- 12⁴⁵ - 13⁰⁰ **Przykłady dobrej praktyki – lokalni wytwórcy tradycyjnych produktów z mleka**
- 13⁰⁰ - 14⁰⁰ **Bawmy się życiem – spektakl w wykonaniu aktorki Moniki Goździk**
- 14⁰⁰ - 15⁰⁰ **Degustacja produktów tradycyjnych**

*dr hab. inż. Antoni Pluta, dr inż. Anna Berthold-Pluta
Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie,
Wydział Nauk o Żywności,
Katedra Biotechnologii, Mikrobiologii i Oceny Żywności*

ASPEKTY ZDROWOTNE SPOŻYWANIA PRODUKTÓW MLECZARSKICH

Polska zajmuje w Unii Europejskiej piąte miejsce w skupie mleka za takimi krajami jak Niemcy, Francja, Wielka Brytania i Holandia. W 2013 roku produkcja mleka w kraju wyniosła około 12,5 mld litrów, co w przeliczeniu na jednego mieszkańca daje około 320 litrów mleka/osobę/rok. Jednak faktyczne spożycie mleka i produktów mlecznych w przeliczeniu na mleko ogółem wynosi obecnie tylko około 200 litrów/osobę/rok.

Niekorzystnym i niepokojącym zjawiskiem w ostatnim dwudziestoleciu było zmniejszanie się spożycia produktów mlecznych w kraju, które spadło z około 280 litrów/osobę/rok sprzed okresu transformacji do 207 litrów/osobę/rok w roku 1998 i do najniższego poziomu 173 l/osobę/rok w 2005 r. Niskie spożycie produktów mlecznych w ostatnich kilkunastu latach doprowadziło do około 50%-owych niedoborów wapnia w przeciętnej diecie Polaków, co skutkuje zagrożeniem dla zdrowia społecznego i implikuje wiele problemów zdrowotnych konsumentów.

Można wyliczać wiele zalet mleka i produktów mlecznych, jednak najważniejsza dotyczy wapnia. **Mleko i produkty mleczarskie są źródłem 60-70 proc. wapnia w codziennej diecie. Jeżeli lekceważymy tę grupę pokarmów, w diecie będzie brakować wapnia, ponieważ dieta bezmleczna dostarcza przeciętnie 30 proc. potrzebnego nam wapnia. Wapń jest nazywany „osią życia”. Jest podstawowym makroelementem, który musi być dostarczany organizmowi.**

W Polsce w porównaniu z początkiem lat dziewięćdziesiątych spożycie mleka spadło o jedną trzecią. Niedobory wapnia oceniane są na 50 proc. Jeżeli nie wyrobimy już w dzieciach nawyku picia mleka i spożywania jego przetworów, możemy mieć poważne niedobory wapnia w przyszłości. Czy może się prawidłowo rozwijać społeczeństwo z tak dużymi niedoborami wapnia w diecie ?

W kraju bardzo potrzebne są kampanie promujące spożycie mleka i jego przetworów np. kampania "Dwa plasterki sera dziennie". Zjeść dwa plasterki sera żółtego każdego dnia - to nie jest żaden problem, a pokrywa nam to już około 30-50% potrzebnego wapnia dziennie. Oczywiście wymiennie można wypić prawie dwie szklanki mleka lub trochę mniej jogurtu.

Mleko i niektóre produkty mleczne mogą być przyczyną alergii związanej z białkami mleka.

Jednak zaleceń dla osób z alergią nie można rozciągać na ludzi zdrowych. **Alergie na białka mleka występują u 2-3% ludzi** i nie jest to powód, żeby wszystkim zalecać eliminację mleka i jego przetworów z diety, co często czynią niektórzy lekarze i dietetycy. Te 3% ludzi z alergią nie powinno spożywać mleka, ale już jogurt jest mniej alergenny, a sery – bardzo rzadko uczulają. Sery żółte mają zresztą inną niezwykłą cechę – są bardzo sycące. Zjesz mały kawałek sera dojrzewającego – i nie chce ci się jeść. Sery dojrzewające są kaloryczne, ale sycące – zawierają związki, które powodują, że nie sięga się po słodczyce czy pieczywo.

Jeszcze jedną wadą związaną z mlekiem może być nietolerancja laktozy. Na nietolerancję laktozy jest prosta rada: wystarczy spożywać fermentowane produkty mleczne - czyli jogurty, kefiry, maślanekę, mleko acidofilne - ponieważ tam obok laktozy występują drobnoustroje, które mają w komórkach laktazę, enzym potrzebny do trawienia laktozy. Bez obaw można też jeść sery dojrzewające - żółte i pleśniowe - które w ogóle nie zawierają laktozy.

Są osoby, które nawołują do picia mleka surowego. To nieporozumienie - pasteryzacja zabija wszystkie bakterie chorobotwórcze i daje nam gwarancję bezpieczeństwa produktów mlecznych. Przedłuża też jego trwałość. Mleko pasteryzowane nadaje się do picia przez około 7 dni. Pasteryzacja trwa tylko 15 sekund - nie jest to długotrwałe gotowanie mleka, lecz ogrzanie go do temperatury 72°C - i w niewielkim stopniu zmienia skład mleka. Związane z nią straty witaminy są rzędu 10-15%. Mleko UHT - które na kilka sekund doprowadza się do temperatury 135-150° C - traci trochę więcej witamin, do 20%. Za to jest bardzo trwałe. Jeśli chodzi o najcenniejszy składnik mleka, czyli wapń, to jego zawartość w mleku surowym, pasteryzowanym i UHT jest praktycznie taka sama. W procesie pasteryzacji mleko traci nie więcej niż 5% wapnia.

