****

# **PANEL 4: Jesteśmy tym, co jemy – żywność w XXI wieku (stenogram)**

3 grudnia 2019

## Stenogram stanowi wierny zapis przebiegu konferencji, odwzorowuje wszystko, co dzieje się na nagraniu. Ze względu na specyfikę języka mówionego, zwłaszcza w trakcie toczącej się dyskusji, w stenogramie znalazły się również powtórzenia, wtrącenia, błędy językowe oraz odgłosy spoza głównego wątku dyskusji panelowej. W nawiasie ujęto fragmenty nieczytelne.

**druk wytłuszczony – moderator**

druk standardowy – panelista

(ns - gg:mm:ss) – fragment niezrozumiały

[śmiech]

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Prowadzenie konferencji:

**Wojciech S. Wocław** – Polska Szkoła Etykiety

Moderator panelu 4:

**Maja Dutkiewicz** – Radio Kraków

Wystąpienie wprowadzające:

**Ewa Wachowicz**

Paneliści:

**Izabella Byszewska** – Prezes Zarządu Polskiej Izby Produktu Regionalnego

**Alicja Kowalik** – Prezes Zarządu Fundacji Targ Pietruszkowy

**Krzysztof Szulborski** – Prezes Stowarzyszenia Kucharzy Polskich, Pomorska Akademia Kulinarna

**Marta Tomaszewska-Pielacha** – Dyrektor ds. żywności i żywienia Polskiej Federacji Producentów Żywności

**Ewa Wachowicz** – producentka, dziennikarka telewizyjna, restauratorka

**prof. dr hab. Iwona Wybrańska** – Uniwersytet Jagielloński, Małopolskie Centrum Biotechnologii, Laboratorium Badań Genetycznych i Nutrigenomiki

Maja Dutkiewicz: Tytuł naszego panelu brzmi, Jesteśmy tym, co jemy – żywność XXI wieku. Można powiedzieć – temat rzeka. Przez 2 kolejne godziny ze zgromadzonymi, zaproszonymi tutaj, świetnymi ekspertami będziemy dyskutować właśnie o żywności, bo proszę Państwa, z tą żywnością jest tak, że jest jej bardzo dużo, ale jednocześnie też jest jej bardzo mało. Mamy nadmiar żywności przetworzonej, pochodzącej z masowej produkcji, a brakuje nam tej żywności naturalnej, zdrowej, wyprodukowanej odpowiedzialnie. Co to znaczy odpowiedzialnie? O tym będziemy za chwilę mówić. No i ten dysonans między tym brakiem a nadmiarem jest już na tyle odczuwalny i zauważalny, no że chyba nikt nie ma wątpliwości, że nasze pokolenie stoi przed bardzo ważnymi decyzjami. Jesteśmy takim, proszę Państwa, pokoleniem przełomu, no i musimy się zastanowić, jak ten świat, w którym żyjemy, będzie dalej funkcjonował. Niektórzy mówią, że będzie rozwijał się nadal i świat sobie bez ludzi poradzi, inni twierdzą, że zmierzamy ku katastrofie, my, ludzie, no i głos tych ostatnich jest coraz bardziej donośny. Trzeba się w ten głos wsłuchać i go może posłuchać. Nasz panel rozpocznijmy od wystąpienia znanej wszystkim osoby, również w Krakowie oczywiście, Ewy Wachowicz, dziennikarki telewizyjnej, producentki, autorki programów kulinarnych, autorki książek kulinarnych, a także restauratorki. No i jej wystąpienie będzie takim wprowadzeniem do naszej dyskusji na temat żywności XXI wieku. Zapraszam.

- Ewa Wachowicz: Dzień dobry, witam Państwa bardzo serdecznie. Dziękuję, że mogę wziąć udział w tej konferencji, dlatego że uważam, że ogromnie ważna jest nasza świadomość, co jemy, bo tak naprawdę od tego zależy nasze życie i zdrowie. Ale zacznę trochę przewrotnie od takiej anegdoty, znaczy, nie anegdoty, ale sytuacji z pociągu. Jadę sobie w pociągu, wchodzi bardzo elegancka pani, około 30-tki, świetnie ubrana, ekologiczny płaszczyk, ekologiczna skóra, buty oczywiście też ekologiczne. Z ekologicznej, lnianej torby wyciąga plastikowe pudełeczko, w którym jest zdrowa rukola, roszponka, sałata lodowa z awokado. W opakowaniu bardzo małym, plastikowym, jest świetny sos winegret, zrobiony na extra virgin oleju. Do tego z drugiego plastikowego opakowania wyciąga prażone ziarna słonecznika i dyni i jeszcze z plastikowego woreczka chlebuś orkiszowy. Sobie myślę, jak cudownie, jak ta pani, taka właśnie świadoma, zdrowo się odżywia. No właśnie, czy do końca zdrowo? Wszystkie zdrowe produkty, ale czy do końca zdrowo zapakowane w tą folię? I teraz nie mówimy o ekologii, co się później z tymi plastikami stanie, gdzie one, na której plaży wypłyną, ale tak naprawdę co w tym plastiku jest. Teraz taki hot news, jakby to powiedziała młodzież, modne słowo, bisfenol A, który jest tak naprawdę we wszystkich polisacharydach, czyli we wszystkich tych opakowaniach plastikowych, których na co dzień używamy. Nasze wody mineralne są w tych plastikowych opakowaniach, ale przede wszystkim ten bisfenol A jest również we wszelkiego rodzaju puszkach, w środku, wewnątrz, w papierze termicznym, ale niestety, dodawany jest również do żywności jako antyutleniacz, żeby przedłużyć trwałość tej żywności. Dodawany jest również do kosmetyków, do szamponów, które nam się pięknie pienią. To właśnie ten bisfenol A. Bisfenol A, cóż to takiego? Słuchajcie, bisfenol A to jest taki związek chemiczny, w XIX wieku wynaleziony przez rosyjskiego naukowca, który podobny jest do naszego żeńskiego estrogenu. No i tu właśnie zaczyna się, słuchajcie, ten problem, że jeżeli mężczyźni jedzą za dużo żeńskiego hormonu, stają się bezpłodni, tak mówią badania, to właśnie jest jedna z przyczyn bezpłodności u mężczyzn. Jeżeli my kobiety z kolei za dużo spożywamy bisfenolu, czyli czegoś, co jest podobne do naszego hormonu, rozwalamy najzwyczajniej w świecie naszą gospodarkę hormonalną. Stąd, między innymi, problemy z tarczycą. Mówi się, że gdyby wejść do jakiejkolwiek korporacji w Polsce, to co druga, co trzecia kobieta miałaby problem z tarczycą, słynną chorobę Hashimoto. To jest tak naprawdę przewlekły stan zapalny tarczycy, wynikający właśnie z tego, co jemy. No i hot news mówię, czemu hot news? Bo we wrześniu, jeżeli dobrze pamiętam datę, to bodajże 19 września Unia Europejska zakazała, sąd Unii Europejskiej zakazał używania bisfenolu A. Zanim to przejdzie, oczywiście, przez legislacje poszczególnych krajów, zapewne trochę minie. Kanada, Stany Zjednoczone, Korea i Japonia i wiele innych już ten związek chemiczny wycofuje ze swojego rynku, natomiast ja właśnie myślę, że dzięki takiej konferencji, dzięki wam, nasza świadomość przede wszystkim wzrośnie i to my, konsumenci, przestaniemy używać produktów, które mają w sobie bisfenol. Muszę podać taki przykład z mojej branży kulinarnej, bo to mnie najbardziej boli. Często w moim programie „Ewa Gotuje” wiecie, co pokazuję? Jak ugotować ryż i kaszę, aby nie gotować w woreczkach plastikowych. Te właśnie woreczki plastikowe, w których jest ryż, w których jest kasza, czyli ten plastik wrzucamy do wrzątku i gotujemy 20 minut. I ten właśnie bisfenol wtedy się uwalnia do jedzenia i wtedy go dopiero jemy. Bo to też nie jest tak, że on od razu przenika do naszej żywności. W butelkach, w których jest bisfenol, w których jest woda, niekoniecznie woda musi być zła, dlatego że bisfenol nie rozpuszcza się w wodzie, rozpuszcza się dobrze w tłuszczach i cukrach, ale do momentu, kiedy nie dostanie temperatury, więc jeżeli te butelki jadą i są napromieniowane słońcem, ciepłem, to niestety już ten bisfenol się zaczyna uwalniać. Później to wszystko pijemy. A zakończę takim akcentem krakowskim, ja od półtora roku, od dwóch, mam całkowicie wolny dom od chemii. Gotuję i pokazuję w moim programie, Ewa Gotuje, jak gotować ryż właśnie bez woreczków, ale przede wszystkim pokazuję też, jak dobrą wodę mamy w Krakowie. Ja nie kupuję wody, piję wodę z kranu, a jeżeli trzeba i kupuję wodę, to staram się, aby to była woda w szklanych opakowaniach. I myślę, że ta świadomość nasza konsumencka jest potrzebna, bo jeżeli my zaczniemy wykluczać z naszego życia plastik, w którym jest bisfenol, po pierwsze będziemy zdrowsi, a po drugie na producentach wywrzemy po prostu presję, abyśmy wrócili do tych szklanych opakowań. Ja się wychowałam w świecie jeszcze bez plastiku, jak chodziłam do szkoły, to wszystkie rzeczy do picia, od mleka po oranżadę były w szkle. Tak że tak rozpocznę, nie będę dłużej mówić, bo to faktycznie, jak powiedziała Maja, jest temat rzeka i długo by mówić, tak że ja jestem, tak czy inaczej, optymistycznie nastawiona do tego, ponieważ ja w swoim domu wyeliminowałam plastik, wyeliminowałam bisfenol i da się to zrobić. Dziękuję bardzo.

