

# PEWNE JEST JEDNO. POLSKIE MIĘSO. ZAWSZE W DOBRYM TOWARZYSTWIE.

Informacja prasowa

Warszawa, 21 czerwca 2022 roku

## Laboratorium Kulinarne w SGGW

Niemal 150 lat temu przyszedł na świat Louise Camille Malliard – francuski lekarz i chemik, który przeszedł do historii odkrywając związki przyczynowo – skutkowe, które zazwyczaj nieświadomie obserwujemy w trakcie m.in. grillowania. Pod auspicjami Związku Polskie Mięso, a pod przewodnictwem prof. Agnieszki Wierzbickiej z SGGW, przeprowadzono eksperyment, w czasie którego odkrycia Malliarda znalazły praktyczny wymiar. W rolę studentów wcielili się zaproszeni dziennikarze.

Francuski naukowiec opisał już 100 lat temu reakcje zachodzące przy smażeniu i ogrzewaniu niemal każdego rodzaju produktu żywnościowego zawierającego białka i cukry. Jego odkrycia dotyczyły przede wszystkim ostatniej fazy obróbki termicznej, którą dzisiaj znamy jako karmelizację. Zanim jednak statystyczny Kowalski doświadczył odkrytych przez Francuza zjawisk, obrabiane termicznie mięso zmieni strukturę, barwę i w niektórych przypadkach niewłaściwego smażenia czy grillowania straci właściwości prozdrowotne.

Aby empirycznie, w warunkach naukowego eksperymentu, zmierzyć się z wiedzą na temat skutków – tych pożądaných i tych, których nie akceptujemy – obróbki termicznej drobiu czy wieprzowiny, Związek Polskie Mięso zaprosił do „Laboratorium Kulinarne w SGGW”. Pod takim hasłem odbyło się kolejne spotkanie w ramach IV edycji kampanii „Marka Polskie Mięso. Polska Smakuje”, podczas którego zaproszeni dziennikarze mogli doświadczyć pełnego wachlarza efektów pieczenia, smażenia czy grillowania mięsa. Okazuje się, że w kuchni często towarzyszą nam niewłaściwe nawyki, a to, co wydaje się apetyczne, niekoniecznie musi być dobre dla naszych organizmów. Doświadczenie kulinarno-naukowe poprowadziła prof. Agnieszka Wierzbicka w asyście Doroty Osóbki - dietetyczki kampanii.

*- Mięso jest w pełni bezpieczne, zdrowe i pełnowartościowe. Nieprawidłowe przygotowanie może jednak wytworzyć związki antyodżywcze. Kluczowy jest proces obróbki termicznej, dla którego najistotniejszymi parametrami są: czas i temperatura, w której poddajemy obróbce cieplnej mięso. Dzięki nim - jeśli są prawidłowe możemy osiągnąć prozdrowotną wartość odżywczą produktów mięsnych – przekonywała prof. Agnieszka Wierzbicka.*

Aby zmierzyć się z mitami na temat szkodliwości smażenia czy grillowania, obrabiane termicznie mięso poddano komputerowej analizie obrazu. Dzięki temu przy powiększeniu struktur obrobionych produktów mięsnych setki tysięcy razy, uczestnicy wydarzenia mogli obserwować wpływ obróbki cieplnej na barwy: od odpowiednio jasnoczerwonej przez brązową aż do brązowej. Ta ostatnia barwa to trzeci etap reakcji opisanych przez wspomnianego Malliarda. Jest to też maksymalnie ostatni akceptowalny moment, w który kończąc obróbkę cieplną produktu można jeszcze przeznaczyć go do spożycia.

*- Jedzenia silnie wypieczonej czy wysmażonej żywności, choć tak bardzo przez niektórych lubiane jest niekorzystne dla zdrowia. Należy mieć świadomość, że spożywanie produktów poddawanych dalszej obróbce termicznej po tym etapie będzie skutkowało spożyciem żywności, która będzie zawierać (z racji na nadmiernie wydłużony proces obróbki termicznej) substancje antyodżywcze, które powstają przy niewłaściwym, zbyt długim smażeniu czy grillowaniu mięsa – mówiła prof. Agnieszka Wierzbicka.*

## PEWNE JEST JEDNO. POLSKIE MIĘSO. ZAWSZE W DOBRYM TOWARZYSTWIE.

Zatem, dla weryfikacji subiektywnego obrazu, który widzi nasze oko, wspomniana komputerowa analiza obrazu oparta na uzyskanych wartościach liczbowych, dokonuje pomiaru jasności oraz intensywności barwy czerwonej i brązowej. Dzięki temu wartości liczbowe dały potwierdzenia jak duże powstały różnice przy niewłaściwej, czyli nieakceptowalnej dla naszego zdrowia obróbce termicznej produktów spożywczych.