Masło należy do najbardziej wartościowych tłuszczów. **Zawiera około 400 różnych kwasów tłuszczowych**, większości których rola nie jest jeszcze znana. Tymczasem w tłuszczach roślinnych jest ich kilka, góra kilkanaście. Masło zawiera między innymi naturalny czynnik antynowotworowy, **CLA - izomer kwasu linolowego**. CLA sprzyja też spalaniu tkanki tłuszczowej. CLA występuje w mięsie przeżuwaczy - wołowinie, cielęcinie, baraninie - i w tłuszczu mlecznym. W Polsce spożywa się bardzo mało wołowiny (2-3 kg/osobę/rok). Jeżeli dodatkowo wykluczemy z naszej diety masło, wtedy w diecie praktycznie nie mamy CLA, który nie występuje w ogóle w tłuszczach roślinnych.

Jednymi z najbardziej szlachetnych produktów mleczarskich są mleczne napoje fermentowane, ale są one dość drogie. W Polsce spożycie jogurtów na osobę zatrzymało się na 4 litrach rocznie i od 15 lat się nie zmienia. Natomiast w Skandynawii jest to 40 litrów fermentowanych napojów mlecznych na osobę!



SZKOŁA GŁÓWNA
GOSPODARSTWA WIEJSKIEGO
w Warszawie

Katedra Biotechnologii, Mikrobiologii i Oceny Żywności
Zakład Biotechnologii Mleka
tel. (22) 59 37 667, antoni_pluta@sggw.pl



Aspekty zdrowotne spożywania produktów mleczarskich

dr hab. ANTONI PLUTA, prof. SGGW
dr ANNA BERTHOLD-PLUTA

Wapń, a zdrowie człowieka

- 99% wapnia (ok.900-1400g) tworzy kości, zęby
→ wzrost, osteoporoza, próchnica
- pozostały 1% wapnia decyduje o:

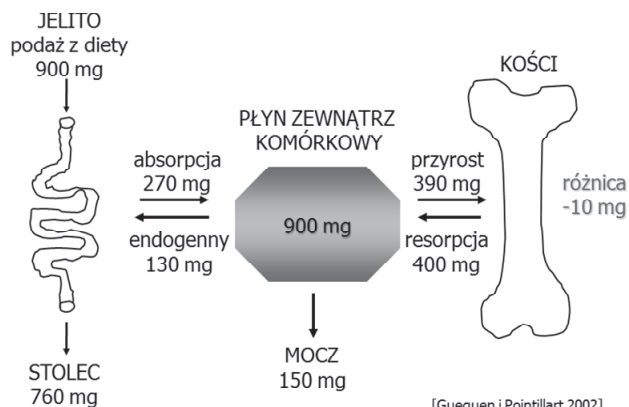
- prawidłowej pracy układu mięśniowo-nerwowego,
- prawidłowej pracy serca,
- ciśnieniu krwi,
- krzepliwości krwi,
- gospodarce hormonalnej (sekrecja parathormonu, wazopresyny i kalcetoniny),
- składnik błon komórkowych → przepuszczalność,
- zmniejszeniu ryzyka raka jelita grubego,
- zmniejszeniu ryzyka kamieni nerkowych,
- odporności, alergiach.

[Bulletin FIL/IDF 225/1991]

dr hab. A. Pluta, prof. SGGW, dr A. Berthold-Pluta;
6 marca 2015 Płońsk

2

Obieg wapnia w organizmie



[Gueguen i Pointillart 2002]

dr hab. A. Pluta, prof. SGGW, dr A. Berthold-Pluta;
6 marca 2015 Płońsk

3

Zalecane dzienne spożycie (RDA) wapnia; normy obowiązujące w Polsce w zależności od płci i dla różnych grup wiekowych

Grupa: płeć, wiek [w latach]	RDA [mg Ca/pc/dobę]
Niemowlęta:	
0-0,5	200*
0,5-1	260*
Dzieci:	
1-3	500
4-6	1000
7-9	1000
Chłopcy i Dziewczęta:	
10-12	1300
13-15	1300
16-18	1300
Mężczyźni i Kobiety:	
19-30	1000
31-50	1000
51-65	1000 (mężczyźni) 1200 (kobiety)
66-75	1200
>76	1200
Kobiety w okresie ciąży i laktacji:	
<19	1300
>19	1000

Zalecane dzienne spożycie (RDA) – wielkość określająca zawartość składników pokarmowych, które powinny być spożywane średnio na dobę przez przeciętnego człowieka

*norma dla niemowląt jest wyznaczana na podstawie wystarczającego spożycia (AI)

[Wojtasik i wsp. 2012]

dr hab. A. Pluta, prof. SGGW, dr A. Berthold-Pluta;
6 marca 2015 Płońsk

4

Wymagane i zalecane dzienne spożycie wapnia dla różnych grup wiekowych w USA

płeć/grupa wiekowa	wymagane spożycie, EAR [mg/osobę/dzień]	zalecane dzienne spożycie, RDA [mg/osobę/dzień]
niemowlęta 0,7-1,0 roku	270	350
dzieci 1-3 lat	500	600
dzieci 4-8 lat	800	1000
młodzież 9-18 lat	1300	1550
kobiety, mężczyźni 19-50 lat	1000	1200
kobiety, mężczyźni >50 lat	1200	1450

Maksymalne spożycie wapnia – 2500 mg/dzień

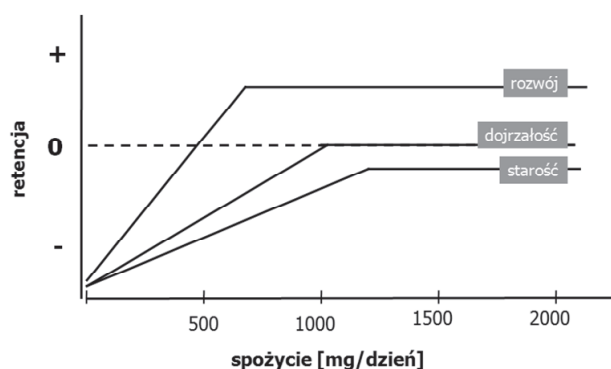
[Heaney 2002]