Maja Dutkiewicz: Czas teraz na prezentację pozostałych ekspertów, którzy biorą udział w naszym spotkaniu. Zapraszam prof. dr. hab. Iwonę Wybrańską. Pani profesor jest biologiem molekularnym, kierownikiem Zakładu Diagnostyki Genetycznej i Notrigenomiki. Trudny wyraz, ale bardzo ważny i o nim też będziemy rozmawiać dziś. Panią Izabelę Byszewską, prezes Zarządu Polskiej Izby Produktu Regionalnego i Lokalnego, która, proszę Państwa, jest jedną z tych osób w Polsce, które zajmują się dokumentacją i promocją polskiego dziedzictwa kulinarnego, i to już od 19 lat, prawda?

- Izabella Byszewska: Od 20.

Maja Dutkiewicz: Od 20, piękna karta. Pani Marta Tomaszewska-Pielacha, dyrektor do spraw żywności i żywienia Polskiej Federacji Producentów Żywności, świeżo po konferencji, z której przyjechała do nas, więc podzieli się najnowszymi odkryciami. Pani Alicja Kowalik, Fundacja Targ Pietruszkowy w Krakowie, niezwykłe miejsce na mapie Krakowa i chyba Polski, ponieważ Targ Pietruszkowy jest jednym z 63 targów ziemi na świecie, tylko są 63 takie miejsca zakwalifikowane jako targ ziemi, czyli tam sprzedaje się rzeczywiście to, co jest wyselekcjonowane, co jest naprawdę ekologiczne i co trafia od rolnika wprost do klienta, o tym też będziemy rozmawiać. I na koniec jedyny mężczyzna w naszym towarzystwie dziś, Krzysztof Szulborski, prezes Stowarzyszenia Kucharzy Polskich oraz reprezentant Pomorskiej Akademii Kulinarnej. Chciałabym się na początek odnieść do tego, co mówiła pani Ewa Wachowicz, rozpoczynając swoje wystąpienie od, można powiedzieć, anegdotki, ale ta anegdotka wiele mówi o nas, konsumentach. Wszyscy tutaj zgromadzeni jesteśmy konsumentami i teraz pytanie, jacy my jesteśmy? Jaki jest w ogóle polski konsument, na co zwraca uwagę, na co właśnie nie zwraca uwagi, co ceni? Chciałabym, żeby każdy z Państwa odniósł się do tego pytania. Może poproszę panią Martę Tomaszewską-Pielachę.

- Marta Tomaszewska-Pielacha: Proszę Państwa, przede wszystkim bardzo dziękuję za zaproszenie do dzisiejszej dyskusji, na dzisiejszą konferencję. Odnosząc się do pytania, które pani redaktor zadała, jacy są polscy konsumenci, co jest dla nich istotne, bardzo w ogóle cieszę się, że to pytanie padło na początku naszej dyskusji, dlatego że to, jacy są konsumenci, jacy są polscy nabywcy produktów żywnościowych jakby warunkuje też to, jak wygląda rynek żywności w Polsce, bo musimy pamiętać o tym, że to konsumenci, to, co pani Ewa powiedziała, tak? No wywieranie presji, no to dosyć może mocne słowo, ale faktycznie jest tak, że decyzje zakupowe czy decyzje konsumentów w zakresie tego, co wybierają, powodują, że przemysł rozwija się w takim bądź innym kierunku, tak?

Maja Dutkiewicz: Czyli mamy władzę, ale też jej nie mamy.