Dorota Osóbka, dietetyczka kampanii, podkreśliła - *Wysokiej jakości mięso, przygotowane do spożycia w odpowiedni sposób i spożywane we właściwych ilościach, jest dla naszego organizmu cennym źródłem składników odżywczych. Na szczególną uwagę zasługuje białko, którego w chudym mięsie drobiowym i wieprzowym jest szczególnie dużo. Co ważne jest to białko pełnowartościowe, a więc zawiera wszystkie aminokwasy egzogenne, których nasz organizm nie potrafi samodzielnie wytworzyć i potrzebuje, byśmy codziennie w odpowiedniej ilości dostarczali je wraz z dietą. Mięso drobiowe i wieprzowe to także dobre źródło składników mineralnych m.in. żelaza, cynku, potasu i fosforu, a także większości witamin z grupy B, które są kluczowe dla prawidłowej pracy układu nerwowego, hormonalnego, mięśniowego, krwionośnego, a nawet odpornościowego. W mięsie znajdziemy znaczące ilości witaminy B12, która w naturalnej postaci występuje wyłącznie w produktach pochodzenia zwierzęcego i nie znajdziemy jej w roślinach.*

Eksperyment został przeprowadzony na przykładzie piersi z indyka i polędwiczki wieprzowej, na których najłatwiej zauważyć zachodzące zmiany.

- *Spójrzmy na polędwiczki. Mają cienkie micelle, czyli cienkie włókna białkowe o jasnej barwie czerwonej, w związku z czym z łatwością można zauważyć zmiany termiczne, jakim ulega struktura białkowa zawierająca mioglobinę, która podczas obróbki termicznej zmienia zabarwienie mięsa. Kiedy mioglobina będzie się zmieniała z barwy czerwonej na metmioglobinę, to zauważalna jest zmiana barwy z czerwonej na lekko brązową, a gdy mięso jest dalej obrabiane, to widzimy bardziej zwartą, zwięźłą strukturę istotnie ciemniejszą. Widoczna jest bardziej wyraźna ciemniejsza barwa brązowa i to jest ta zmiana, którą zauważa każdy niezależnie od doświadczenia i wykształcenia. Wtedy wiemy, że koniecznie należy w tym momencie zakończyć proces smażenia – wyjaśniła prof. Agnieszka Wierzbicka.*

Granica między prawidłowym i bezpiecznym przygotowaniem mięsa, a stworzeniem warunków do powstania substancji antyodżywczych jest łatwa do wskazania nawet dla laika. Pamiętajmy o tym w naszych kuchniach, w czasie pikników czy wydarzeń specjalnych i korzystajmy ze zdobyczy nauki, świadomie sięgając po właściwie przygotowany polski drób i polską wieprzowinę.

„Laboratorium Kulinarne w SGGW” odbyło się w ramach kampanii „Marka Polskie Mięso. Polska Smakuje” realizowanej przez Związek Polskie Mięso - organizacji reprezentującej interesy gospodarcze zrzeszonych w niej podmiotów, działających w obrębie branży mięsnej oraz współpracujących z nią w zakresie ich działalności wytwórczej, handlowej i/lub usługowej, w szczególności wobec organów państwowych.

Tegoroczna – czwarta - edycja kampanii pod hasłem “Pewne jest jedno. Polskie Mięso. Zawsze w dobrym towarzystwie” to kontynuacja promocji polskiego mięsa wieprzowego i drobiowego oraz ich przetworów. Jej nadrzędnym celem jest informowanie konsumentów o walorach odżywczych i ważnej roli mięsa w codziennej diecie.

**Więcej informacji udzielają:**

**Joanna Trąbka, tel. 883 222 992**

**Łukasz Jurkiewicz, tel. 695 471 000**