[Report „Bone health and osteoporosis” 2004]

dr hab. A. Pluta, prof. SGGW, dr A. Berthold-Pluta;
6 marca 2015 Płońsk

5

Schemat spożycia i retencji wapnia w trzech okresach życia



[Heaney 2002]

dr hab. A. Pluta, prof. SGGW, dr A. Berthold-Pluta;
6 marca 2015 Płońsk

6

- Dieta bezmleczna pozwala dostarczyć około 300 mg Ca/dziennie (30%) ,
- Udział mleka i produktów mlecznych w pokryciu zapotrzebowania na wapń:

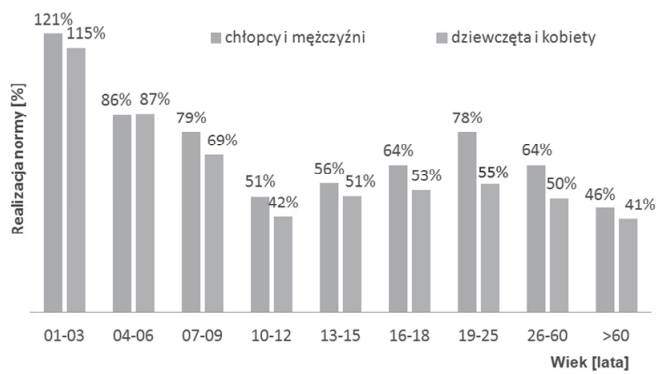
75% w Holandii
68% we Francji
63% w USA
60% w Anglii
52% w Irlandii

[Cashman 2002]

dr hab. A. Pluta, prof. SGGW, dr A. Berthold-Pluta;
6 marca 2015 Płońsk

7

Realizacja normy spożycia Ca w zależności od płci i wieku

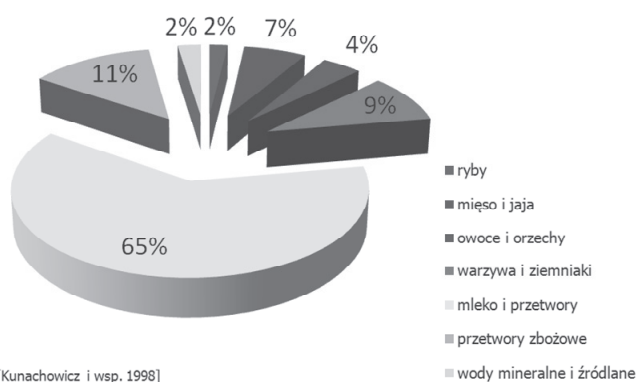


[Szponar i wsp. 2003]

dr hab. A. Pluta, prof. SGGW, dr A. Berthold-Pluta;
6 marca 2015 Płońsk

8

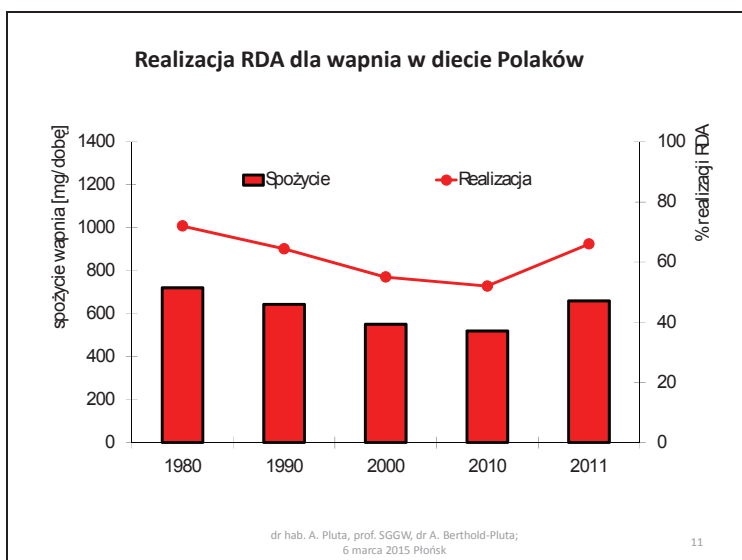
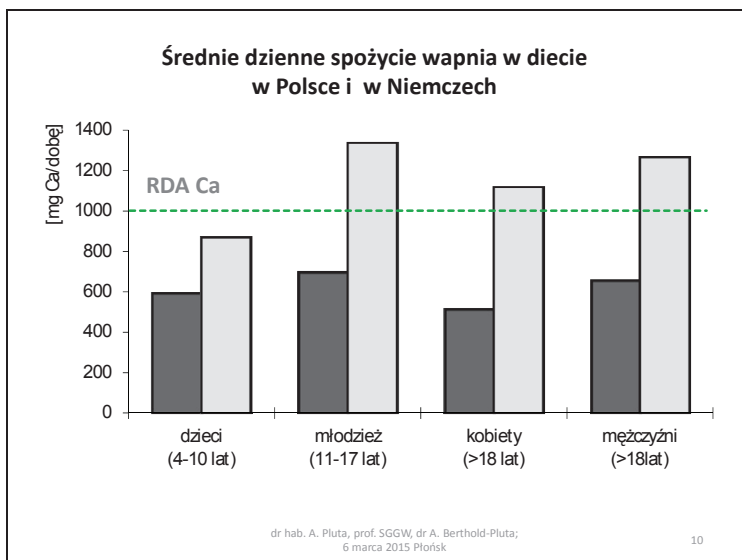
Udział poszczególnych grup żywności w dostarczaniu Ca



[Kunachowicz i wsp. 1998]

dr hab. A. Pluta, prof. SGGW, dr A. Berthold-Pluta;
6 marca 2015 Płońsk

9



Produkty spożywcze, jako źródło wapnia

800 - 1200 mg/dzień

produkt	Ca [mg/100 g]	Ilość kg produktu, w której jest 1000 mg Ca	Stosunek mg Ca/g białka
chleb zwykły	17	5,9	3,0
kapusta kiszona	36	2,8	22,5
ziemniaki	4	25	2,1
jabłka	4	25	13,3
sardynki w oleju	330	0,3	25,1
pierś z kurczaka	5	20	0,5
mleko 2% tł.	120	0,8	36,3
ser edamski	867	0,12	33,3
twaróg	88	1,1	5,0
czekolada mleczna	294	0,3	30

dr hab. A. Pluta, prof. SGGW, dr A. Berthold-Pluta; [Kunachowicz i wsp. 2006]
6 marca 2015 Płońsk