- Marta Tomaszewska-Pielacha: Oczywiście. Mamy władzę, dlatego że, no prosta kwestia, przemysł żywnościowy to też nie jest organizacja pro bono, tak? Czyli przemysł produkuje to, co się sprzedaje. Tak samo zresztą, jak restauracje, tak, czy catering, w ogóle cały rynek żywnościowy, cała kwestia łańcucha żywnościowego, to jest to, co kształtujemy po prostu naszymi preferencjami, naszym popytem, to, jak ten rynek będzie wyglądał. Polscy konsumenci przez bardzo długi czas kierowali się, niestety, jako głównym wyróżnikiem ceną. To się zaczyna powoli zmieniać i to jest bardzo pozytywny trend, że nie tylko ta cena, dlatego że, no jeżeli kierujemy się ceną, to w tym momencie trudno jest, z punktu widzenia przemysłu żywnościowego, pogodzić pewne kwestie. Jeżeli konsument kupuje to, co jest najtańsze, no to wiadomo, że jakość kosztuje. Tutaj pani z Izby Produktu Regionalnego może to na pewno potwierdzić, tak? W tej chwili całe szczęście, że te preferencje się zmieniają, zaczynają konsumenci zwracać uwagę na inne kwestie niż tylko cena i niż trwałość. Dodatkowo konsumenci zaczynają się też w większej mierze nawet kierować smakiem. To ma plusy i minusy. Plusy takie, że, no dochodzą do głosu inne jakby kwestie, które są istotne dla konsumentów, minusy takie, że też musimy mieć świadomość, że polski konsument ma pewne preferencje czy pewien profil smakowy, który, no powoduje, że mamy na przykład preferencje do zbyt wysokiego spożycia soli, dosyć wysokiego spożycia cukru w diecie, więc jakby to też musimy brać pod uwagę. Z punktu widzenia przemysłu żywnościowego to też jest wyzwanie, dlatego że, no staramy się ograniczać zawartość cukru, czy soli, czy tłuszczu, natomiast, no mamy przykłady naszych firm, które prowadzą panele degustacyjne z konsumentami, no i słyszą na przykład odpowiedzi takie, jak pani widziałaby ten produkt w przyszłości? No i respondenci odpowiadają, powinniście ograniczyć zawartość cukru, najlepiej o połowę, ale bez zmiany smaku. No to konia z rzędem temu, który jest w stanie to zapewnić, tak? Szczególnie, że są, tu chcę podkreślić, przepisy prawne, które jakby w przypadku wielu kategorii nakładają obowiązki czy nakładają pewne ograniczenia dotyczące zastosowania surowców.

Maja Dutkiewicz: Pani Marta Tomaszewska wywołała tutaj poniekąd panią Izabelę Byszewską, która, tak jak mówiłam na wstępie, zajmuje się produktem regionalnym. Z pani obserwacji wynika, że konsumenci są w stanie już zapłacić więcej za produkt nieprzetworzony, niepochodzący ze sklepu, tylko od rolnika?

- Izabella Byszewska: Dzień dobry Państwu, dziękuję bardzo za zaproszenie i może zanim odpowiem na pani pytanie, to odniosę się do jednego ze zdań, które pani Tomaszewska powiedziała, że konsument ma władzę, ale z naszej obserwacji wynika, że konsument nie ma świadomości często, nie ma wiedzy. I to jest to, o czym też pani Ewa mówiła, że pani była ekologiczna od stóp do głów, a miała te rzeczy plastikowe, tak? Diabeł tkwi w szczegółach. Niemniej jednak, optymistycznie jak patrzymy na rozwój rynku produktów regionalnych i lokalnych, które są, no w gruncie rzeczy naturalne, bez tych wszystkich szkodliwych dodatków, to powiem, że Polska Izba Produktu Regionalnego i Lokalnego powstała w 2004 roku, założyli ją sami producenci, to są przedstawiciele małych firm, małych zakładów przetwórczych wytwarzających właśnie taką żywność. I oni chcieli, żeby powstała organizacja, która by reprezentowała ich interesy, ale nie tylko ich interesy wobec, powiedzmy, ustawodawstwa tworzonego wówczas, bo weszliśmy do Unii, ale także, żeby budowała rynek tych produktów, czyli tak naprawdę naszym najważniejszym zadaniem jest budowa rynku produktów regionalnych i tradycyjnych. I rzeczywiście, jak patrzymy na przestrzeni tych 15 lat, w tym roku 15-lecie obchodzimy, to konsumenci są coraz bardziej świadomi, szczególnie konsumenci w dużych miastach. I to są różne grupy, bo to są z jednej strony nowocześni, młodzi ludzi, tak zwani hipsterzy, którzy się bardzo snobują często na te rynki, targi śniadaniowe i tak dalej, co jest bardzo pozytywne zresztą, ale z drugiej strony są to też rodzice małych dzieci, są to także starsi ludzie, którzy wiedzą, że lepiej kupić mniej na przykład wędliny czy sera, ale żeby to było wysokiej jakości. I jak badania niektóre wywiadownie socjologiczne prowadzą, takie badania, jak się ten rynek zwiększa, to rzeczywiście, jeśli chodzi o duże miasta, to już jest bardzo wyraźny postęp jeśli chodzi o konsumentów. Tylko że, nawiążę z powrotem do faktu świadomości i wiedzy, konsumenci nie rozróżniają znaków jakości na przykład na produktach. Dla konsumenta, jeśli producent zadeklaruje jaja od szczęśliwych kur, to on sobie kojarzy, no tak, te kury są szczęśliwe, bo są z wolnego wybiegu, więc te jaja na pewno są zdrowe, a to jest tylko deklaracja. I dlatego my cały czas, jak mamy spotkania z konsumentami, podkreślamy, że konsument musi mieć wiedzę, jak odróżniać. I są systemy jakości żywności, w których uczestniczący, czyli producenci, poddają się kontroli i jak się poddają kontroli, to dla konsumenta jest to gwarancja, że jest to produkt wytwarzany zgodnie ze specyfikacją. To jest właśnie ta sprawa konsumentów, ale cały czas tutaj edukacja. Ministerstwo Rolnictwa wspólnie z Krajowym Ośrodkiem Doradztwa Rolniczego prowadzi wielką akcję ostatnio na temat produktów polskich, ale wydaje mi się, że podobna akcja ogólnopolska, też z pieniędzy budżetu, powinna być prowadzona na temat systemów jakości żywności i na temat gwarancji dla konsumenta, co jest produktem gwarantowanym o tak zwanym, w Unii Europejskiej to się nazywa uznanej jakości, a co jest właśnie deklaracją producenta, który sobie napisze, produkt ze starej wędzarni, a potem się okaże, że jest to szynka zanurzana w brei, jest to tak zwany płyn wędzarniczy. Więc to po prostu w ten sposób wygląda. Podkreślę jeszcze, że są systemy jakości uznane, przede wszystkim te 3 unijne i chciałabym zapytać Państwa, co Państwu mówi określenie 3 Znaki Smaku na przykład, czy słyszeliście o takiej formule?

Maja Dutkiewicz: Nie, to musi pani wyjaśnić.

- Izabella Byszewska: Więc ja wyjaśnię. 3 Znaki Smaku to był tytuł kampanii kilka lat temu prowadzonej przez Unię Europejską wspólnie z naszym budżetem, 3 miliony euro kosztowała ta kampania, proszę Państwa, i ona miała promować 3 znaki smaku, czyli znak chronione oznaczenie geograficzne, chroniona nazwa pochodzenia, to mają na przykład oscypki i sery górskie, i gwarantowaną tradycyjną specjalność, znak unijny. I jak ja się spotykam z producentami, z konsumentami i pytam, co to są te 3 znaki smaku, to był sztandarowy tytuł tej kampanii za 3 miliony euro, nikt na ten temat nie wie, nikt nie kojarzy tego, a ta kampania właśnie promowała systemy jakości po to, że jak wejdziemy do sklepu i zobaczymy na przykład szynkę szwarcwaldzką czy jakąś oliwę z oliwek prawdziwą i ten okrągły znak, ten certyfikat na tym jest, to wiemy, że to jest system jakości. I chciałabym tutaj zachęcić też Państwa przy okazji do szukania produktów ze znakiem Jakość Tradycja, ponieważ Polska Izba Produktu Regionalnego i Lokalnego w 2007 roku wspólnie ze Związkiem Województw RP, więc także z województwem małopolskim, opracowała system jakości krajowej, nazywa on się Jakość Tradycja i jest to system gwarantowany, uznany przez ministra rolnictwa i notyfikowany w Unii Europejskiej, więc wpisany jest do tak zwanego Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich, więc jego beneficjenci mogą korzystać z dofinansowania. Szukajcie jako konsumenci, apeluję zawsze, szukajcie znaków systemów jakości. Tych systemów jakości nie jest wiele, tak że naprawdę warto je zapamiętać, 3 znaki unijne, takie okrągłe, złoto-czerwone i złoto-niebieskie, chroniona nazwa pochodzenia, chronione oznaczenie geograficzne, gwarantowana tradycyjna specjalność, znak ekologiczny, bo to też absolutnie jest częścią naszego panelu tematycznego, czyli ten tak zwany euroliść i znak Jakość Tradycja, czerwona pieczęć lakowa, tak że zachęcam.

Maja Dutkiewicz: Tu pani dotknęła bardzo ważnego problemu, czyli bezpieczeństwa żywności, ponieważ notuje się coś takiego, jak upadek wiary konsumentów w to, co kupują w sklepach, chociażby ostatni raport Food Rentgenu, stowarzyszenia, które przeprowadza badania żywności, którą kupujemy w sklepach. Niestety, ostatni raport wykazał, że w składzie kasz gryczanych wykryto herbicydy, czyli po prostu truciznę. Pani profesor, chciałam, żeby pani odniosła się do nas, konsumentów, jedzących produkty, może nie tyle nie do końca sprawdzone, bo te produkty są dopuszczone do używania, do jedzenia, ale w swojej zawartości mają różne chemiczne dodatki. Czy to rzeczywiście ma bardzo duży wpływ na nasze zdrowie?

- Iwona Wybrańska: Proszę Państwa, ja może w pierwszej kolejności odniosę się do definicji zdrowia. Zdrowie, jak powiedział profesor Grodzicki, jest to stan organizmu, który jest wolny od choroby. To była dawna definicja, późniejsza, że dobrze się czujemy i wszystko z nami jest też dobrze, ale z biochemicznego punktu widzenia zdrowie to jest pewna elastyczność organizmu, dostosowanie się do wpływu warunków środowiskowych. Jeżeli organizm jest zdrowy, doskonale dopasowuje się do tego, jak czynniki zewnętrzne na niego wpływają, czy one są korzystne czy one są niekorzystne. Jeżeli są niekorzystne, to tak, jak z tymi dodatkami do żywności, które mają różne znaki E. One są dopuszczone, ale jeżeli będziemy ich dużo używać, to one w pewnym momencie, kiedy nasz organizm już nie będzie na tyle elastyczny, żeby się dostosować do tego, żeby nie wywołać choroby, choroba się w końcu rozwinie. I tak mamy na przykład znane E między 249 a 52, które są dodatkami do mięsa, a właściwie do wyrobów mięsnych głównie, które powodują, że one się nie psują, to są azotyny i azotany potasu i sodu, proste związki chemiczne, które dopuszczone są w różnych krajach, w różnych stężeniach, jako dodatki do żywności. W momencie, w którym będziemy jeść tylko i wyłącznie takie mięso, z takimi dodatkami, to w którymś momencie rozwiniemy różne choroby, łącznie z chorobami nowotworowymi, które, jak wykazują badania, przy dużych stężeniach tych związków o wiele bardziej rośnie ryzyko rozwoju tych chorób. Stąd też wydaje mi się, że powinniśmy też zwrócić uwagę naszym agencjom, które dopasowują ilość różnych produktów E, bo jak ostatnio się dowiedziałam, to polskie normy, jeżeli chodzi o te E249 do 52 są 100 razy wyższe niż normy europejskie i amerykańskie.

M.T.P: À propos bezpieczeństwa żywności, bo to jest temat, który jakby z punktu widzenia przemysłu żywnościowego jest nadrzędnym priorytetem, to ad vocem tego, co pani profesor powiedziała, po pierwsze chciałabym wyraźnie rozgraniczyć tą sytuację, którą pani redaktor przywołała z glifosatem, z dodatkami do żywności. Różnica jest zasadnicza i polega na tym, że glifosat jest zanieczyszczeniem, jeżeli się znajduje w żywności, to tak nie powinno być, dlatego że przepisy wyraźnie mówią o tym, że to jest środek ochrony roślin, który, jeżeli znalazł się faktycznie w produkcie żywnościowym, to znalazł się przez czyjąś nieuwagę, czyjeś niedopatrzenie, nieprzestrzeganie okresu karencji, czyli jakieś działanie niezgodne z praktyką, która powinna być stosowana. Dodatki do żywności to jest odrębna bajka i dlatego zależy mi na tym, żeby u Państwa jakby powstał ten obraz, że rozgraniczamy te kwestie, dlatego że dodatki do żywności, to są substancje, które są ocenione pod kątem bezpieczeństwa, służą do tego, żeby dodawać je do żywności, jeżeli dany efekt technologiczny nie może być inaczej osiągnięty, to w tym momencie dodatek jest dopuszczony do stosowania, i tylko w takiej sytuacji, więc jeżeli jest możliwość jakiegoś innego rozwiązania, to takie powinno być zastosowane. Tutaj podobieństwo jedno, o którym mogę powiedzieć w przypadku tych dwóch substancji, czyli zanieczyszczenia, ale też dodatki do żywności, to są współczynniki bezpieczeństwa, o których bardzo ważne, żeby też wszyscy wiedzieli. NDP to jest najwyższa dopuszczalna pozostałość, która mówi o zanieczyszczeniach, tak? I ten współczynnik bezpieczeństwa to jest zazwyczaj 100, już mówię, jak to działa. Jeżeli jest ocena bezpieczeństwa jakiejś substancji, powiedzmy, glifosatu albo jakiegoś innego zanieczyszczenia, to w tym momencie władze unijne w tej chwili, bo już nie mamy przepisów krajowych, tylko wszystkie dowody naukowe opiniuje w tej chwili Europejski Urząd do spraw Bezpieczeństwa Żywności, sprawdza, jaki poziom danej substancji, danego zanieczyszczenia nie wywołuje negatywnych efektów zdrowotnych i ten poziom jeszcze jest dzielony przez 100, i to jest ten współczynnik bezpieczeństwa, że 100 razy mniejsza ilość jest później przyjmowana jako taki limit, który może się znaleźć. Oczywiście wiadomo, że im mniej tym lepiej, więc nikt też nie dąży do tego, żeby ten limit jakby spełnić.