Z produktów mlecznych najkorzystniejsze zdrowotnie są produkty fermentowane, do których należą:

- napoje fermentowane,
- sery,
- śmietana.

dr hab. A. Pluta, prof. SGGW, dr A. Berthold-Pluta;
6 marca 2015 Płońsk

13

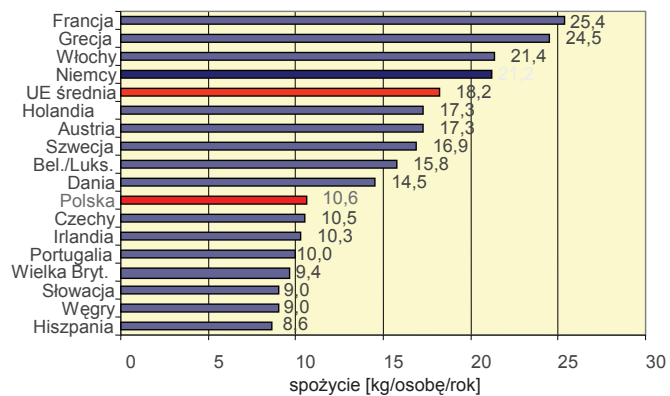
Problem probiotyków

- brak oświadczeń zdrowotnych dotyczących probiotyczności bakterii kwasu mlekowego w żywności,
- probiotyki tylko w tabletkach (przemysł farmaceutyczny).

dr hab. A. Pluta, prof. SGGW, dr A. Berthold-Pluta;
6 marca 2015 Płońsk

14

Spożycie serów w wybranych krajach UE w 2008 r.

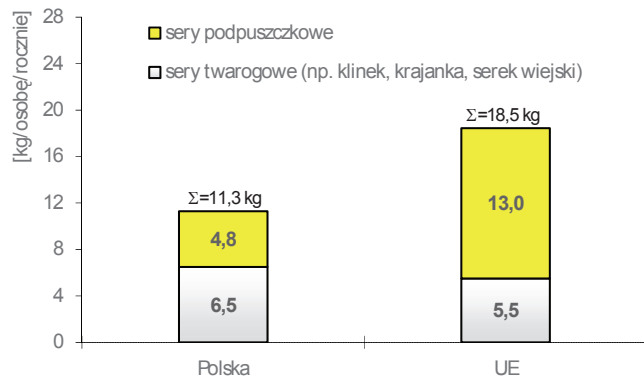


[Raport o stanie branży ... ZPPM, 2008]

dr hab. A. Pluta, prof. SGGW, dr A. Berthold-Pluta;
6 marca 2015 Płońsk

15

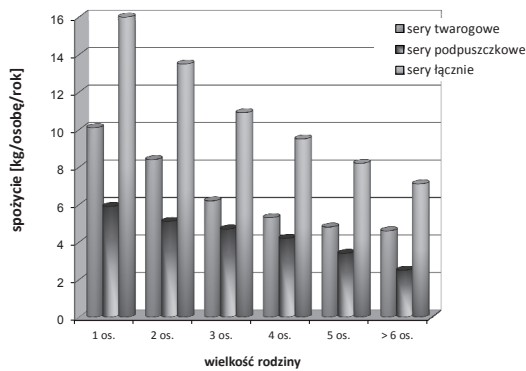
Struktura średniego spożycia serów w Polsce i UE w 2011 r.



dr hab. A. Pluta, prof. SGGW, dr A. Berthold-Pluta;
6 marca 2015 Płońsk

16

Spożycie serów w zależności od wielkości gospodarstwa domowego



dr hab. A. Pluta, prof. SGGW, dr A. Berthold-Pluta;
6 marca 2015 Płońsk

17

Skład chemiczny i kaloryczność serów

Składnik	Edamski	Camembert	Twaróg klinek
Zawartość wody [%]	40 - 43	52 - 55	75 - 80
Zawartość tłuszczu [%]	24	23	10
Zawartość białka [%]	26	21	17
Zawartość soli [%]	0,7	0,9	-
Zawartość wapnia [mg/100 g]	870	350	88
Zawartość cholesterolu [mg/100 g]	71	70	37
Kaloryczność [kcal/100 g]	313	291	175

dr hab. A. Pluta, prof. SGGW, dr A. Berthold-Pluta;
6 marca 2015 Płońsk

18

Wyrażanie zawartości tłuszczu w serach

Zawartość tłuszczu w serach najczęściej wyrażana jest w przeliczeniu na suchą masę (np. 40% w s.m.)

Porównajmy 2 sery : twardy ementalski i miękki Camembert

45% tł. w s.m.	60% tł. w s.m.
60% s.m.	45% s.m.

Zaw. tł. w 100 g $45\% \times 60\% \text{ s.m.} = 27 \text{ g}$ $60\% \times 45\% \text{ s.m.} = 27 \text{ g}$

Kaloryczność 380 kcal / 100 g 320 kcal / 100 g

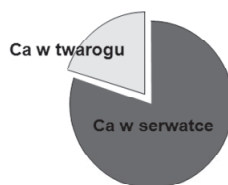
Producenci serów powinni jak najszybciej odejść od wyrażania zawartości tłuszczu w s.m.

dr hab. A. Pluta, prof. SGGW, dr A. Berthold-Pluta;
6 marca 2015 Płońsk

19

Wpływ rodzaju koagulacji mleka na zawartość wapnia w serach

1. W produkcji sera twarogowego na skutek kwasowej koagulacji mleka 20% wapnia zawartego w mleku pozostaje w serze, a 80% jest bezpowrotnie tracone z serwatką.