Maja Dutkiewicz: Ale chodzi o to, że jakby jednorazowe zjedzenie takiego produktu nic nam nie zrobi.

- Marta Tomaszewska-Pielacha: Nie, to nie jest jednorazowe. Zarówno NDP i ten poziom, który jest przyjmowany, że nie powinien być przekroczony, to jest poziom w przypadku którego, jeżeli jest takie zanieczyszczenie, to w przypadku spożywania przez całe życie, do końca życia nie będzie negatywnego efektu zdrowotnego, więc to jest istotne, żeby pamiętać o tym. Tutaj w przypadku glifosatu też tak, jak powiedziałam, jeżeli faktycznie ten glifosat znajduje się w produktach, to jest to jakieś niedopatrzenie, nieprzestrzeganie okresu karencji, nieprawidłowe zastosowanie dodatku i to po prostu jest niezgodne z przepisami, więc nie jest to praktyka stosowana powszechnie i zgodna z procedurami obowiązującymi w zakresie produkcji żywności, tak?

- Ewa Wachowicz: Ja tylko króciutko, bo wywołany został temat też dodatków do żywności, z którymi ja na przykład się bardzo nie lubię, bo oczywiście to, jeżeli mamy produkt, który faktycznie nie powinien zawierać i w wyniku produkcji został, nie wiem, oprysk nie tak przeprowadzony, czyli producent nie dotrzymał karencji, oprysku i tak dalej, w związku z tym mamy niedozwolony środek. Natomiast ja osobiście buntuję się niesamowicie i to często mówię w moim programie, buntuję się przeciwko temu, że w śmietanie składem jest nie tylko śmietana. Czemu o tym mówię? Dlatego że, niestety, to my, konsumenci, wymogliśmy na producentach, żeby śmietana była jedwabista, gładka i żeby przypadkiem się nie zwarzyła w zupie, mając tylko 12% tłuszczu.

Maja Dutkiewicz: A masło ma być żółte, prawda?

- Ewa Wachowicz: A masło ma być żółte. Słuchajcie, nie jest masło żółte zimą, nie ma takiej ludzkiej możliwości, żeby było żółciusieńkie masło zimą, masło żółte jest od maja dotąd, dopóki krowa je tak naprawdę zieleninę, później ono nie może być żółciusieńkie. Więc słuchajcie, my, konsumenci, musimy być świadomi, że to masło zimą nie będzie żółte, a śmietana, jeżeli ma mało procent tłuszczu, ona się zwarzy, jeżeli jej nie zahartujemy i w odpowiedni sposób nie dodamy do zupy, a poczytajcie sobie zawartość śmietany, mamy tam gumę arabską, mamy tam syrop glukozowo-fruktozowy. Po co? Po to, bo lubimy smak słodki, więc naprawdę wiele zależy od nas. Jeżeli my zaczniemy wybierać produkty, czytać etykiety, to wtedy producenci też nie będą stosować różnych dodatków, żeby właśnie ta śmietana była jedwabista.

- Izabella Byszewska: Jedno zdanie właśnie do tego, bo dwie rzeczy zostały wywołane. Jedna to jest sprawa tych norm ustalonych na poziomie Unii Europejskiej. Mieliśmy kilka lat temu taką awanturę, powiedziałabym, na temat tych tak zwanych WWA, czyli ciał smolistych w naszych wędlinach wędzonych w tradycyjny sposób. Okazało się, że przekraczamy tam o jakiś dziesiątek procenta dopuszczalne normy europejskie, jeżeli wędzimy tradycyjnie nasze wspaniałe kiełbasy, szynki i tak dalej, ale co się okazało? Że jest to sprawa względna, ponieważ Duńczycy na poziomie europejskim sobie załatwili, i Łotysze, że ich krewetki, ich szprotki mogą przekraczać, czyli że też rzeczywiście musimy na to patrzeć z takiej strony, że nie zawsze interesy naszych producentów tradycyjnej żywności są zgodne z interesami producentów unijnych. I jeszcze jedna dygresja à propos śmietany, to jest prawa, absolutnie, pani Ewo, ma pani rację, słuszną rację, jak mówił klasyk, i dlatego w systemie Jakość Tradycja jest mnóstwo śmietan, polecamy z lokalnych mleczarni z całej Polski, które mają wyłącznie śmietanę w śmietanie i masło w maśle.

Maja Dutkiewicz: I jogurt w jogurcie.

- Izabella Byszewska: I jogurt w jogurcie, dokładnie.

Maja Dutkiewicz: Proszę Państwa, jak te postawy konsumenckie nasze przekładają się na wizyty właśnie w restauracji, ale również na targu? Czy ci konsumenci, którzy przychodzą na Targ Pietruszkowy, to są rzeczywiście już bardzo świadomi konsumenci? Czy oni pytają rolników, którzy tam sprzedają swoje produkty o ten produkt, który kupują?

- Alicja Kowalik: Dzień dobry Państwu, dziękuję za zaproszenie i od razu odpowiem, że to jest światełko w tunelu. Konsumenci Targu Pietruszkowego to są konsumenci głównie świadomi, bardzo dociekliwi, bardzo dopytujący, którzy analizują składy wędlin, którzy pytają o to, jak było wychodowane zwierzę, które tam mogą kupić już. I ten konsument na Targu Pietruszkowym to jest konsument, który może porozmawiać z tą osobą, która dany produkt wyhodowała od samego początku i właśnie dlatego też tam ludzie przychodzą, bo szukają rzeczy, o których mogą się wszystkiego dowiedzieć. Myślę, że jakby jestem w takim troszeczkę inkubatorze, jeśli chodzi o targ, i spotykam właśnie takich klientów, takich konsumentów, ale to jest dla mnie pozytywna rzecz, że takich konsumentów jest coraz więcej i przychodzą do nas i ciągle dopytują, też mamy dużo informacji na maila, jeżeli coś im się nie spodoba, to od razu taka informacja zwrotna do nas przychodzi i wtedy my też możemy się zastanowić, czy aby wszystko jest w porządku.

Maja Dutkiewicz: Tacy konsumenci to są chyba najlepszymi też promotorami dobrej żywności, pochodzącej od rolników, lokalnej.

- Alicja Kowalik: Tak, generalnie stawiamy na marketing szeptany i konsument poleca konsumentowi właśnie produkty z Targu, dlatego że te produkty bezpośrednio od rolnika są po prostu dobre.

Maja Dutkiewicz: A jak konsumenci, którzy przychodzą do restauracji z pana doświadczenia? Jak to wygląda?

- Krzysztof Szulborski: No właśnie, witam Państwa bardzo serdecznie. Szanowni Państwo, trochę może oprzyjmy się też na statystykach, powiedzmy, GUS-u, a więc największym odbiorcą restauracji, ale patrząc też tutaj na bary fast foodowe, to jest młodzież, która, no mówi się o tym, że to jest konsument od 18. do 35. roku życia, no taka późniejsza już młodzież. ☺ Ale powiem szczerze, że ci ludzie trafiają do restauracji i szukają taniego jedzenia, tak więc w restauracji faktycznie można stwierdzić i szukać klienta odpowiedzialnego, który z czystym sumieniem podchodzi i wyszukuje odpowiednich ingrediencji i dobrych produktów, ale w większości tych młodych konsumentów szuka taniego jedzenia, tak więc powiem Państwu szczerze, że chyba trzeba zmiany pokoleniowej i trzeba wprowadzić system również do naszych restauracji, bo teraz co się dzieje z naszymi restauracjami i kto je może otworzyć? Restaurację w Polsce może otworzyć każdy. No niewątpliwie nie możemy cofać się do poprzednich lat PRL-u i komuny, ale wtedy był ten system i żeby być restauratorem, trzeba było mieć skończony kurs kierowników gastronomii. Teraz ten, kto ma pieniądze, otwiera dla żony restaurację i ona wyczytała sobie gdzieś, ta pani, na blogu, że tiramisu robi się z mascarpone, ale żeby ono było tańsze, to robimy go na bitej śmietanie. No nie, no i tak się zmieniają po części standardy w restauracjach, a więc trzeba wprowadzić prosty system, gdzie restauratorem jest człowiek, który jest wyszkolony i w takich restauracjach dużych, które prowadzą ludzie wyszkoleni, szefowie kuchni, managerowie, którzy otarli się o szkoły gastronomiczne, prowadzą je z sukcesem, a takie restauracje, które prowadzą ludzie nieodpowiedzialni, kończą się plajtą. Ja nie mówię, że to do końca jest źle, bo ja też pracuję z takimi ludźmi i wyprowadzam ich troszeczkę z błędu. Ci kucharze, którzy są jakby moderatami tych restauracji, które upadają, no też mają z czego pracować. Ale taka mała dygresja, jak środowisko gastronomiczne wpływa na to, żeby zmieniał się światopogląd przyszłego konsumenta, ale też przyszłego szefa kuchni? Tu muszę Państwu powiedzieć, że jako organizacja kucharska, Stowarzyszenie Kucharzy Polskich, parę lat temu jeszcze z Agencją Rynku Rolnego zrobiliśmy precedens na skalę kraju, ale myślę też, Europy i świata, bo wydaliśmy 10 tysięcy książek kulinarnych za darmo do wszystkich szkół gastronomicznych w kraju, pokazując krok po kroku, jak robi się standardowe polskie potrawy, myślę, że z sukcesem, tylko że to jest jakby kropla w morzu. Takich podręczników kulinarnych, dobrych ekspertów w szkołach gastronomicznych brakuje i dlatego, no tutaj ukłon do ministerstwa edukacji, żeby tak było, jak jest na Zachodzie, że edukatorem polskiej sztuki kulinarnej w szkole gastronomicznej jest mistrz kucharski, który potrafi obrazowo wyjaśnić, jak stworzyć daną potrawę. Czy Państwo na przykład siedzicie tutaj, słuchacie nas z taką zadumą, czy ktoś z was idzie do restauracji i zadaje pytanie kelnerowi, skąd pochodzi mięso, które zamawiam w tej restauracji? Skąd pochodzi ryba, którą będziecie smażyć mi do dzisiejszego mojego obiadu? Widzicie Państwo, ja również przeprowadzam konkursy kulinarne, jestem jurorem w konkursach kucharskich, nie tylko w Polsce, ale i na świecie i na przykład na świecie wygląda to tak, że młody człowiek, który podaje daną potrawę, najpierw musi ją opisać, skąd pochodzi dany produkt, skąd pochodzi produkt główny, skąd te produkty potrzebne do stworzenia dodatków do naszego dania głównego. Ta świadomość w nas musi być coraz większa, ale dzisiaj pani Ewa powiedziała o takiej małej anegdocie z pociągu. Ja akurat 2 tygodnie temu byłem w mieście Siedlce i prowadziłem szkolenie kulinarne i pai kucharka, która przygotowywała rosół, zrobiła to bardzo prawidłowo na początku, a więc zagotowała wodę, dodała wszystkie gatunki mięs, na koniec dodała również przepiękne warzywa, wykorzystała obierki z warzyw, bo przecież obierki z warzyw to jest geneza smaku, ale na koniec wsypała ten żółty proszek. Załapałem się za głowę i mówię, kurczę, dlaczego tak? Takie tu są smaki. Rosół musi być żółty i nie ma dwóch zdań. Szanowni Państwo, kilogram soli kosztuje w Polsce złotówkę, no powiedzmy, złoty pięćdziesiąt, tak? Sól jest zawsze morska, kamienna, nie ma czegoś takiego, jak nam wmawiają producenci, że jest sól himalajska i ona jest różowa, czegoś takiego nie ma, to jest substytut i mówmy o tym głośno. A więc powiedziałem wam, że sól kosztuje złotówkę, złoty pięćdziesiąt. Vegeta, i mówmy tu po prostu otwartym tekstem, kosztuje 17 złotych. 70% Vegety to jest sól. Po co dostarczać do swojego organizmu żółty proszek, różnego rodzaju substytuty, które są może dopuszczalne u nas na rynku spożywczym, ale to są takie tykające bomby, które kiedyś wybuchną czy w postaci jakiejś choroby czy na początku może zgagi. Bądźmy świadomym konsumentem, o to proszę.

Maja Dutkiewicz: Jak promować tę dobrą żywność wśród konsumentów? To już zapytam restauratorki, która też ma doświadczenie i z menu i z pytającymi gośćmi, którzy przychodzą i pytają?