2. W produkcji sera podpuszczkowego na skutek koagulacji podpuszczkowej 80% wapnia zawartego w mleku przechodzi do sera, a tylko 20% przechodzi do serwatki, którą wykorzystuje się następnie w przemyśle spożywczym.



dr hab. A. Pluta, prof. SGGW, dr A. Berthold-Pluta;
6 marca 2015 Płońsk

20

Raport IŻŻ & IMiD z 2005 r.

- przewlekłe niedobory wapnia w dziecięcej występują u 51% dzieci w wieku przedszkolnym,
- przewlekłe niedobory witaminy D - u 99% dzieci,
- niedoborów witaminy D i wapnia nie można stwierdzić w rutynowych badaniach lekarskich, a także sporadycznej obserwacji dziecka → pogorszona mineralizacja kości może występować u zdrowo wyglądającego dziecka.

dr hab. A. Pluta, prof. SGGW, dr A. Berthold-Pluta;
6 marca 2015 Płońsk

21

50% niedobory wapnia w diecie Polaka najkorzystniej byłoby pokryć poprzez zwiększenie spożycia:

- serów dojrzewających,
- napojów fermentowanych,
- mleka spożywczego.

Należy rozważyć:

- możliwość wzbogacania szerszej gamy produktów mlecznych w wapń i witaminę D oraz innych produktów spożywczych np. zbożowych i soków,
- w ostateczności potrzebę promocji suplementacji preparatami wapnia.

dr hab. A. Pluta, prof. SGGW, dr A. Berthold-Pluta;
6 marca 2015 Płońsk

22

Tłuszcz mleczny i CLA

Kwas CLA – grupa sprzężonych kwasów linolowych występujących w tłuszczu mlecznym i mięsie przeżuwaczy, Zawartość w tłuszczu mlecznym – od 2 do 37 mg/g

Kwas CLA wykazuje wiele korzystnych następujących działań prozdrowotnych:

- przeciwnowotworowe,
- przeciwmiażdżycowe,
- immunomodulacyjne,
- czynnik wzrostu kości,
- modulator składu ciała (zmniejszenie udziału tkanki tłuszczowej).

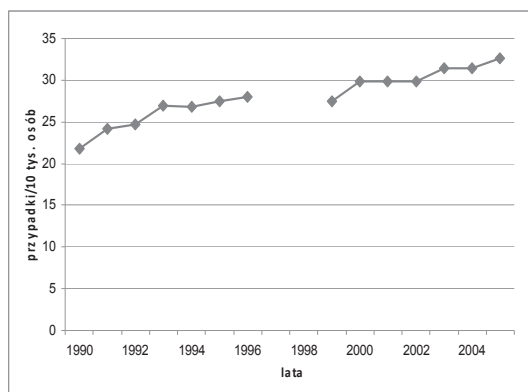
Krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe w tłuszczu mlecznym

[Przybojewska i Rafalski 2003, 2004]

dr hab. A. Pluta, prof. SGGW, dr A. Berthold-Pluta;
6 marca 2015 Płońsk

23

Zachorowalność na nowotwory w latach 1990-2005

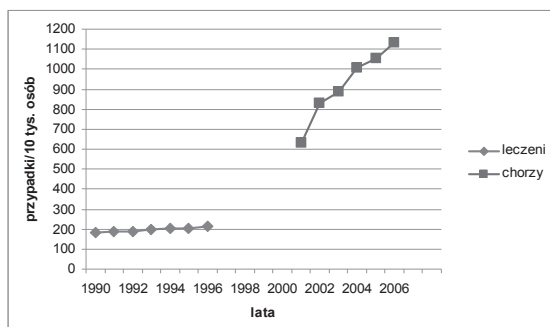


[GUS 1990-2005]

dr hab. A. Pluta, prof. SGGW, dr A. Berthold-Pluta;
6 marca 2015 Płońsk

24

Leczeni i chorzy na choroby układu krążenia w latach 1990-1996 oraz 2001-2006



[GUS 1990-1996, CSIOZ 2001-2006]

dr hab. A. Pluta, prof. SGGW, dr A. Berthold-Pluta;
6 marca 2015 Płońsk

25

Ser może być potencjalnie bardzo dobrym
produktem funkcjonalnym poprzez:

- Wysoką zawartość wapnia,
- CLA i tłuszcz mleczny,
- Możliwość wzbogacania w witaminę D, fosfolipidy,
- Obecność bakterii kwasu mlekowego i łatwą możliwość wprowadzania nowych szczepów probiotycznych,
- Możliwość obniżenia zawartości sodu, tłuszczu,
- Obecność bioaktywnych peptydów,
- Sytość – wada i zaleta jednocześnie.

dr hab. A. Pluta, prof. SGGW, dr A. Berthold-Pluta;
6 marca 2015 Płońsk

26

Wnioski

- Wzrost spożycia mleka i produktów mlecznych o 20-30 litrów/osobę/rok (2-3 kg sera/osobę/rok) przyczyni się do poprawy zdrowia i rozwiązuje problem eksportu rzekomych nadwyżek mleka w kraju,
- Społeczne koszty leczenia zaburzeń i chorób spowodowanych niedoborem wapnia w diecie Polaka są niewspółmiernie wyższe od kosztów promocji spożycia produktów mlecznych (kilka-kilkanaście mld PLN).
- Negatywne opinie żywieniowe wyrażane na temat serów podpuszczkowych (żółtych) przy 50%-owych niedoborach wapnia w polskiej diecie mogą wyłączać jedynie osoby, które nie zdają sobie sprawy ze skutków długoletnich niedoborów wapnia w Polsce.
- Kampania z Funduszu Promocji Mleczarstwa pod hasłem „2 plasterki sera dziennie” rozwiązałyby w dużym stopniu problem niedoborów wapnia.

dr hab. A. Pluta, prof. SGGW, dr A. Berthold-Pluta;
6 marca 2015 Płońsk

27

Opracował: Krzysztof Zaniewski
Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego
w Warszawie

MLECZNE PRODUKTY TRADYCYJNE NA MAZOWSZU

Zgodnie z definicją produktami tradycyjnymi nazywamy produkty rolne i środki spożywcze oraz napoje spirytusowe, których jakość oraz wyjątkowe cechy i właściwości wynikają ze stosowania tradycyjnych metod produkcji, za które uważa się metody wykorzystywane od co najmniej 25 lat. Metody te stanowią element dziedzictwa kulturowego regionu, w którym są wytwarzane oraz są elementem tożsamości społeczności lokalnej. To produkty, które mają „specyficzny charakter”, zostały wyprodukowane z użyciem tradycyjnych surowców lub charakteryzują się tradycyjnym składem czy sposobem produkcji, zgodnym z tradycyjną metodą. Produkty odpowiadające powyższemu opisowi, po przejściu procedury rejestracyjnej, mogą zostać na poziomie krajowym wpisane na Listę Produktów Tradycyjnych, na poziomie Unii Europejskiej, również po przejściu procedury, do jednego z trzech systemów ochrony produktów tradycyjnych.

Listę Produktów Tradycyjnych (LPT) w Polsce prowadzi Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Obecnie na LPT wpisanych jest ok. 1360 produktów, w tym 84 to produkty mleczarskie. Na Liście Produktów Tradycyjnych najwięcej serów zarejestrowanych jest w województwach południowych, na pogórzach i w górach. Ma to uzasadnienie historyczne, związane z odwiecznym wypasem owiec i bydła na stokach.

Na Mazowszu zarejestrowano do tej pory 73 produkty, w tym 3 mleczarskie. Są to: **Kozi ser twarogowy Cegłowa, Kozi ser twarogowy suszony i Ser ziemny z Kornicy.**

KOZI SER TWAROGOWY Z CEGŁOWA został wpisany na LPT 31 maja 2012 roku.



Kozi ser twarogowy z Cegłowa

Krótki opis produktu:

„Kozy rozpowszechniły się w Europie w okresie wędrówek ludów m.in. Celtów oraz Germanów przemieszczających się na zachód. Dało to początek chowu tych zwierząt w krajach środkowo i zachodnioeuropejskich. Serowarstwo zaś wzięło swój początek z konieczności ekonomicznego wykorzystania nadwyżek mleka, toteż w różnych krajach rozwinęły się rozmaite sposoby wytwarzania serów. Choć na przestrzeni wieków było ich coraz więcej i wciąż doskonalsze, to niektóre tylko przetrwały niezmienione do dnia dzisiejszego. Według starych i nowych receptur produkuje się obecnie wiele przeróżnych gatunków sera koziego. Od łagodnych do bardziej pikantnych, ostrych i słonych z ich pełną gamą zapachowo-smakową. Przy produkcji sera koziego należy przestrzegać zasad higieny, aby obce zapachy nie zdominowały specyficznego zapachu i smaku sera. Tradycja pozyskiwania sera z mleka koziego w okolicach Cegłowa sięga okresu międzywojennego. Mieszkańcy Cegłowa metodę produkcji sera opierają na rodzinnych przekazach ustnych oraz przepisach zawartych m.in. w książce Romana Kopańskiego „Chów Kóz” z 1985 roku i publikacji „70% zysku rocznie” autorstwa Stefanii Bojarskiej z 1916 roku. Obecnie mleko jest zakwaszane naturalnymi kulturami bakterii kwasu mlekowego, a stare płócienne woreczki zastąpiono specjalnymi formami mleczarskimi. Kozi ser twarogowy wytwarzany na terenie gminy Cegłów jest produktem o utrwalonej renomie. Prezentowany jest podczas festynów i uroczystości lokalnych, gdzie cieszy się dużą

popularnością. Jego walory smakowo-odżywcze oraz wzrastające zapotrzebowanie ze strony konsumentów powoduje stałe zwiększanie jego produkcji w Cegłowie i okolicach”.

KOZI SER TWAROGOWY SUSZONY został wpisany na LPT 21 października 2013 roku.



Kozi ser twarogowy suszony

Krótki opis produktu

„Zależnie od regionu, sery kozie wytwarzane są w oparciu o miejscową tradycję i umiejętności przekazywane od pokoleń. Umiejętności, receptury i sposoby wytwarzania stanowią jeszcze dzisiaj często pilnie strzeżoną, przekazywaną ustnie tajemnicę. Tradycja produkcji sera koziego w regionie miejscowości Grale na Kurpiowszczyźnie sięga przedwojennych czasów. Kozy i produkty wytwarzane z mleka koziego można było odnaleźć w biedniejszych gospodarstwach regionu. Kozy były tanie w utrzymaniu, a dostarczały specyficzny i bardzo wartościowy produkt do wykorzystania w kuchni. Mleko kozie można było używać do konsumpcji w stanie świeżym i gotowanym, a także przerabiać na ser, śmietanę i masło. Sery produkowano głównie na własny użytek, a suszenie ich lub lekkie podsuszanie stanowiło o przedłużeniu ich trwałości i zapewnieniu pożywienia dla rodziny. W miejscowości Grale w gminie Kadzidło do dziś przetrwała tradycja hodowli kóz i przerobu ich mleka, a wytwarzany kozi ser twarogowy suszony znany jest i ceniony w całej okolicy. Mleko kozie po odstawieniu, zebraniu śmietany, należy pozostawić na kilka godzin aż mleko się zetnie. Ścięte mleko należy podgrzać do temperatury 60-70 stopni Celsjusza, a następnie przelać przez sito wyłożone gęstą tkaniną. Z powstałej masy sera twarogowego należy usunąć resztki

serwatki przez uciskanie w desce lub przyciśnięcie kamieniem. Odcisnięty ser należy suszyć przy piecu kaflowym lub na słońcu. „Ser suszony na słońcu lub przy piecu może długo leżeć. Zapasy jego robią na żniwa, do pracy w polu. Żeby go rozmiękczyć, kładą go wówczas do gorącego pieca” (A. Chętnik, „Pożywienie Kurpiów jadło i napoje zwykłe, obrzędowe i głodowe”, Kraków 1936). Ser twarogowy suszony prezentowany jest na różnego rodzaju wydarzeniach promujących tradycyjną regionalną kuchnię, w tym konkursach i festynach, gdzie cieszy się dużym zainteresowaniem, zdobywając nagrody i uznanie. Ser ten dla ludności Kurpiowszczyzny jest nadal elementem kulturowym łączącym mieszkańców tego regionu”.