- Ewa Wachowicz: Tak, pytają. Znaczy się, moje doświadczenie restauratorskie nie jest duże, bo dopiero drugi rok prowadzę restaurację, więc cały czas jeszcze uczę się tego, natomiast kuchnią i odżywianiem człowieka pasjonuję się od bardzo, bardzo dawna, studiując nawet technologię żywności. Ale jeżeli chodzi o to, o co zapytałaś, tak, rośnie świadomość. Ja na przykład, zmieniając menu, teraz już po raz trzeci, dużo większą wagę przykładam do tego, ażeby mieć bardzo zróżnicowane menu, oczywiście muszę myśleć finansowo, że przychodzą też do mnie klienci, którzy patrzą na cenę, więc staram się mieć taką propozycję, żeby była to atrakcyjna cenowo rzecz, ale pytają, czy to jest wegetariańskie, wegańskie, czy z glutenem czy bez, i dużo więcej jest świadomości co do produktu regionalnego. Cały czas jeszcze jesteśmy w takim okresie, kiedy Kraków jest stolicą kultury gastronomicznej na rok 2019 i z tego powodu też ja w swojej restauracji przygotowałam coś, co jest zrobione na bazie naszego produktu regionalnego, mojego ukochanego, fasola, piękny jaś z okolic Zakliczyna. Ja, jadąc w rodzinne strony, przejeżdżam przez ten Zakliczyn i uwielbiam te rzędy tej fasoli, która po prostu jest tam jesienią, później jest zbierana, mam ogromny sentyment do tego produktu. I ja w swojej restauracji wymyśliłam czekadełko zrobione właśnie na bazie produktu regionalnego, fasola piękny jaś, do tego śliwka, suska sechlońska, czyli to jest po prostu śliwka suszona w dymie, czyli ma lekko dymny posmak, i cebulkę, 3 składniki. Z tego zrobiona jest pasta. Marzyło mi się, żeby wypromować i zrobić produkt tak, jak jest wypromowany, modny wśród hipsterów hummus. Pyszny, też robię w domu, ale tak pomyślałam, jeżeli my mamy tak cudowne tutaj, w Małopolsce, produkty regionalne, czy by właśnie na podstawie tychże produktów regionalnych nie stworzyć coś, co będzie takim naszym smarowidełkiem do chleba. I podaję to jako przekąskę, nie jest to w karcie, tylko zanim jeszcze klienci zamówią danie, ponieważ danie nie jest podawane z mikrofali, tylko musi być zrobione, więc oczekiwanie na potrawę trochę trwa, w związku z tym podawany jest chleb, który pieczemy, podpłomyki, które pieczemy, i właśnie to smarowidełko, czyli zrobiony na bazie fasoli. I powiem wam tak, niesamowicie się to przyjęło. Wcześniej jeszcze miałam smalczyk, który wycofałam, teraz mam tam dodatek, znaczy osobno, bo to jest wegańska całkowicie rzecz, ale dla mięsożerców też mam propozycję w postaci paszteciku, natomiast da się wypromować produkty regionalne. Drugą taką rzeczą, którą zrobiłam też pod kątem tej stolicy kultury gastronomicznej, wyszukałam taki stary przepis, małdrzyki krakowskie. Oczywiście ja ten przepis zmodyfikowałam, żeby można było go przygotowywać w restauracji, żeby można było podawać, ale gdzieś tam w zamyśle na początku były małdrzyki, czyli po prostu takie placuszki robione przede wszystkim na serze białym. One dawniej, na targach w Krakowie, był to po prostu ser biały, który był w maśle smażony tak naprawdę, my dam dajemy troszeczkę jajka, mąki, żeby zrobić jak gdyby, ale tam ser biały jest jak gdyby też bazą. I słuchajcie, da się wypromować, natomiast jest to długa droga, natomiast jak najbardziej możliwa.

Maja Dutkiewicz: Rozumiem, że pierwsze efekty cieszą?

- Ewa Wachowicz: Tak, i te pierwsze efekty cieszą, jak gdyby ta pasta z fasoli, słuchajcie, to jest chyba rzecz, która mnie najbardziej cieszy na świecie, bo wszyscy o to pytają.

- Izabella Byszewska: A jeśli można, to ja właśnie chylę czoło przed tym, że pani sięgnęła do klasyki produktów regionalnych małopolskich, bo suska sechlońska zgłoszona do Unii Europejskiej, chroniona, fasola z Doliny Dunajca też chroniona, czyli to jest to, o co my walczymy w Polskiej Izbie Produktu Regionalnego i Lokalnego, współpracując właśnie z sektorem szeroko pojętym Horeki, czyli hotele, restauracje, catering, żeby te produkty właśnie lokalne były używane w ofercie gastronomicznej danego regionu, danego miejsca. I w tym celu na przykład robimy takie 4 kampanie promocyjne, promujące polskie produkty zbożowe, produkty mięsne, produkty owocowo-warzywne i mleczne, to są kampanie w ramach funduszy promocji i elementem tych kampanii jest spotkanie z sektorem Horeka, to znaczy my organizujemy spotkania, zapraszamy restauratorów i zapraszamy producentów, żeby im pokazać, że w zasięgu, nie wiem, 10 kilometrów, 15 kilometrów czy wręcz regionu, mają takie rarytasy, jak właśnie suska sechlońska czy fasola z Doliny Dunajca, albo na przykład owe małdrzyki, czyli sięgnięcie już do takiej klasycznej receptury, ale receptury regionu. Konsument, a zwłaszcza turystyczny konsument, on nie jedzie po to, żeby posmakować tego, co ma w zasięgu ręki, za rogiem, tylko jedzie, żeby posmakować specjałów, ale nie zawsze to muszą być specjały regionalne, takie typowe, no kojarzące nam się z żywnością regionalną, wystarczy, że to będą rzeczy lokalne, czyli że to nie będzie marchewka przewożona kilometrami i tysiącami kilometrów, że to nie będą owoce i warzywa sprowadzane z Chin czy z Hiszpanii, czy skądś, tylko te rzeczy, w które jesteśmy w stanie zaopatrzyć nasz rynek gastronomiczny.

Maja Dutkiewicz: Tak że zbliżanie tych małych z tymi wielkimi, którzy mają siłę przebicia?

- Izabella Byszewska: Tak, to jest bardzo ważna sprawa.

Maja Dutkiewicz: Proszę Państwa, mówimy o konsumentach, a teraz proponuję skupić się na jednym produkcie, który wywołuje, nie chcę powiedzieć, że wojnę, ale jest coś takiego, że w tej chwili są mięsożercy kontra weganie. Nasze społeczeństwo zaczęło się w pewien sposób dzielić, nie tylko polityczne, ale właśnie też pod kątem kulinariów. Według różnych badań od 40% do 60% deklaruje ograniczanie spożycia mięsa. Zapytam panią profesor na początek, czy ograniczenie mięsa w diecie rzeczywiście przynosi konkretne skutki zdrowotne?

- Iwona Wybrańska: Ludzie często ograniczają spożycie mięsa ze względu na trzy takie rzeczy, które ja widzę. Pierwsza, to jest ich zdrowie, czyli pani pytanie absolutnie zasadne, dlatego że ograniczając spożycie mięsa, ograniczamy praktycznie narażenie na różnego typu choroby cywilizacyjne, w tym, o których była mowa poprzednio, ponieważ produkty mięsne tak naprawdę niosą za sobą dużą kaloryczność, w związku z tym ograniczenie spożycia tego mięsa ogranicza również przyrost wagi, czyli ogranicza nadwagę, otyłość, jedno z głównych czynników ryzyka chorób cywilizacyjnych. Drugą rzeczą to jest świadomość społeczna ze względu na to, że tak, jak profesor Grodzicki też na poprzednim panelu zwrócił uwagę, że produkcja mięsa szkodzi naszemu klimatowi i ci ludzie młodzi, którzy ograniczają produkty mięsne, być może mają taką świadomość, przynajmniej część z nich z pewnością, tak? Że produkcja metanu przy produkcji mięsa czy dwutlenku węgla, ocieplenie klimatu późniejsze konsekwencje dla całej ludzkości niesie za sobą. Czyli ograniczenie spożycia tego mięsa ma tak naprawdę bardzo duże korzyści społeczne. Pytaniem jest, czy ludzie, którzy ograniczają spożycie mięsa nie narażają się na niekorzystne skutki zdrowotne.

Maja Dutkiewicz: No bo mówimy o ograniczaniu, a nie o zaprzestaniu, bo to jest kolejny krok.