Do wniosku został dołączony wywiad z osobą, która pamięta jeszcze z czasów przedwojennych tradycje produkowania sera koziego:

Wywiad ze Stanisławą Podzielną

Stanisława Podzielną ur. w 1922 r. w Gralach

Rozmowę prowadzili: Sabina i Mieczysław Mąka

Pani Stanisłavo prosimy o trochę wspomnień związanych z przetwarzaniem mleka koziego, szczególnie jak to było w dawniejszych czasach.

S.P.Kochani, moja pamięć sięga czasów jeszcze przedwojennych. Czasy to były zupełnie inne. Na szczęście nie możecie sobie wyobrazić, jaka panowała wtedy w kraju bieda. Dotykała ona bardzo mocno wsi. Wieś kurpiowska była szczególnie uboga, gdyż ziemia u nas liche, sam piasek i niewiele co rośnie. Zawsze ratował nas las. Nie każdego było stać na krowę. Dlatego koza była cennym zwierzęciem. Dawała niewiele mleka, ale była bardzo mało wymagająca. Udojony garczek mleka koziego musiał często wystarczyć, jako posiłek dla rodziny. Rodziny były liczne, było dużo dzieci. Pamiętam, że w naszej okolicy, w wielu gospodarstwach hodowano kozy, a my jako dzieciaki mieliśmy z nimi wieczne utrapienie bo były uparte i szły w szkodę. Sąsiedzi się skarżyli, a dzieciaki obrywały, że nie dopilnowały.

Proszę coś powiedzieć o przerabianiu mleka koziego na sery.

S.P.Jak mleka było więcej, albo szły żniwa to przerabiano mleko na sery. Każdy to robił jak mamusia go nauczyła. Niektórzy potrafili zrobić bardzo dobre sery, ale zwykle były z zapachem i tak naprawdę wiele dzieciaków ich nie chciało, ale jak nie było nic innego..... . Ja też nauczyłam się od mojej mamy i to jeszcze w czasach przed wojną jako mała dziewczynka. Pamiętam, że zawsze ciekawiło mnie jak można zrobić ser taki żeby smakował, nie miał przykrego zapachu i smakował. Dziwiłam się, że podsuszane sery można było długo przechowywać. Mama nie pozwalała mi na jakieś próby i

zawsze mówiła, że szkoda na to mleka. Podobnie jak z mleka krowiego robiło się albo serek miękki taki twarożek, albo trzeba było się bardziej postarać i zrobić ser podsuszany czy też nawet zupełnie suchy. Jak był taki bardzo suchy, to żeby go trochę rozmiękczyć wkładano go na trochę do pieca i wtedy miękki się robił. Każdy miał swoje tajemnice jak co robić i już w naturze u każdego się utrwaliło, że innym się tego nie mówi. To były takie tajemnice. Teraz młodzi się śmieją z tamtych czasów, ale to był zupełnie inny świat, ludzie byli inni, było bardzo trudno żyć.

Czy wyroby z mleka koziego były jakieś szczególne, szczególnie cenione?

S.P. Pamiętam, że jako dziecko nie bardzo chciałam je zjadać, bo mi nie smakowały, wolałam serek od krowy albo mleczko krowy, bo pachniało. Po wojnie bardzo się zmieniło. Bieda, szczególnie na wsi była długo, ale poprawiało się i kóz chowano mniej, łatwiej było o krowę, przybywało innej żywności, była łatwiej osiągalna. Często uważano, że trzymanie kozy oznacza biedę. Ludzie nie chcieli żeby sąsiedzi uważali ich za biednych i dlatego niektórzy wstydzili się trzymania kozy. Pamiętam, że kiedy było już dobrze mogłam, jako samodzielna gospodyni pobawić się mlekiem od kozy. Zaczęłam trochę pytać, czytać i śmiałam się z tego jak w dawnych czasach nie można było czegoś nie wiedzieć, a dzisiaj to nawet w gazetach o tym piszą. Podstawą zrobienia dobrego sera jest czystość i czas. Dzisiaj mamy ciepłą wodę i dużo garczków i innych elementów. Kiedyś tego nie było i nikt nie był taki świadomy a zresztą nie miał czasu. Dlatego dzieciaki nie lubiły przeważnie tego sera od kóz. Dzisiaj jest zupełnie inaczej. Dzisiaj taki serek od kozy jest rzadkością, mało kto się tym chce zajmować. Dla niektórych chorych dzieci to jedyny ser, jaki mogą jeść i nie mają od niego uczulenia.

Czy można powiedzieć, że wyroby z koziego mleka były dla naszej okolicy charakterystyczne?

S.P. Kiedyś tak i to bardzo, bo to było dodatkowe jedzenie, a jak kto umiał to tak sobie ususzył, że bez lodówek mógł przechować na żniwa czy na zimę. Potem ludzie się wstydzili i niektórzy mówili, że się brzydzą, ale pamiętam, że za dzieciaka to wcinali ten ser, bo czasem nic innego nie mieli. Ja się śmieję, bo nie zapomniałam jak było kiedyś, jak wszyscy klepaliśmy wielką biedę. Cieszę się, że jest lepiej, że ludziom się dobrze żyje, ale trzeba pamiętać i stare czasy. Krowie i kozie sery były znane i wielu umiało je wytworzyć. W ostatnich czasach wszystko się tak pozmieniało, że śladów po tamtych latach trzeba szukać czasem tylko w pamięci starych ludzi. Dobrze, że to piszecie, bo jak odejdą starzy, to nikt wam już nic nie powie.

Czy coś jeszcze chce nam pani powiedzieć?

S.P. Mam dużo lat i nawet głowa nie taka jak dawniej, ale bardzo się cieszę, że już od tylu lat przerabiacie kozie mleko według receptury, którą wam kiedyś powierzyłam. Cieszę się, że wasze dzieci też już to potrafią. Coś po mnie zostanie, tradycja robienia tych serków przetrwa. Teraz jak

o tym myślę, to mi się wydaje, że to są takie nasze skarby, które jak piękne korale z bursztynu kurpiowskiego nie są zamykane w skrzyni i mogą przypominać dawne czasy. Niechaj ludzie pamiętają jak kiedyś było i co się jadło.

Dziękujemy serdecznie za rozmowę i życzymy dużo zdrowia.

S.P.Ja też dziękuję i bardzo się cieszę, że ktoś jeszcze się tym interesuje i chce pokazywać innym kawałeczek naszego kurpiowskiego dawnego życia.

Grale, 18 maja 2013 r.

SER ZIEMNY Z KORNICY został wpisany na LPT 15 maja 2014 roku.



Ser ziemny z Kornicy

Krótki opis produktu:

„Na terenie gminy Stara Kornica zachodziły skomplikowane przemiany kulturowe. Osiedlali się tu przybysze zarówno z Mazowsza, Litwy jak i z południowej i północnej Rusi. Przynosili ze sobą własne, odrębne zwyczaje, język i religię. W rezultacie na terenie Kornicy i pobliskich miejscowości wytworzyła się wspólna kultura, która na całym wschodnim Mazowszu i Podlasiu nie była tak silna i wyrazista jak właśnie tutaj. Ser ziemny z Kornicy to produkt przygotowywany przez gospodynie

z terenu gminy Stara Kornica od kilku pokoleń. Przysmak ten, przypominający konsystencję serka topionego, powstaje na bazie śmietany, soli i przypraw. „Pół garnca świeżej, gęstej śmietany, zlać do nowej gęstej serwety, związać ją nad samą śmietaną i włożyć do dołka wykopanego w świeżej czarnej ziemi ale nie piaszczystej; głęboko na pół łokcia, na wierzchu przykryć płótnem we dwoje, żeby się ziemi nie nasypało. Zasypać ziemią, nacisnąć ją i kamieniem nałożyć. Na drugi dzień twaróg wyjąć i ciaśniej przewiązać żeby się lepiej uformował. Ale można i tak jak jest wyjąć i na talerz położyć. Śmietana powinna być trochę osolona przed zakopaniem i z kminkiem zmieszana, kto go lubi. Prędko użyć go trzeba bo się psuje.” (K. Białozińska, Nowa Praktyczna Gospodyni Litewska, Warszawa 1989). W Starej Kornicy każda gospodyni przygotowuje ser ziemny według swojego smaku dodając różne suszone zioła, najpopularniejszymi są kminek i suszony koperek, majeranek, suszona natka pietruszki i inne. Ponadto ser ziemny z Kornicy zdobył I nagrodę w konkursie „Nasze kulinarne Dziedzictwo – Smaki Regionów” w 2012 roku.”

Wszystkich zainteresowanych podnoszoną dzisiaj tematyką informuję, że Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego od 2014 roku organizuje na terenie województwa szkolenia warsztatowe dotyczące produkcji serów podpuszczkowych. Szkolenia te w ubiegłym roku cieszyły się wręcz entuzjastycznym przyjęciem i wielu uczestników podjęło próby domowego wytwarzania serów podpuszczkowych. Zapraszamy zainteresowanych do udziału w tych bezpłatnych warsztatach.

Irena Maria Wiercińska, poetka z Koszalina

WIOSNA, KOBIETA I NIE TYLKO...

Ech, kobieta - jak tu oprzeć się urodzie
w której wszystko serce cieszy
uśmiech, oczy, rygor w modzie
i ta kibić, i ta zwiewność, co się śpieszy

Ech kobieta - co uskrzydla odwagę męźnych
Do rzeczy wielkich i niezbędnych
jest natchnieniem twórców wszelkich
malarzy, poetów i modrych trendów

Ech kobieta - w szczęściu młodość,
gdy jest mądra, pracowita, gospodarna
żona, matka, wielka miłość
kobieta odpowiedzialna

Ech kobieta - słodycz świata
bez niej życie nie ma sensu
jest jak nektar w pięknych kwiatach
kusi, nęci, obiecuje urok seksu

Ona wie, że jest miłości ogniem
bo ogrzewa dom, rodzinę, przyjaciół bliskich
lub niszczącym żarem gniewu i popiołem
gdy zamiast miłości są tylko miłostki

Ech, kobieta czy kobietka
każda miła, czuła, piękna
szelmutka i filuterna kokietka
która daje wszystko, co lubi mężczyzna

Lecz kobieta bez mężczyzny szybko więdnie
tak, jak więdną kwiat wiosny
kiedy mija ich pora kwitnienia
tracą barwę i czar istnienia

I tu uklon w stronę panów
że uznają Święto Kobiet
nie szczędząc życzeń i upominków
wiążą z kwiatów piękny bukiet

Dziś za oknem jest już wiosna
nie za wczesna, nie spóźniona
po prostu niezdecydowana
wiosna koszalińska

nasza wiosna... z kobietami





Ignacy Krasicki

Człowiek i zdrowie

W jedną drogę szli razem i człowiek, i zdrowie.
Na początku biegł człowiek; towarzyszył mu powie:
„Nie spiesz się, bo ustanieś”. Biegł jeszcze tym bardziej.
Widząc zdrowie, że jego towarzystwem gardzi,
Szło za nim, ale z wolna. Przyszli na pół drogi:
Aż człowiek, że z początku nadwerżył nogi,
Zelżył kroku na środku. Za jego rozkazem
Przybliżyło się zdrowie i odtąd szli razem.
Coraz człowiek ustawał, mając w pogotowiu
Zbliżył się: „Iść nie mogę, prowadź mnie” rzekł zdrowiu.
„Było mnie zrazu słuchać” natenczas mu rzekło;
Chciał człowiek odpowiedzieć... lecz zdrowie uciekło.