- Iwona Wybrańska: Tak, czy ewentualnie zaprzestanie. Naukowcy mówią, że ograniczenie mięsa może rodzić za sobą pewne niedobory białek, wiemy, że jest 10 aminokwasów niezbędnych, które dostarczamy z żywnością i wtedy nie moglibyśmy organizmu naszego narazić na to, jeżeli w produktach mięsnych głównie istnieją te białka, ale również są inne źródła tych białek, na przykład rośliny strączkowe, które uzupełniają idealnie niektóre braki. Najbardziej naukowcy tutaj podnoszą, że lizyna może być niedostarczana przy diecie wegańskiej w odpowiednich ilościach, ale również, jeżeli ta dieta jest odpowiednio zbilansowana, odpowiednio ci, którzy tą dietę stosują, zwracają na to uwagę, do tego nie dochodzi. Mogą być również niedobory witamin, witamin szczególnie rozpuszczalnych w tłuszczach. Wtedy, jeżeli ta dieta nie zawiera odpowiednich ilości, należy zastanowić się nad suplementacją, ale tak naprawdę korzyści zdrowotne ludzie, którzy zaczęli stosować tą dietę, widzą nie tylko w swoim stanie zdrowia, ale również w jakichś psychicznych swoich odczuciach, że czują się o wiele lepiej, tak że wydaje mi się, że to ze wszech miar jest pozytywny trend, szczególnie u właśnie młodych ludzi.

Maja Dutkiewicz: Czyli w obecnym systemie żywienia mięso ma coraz mniejsze znaczenie według pani?

- Marta Tomaszewska-Pielacha: To znaczy, powiem tak – Polacy są narodem wybitnie mięsożernym. Mięso towarzyszy nam na śniadanie, drugie śniadanie, obiad, podwieczorek i kolację, tak? I ten trend tutaj wegański czy wegetariański, ja powiedziałabym, że to nie jest wojna, tylko ja myślę, że z tego może wyjść coś dobrego, naprawdę, bo wzrasta świadomość tego, jak istotne w żywieniu człowieka są inne składniki odżywcze. Tu głównie mam na myśli warzywa i owoce, tak? Tak że jakby wszędzie potrzebna jest równowaga. To mięso, to, co pani profesor powiedziała, no jest tak, że faktycznie w diecie wegańskiej czy wegetariańskiej można je zastąpić, natomiast wtedy znacznie większą uwagę trzeba zwrócić na to, jak komponuje się dietę, żeby zapewnić, że nie pojawią się jakieś dobory żywieniowe. Oczywiście, możemy ograniczać, ale rozsądnie, tak? A ten trend wegański, wegetariański, no mam nadzieję, że będzie sprzyjał właśnie zwiększeniu spożycia warzyw i owoców, gdzie to spożycie w Polsce mamy naprawdę niskie, to jest jeden z podstawowych błędów żywieniowych. Właśnie pani redaktor na początku tak zaanonsowała, że wróciłam świeżo z konferencji Instytutu Żywności i Żywienia i Centrum Edukacji Żywieniowej, to jest instytut resortowy ministerstwa zdrowia, i właśnie było podsumowanie tych najczęstszych i najbardziej poważnych błędów żywieniowych Polaków. I proszę Państwa, mamy taką tendencję, że tu dużo mówiliśmy o dodatkach do żywności, które są przebadane i podkreślam jeszcze raz, że to są substancje, które są bezpieczne, gdy są stosowane na poziomach takich, jak jest to przewidziane przepisami prawa, natomiast Polacy, no właśnie, edukację na temat żywności, żywienia, stylu życia czerpią z internetu, ze źródeł różnej jakości. W tej chwili badania naukowe pokazują, że zaledwie z tych informacji, które są dostępne dla przeciętnego konsumenta, zaledwie 30% ma jakieś podstawy naukowe, natomiast cała reszta, no to są informacje lepszego bądź gorszego sortu, tak? Jak kto trafi. I tutaj naprawdę bardzo istotne jest zapewnienie konsumentom dostępu do tych rzetelnych informacji, na podstawie których będą mogli prawidłowo zbilansować swoją dietę, właściwie dobrać produkty, które najlepiej odpowiadają ich potrzebom żywieniowym, zapoznać się z tym, co jest napisane na etykiecie, nie tylko skład, ale tabela wartości odżywczej przede wszystkim, tak? I tam dowiedzą się, ile jest cukru, tłuszczu, różnych składników odżywczych istotnych z punktu widzenia zdrowia i na podstawie informacji na etykiecie też będą w stanie dobrać produkty, które najlepiej odpowiadają ich indywidualnym potrzebom, bo tutaj mamy ten trend właśnie wegański, natomiast ja bym bardziej optowała za tym, żeby zwiększać udział, no produktów właśnie pochodzenia owocowo-warzywnego, produktów pochodzenia roślinnego, natomiast wszędzie umiar i zdrowy rozsądek i dostęp do rzetelnej wiedzy.

- Izabella B: Jeśli można, ja właśnie dopowiem, że nie możemy się trzymać sztywno trendów. Pamiętamy wszyscy starsi, ludzie w moim wieku na przykład pamiętają wielką kampanię przeciwko masłu i tylko margaryna i tak dalej, potem było zupełnie odwrotnie, czyli absolutnie nie margaryna, tylko masło, czyli to są mody. Powinniśmy się kierować zdrowym rozsądkiem i one nie powinny nam niczego narzucać, natomiast absolutnie jest konieczna świadomość właściwej, zbilansowanej diety, która zawiera wszystko. No ja ze swojej strony oczywiście jestem za tym, żeby mięsa nie eliminować z naszej diety, ale chciałabym powiedzieć, że też pewne cywilizacyjne zdarzenia następujące po sobie powodują, że zupełnie też zmieniają się te nawyki, że kiedyś to wszystko już było, wegetarianizm w jakimś tam stopniu był kiedyś, bo nie jedliśmy tyle mięsa, mięso jedliśmy tylko czasami, natomiast była to żywność sezonowo spożywana zgodnie z rytmem i porami roku, czyli to wszystko odbywało się w sposób naturalny, a to mięso było jakby od święta. No oczywiście, zdarzały się takie przypadki, jak omijanie postu. Po co był post? Post był po to, żeby oczyścić też organizm, czyli też wyeliminować ten nadmiar diety mięsnej. No ale zdarzały się przypadki, które sprytni mnisi wymyślili, że bóbr jest rybą, w związku z tym spożywany był ogon bobra, tak zwany bobrzy plusk w poście, jako namiastka mięsa. Czyli zachęcałabym właśnie do umiaru, niewpadania w skrajność, bo te trendy wszystkie powodują wręcz faszyzm i terroryzm w pewnych działaniach, co w tej chwili niektóre grupy ekologiczne uprawiają, że nie wiem, domagają się kompletnego wyeliminowania hodowli i tak dalej. My z naszej strony, jako propagatorzy żywności naturalnej i tradycyjnej zwracamy bardzo dużą uwagę na standardy hodowli, na to, w jaki sposób to jest wszystko pozyskiwane i w sposób naturalny. Ten trend wegańsko-wegetariański jest następstwem skrajności żywności przemysłowej, tych olbrzymich ferm kurzych, olbrzymich afer żywnościowych z dioksynami, z chorobą szalonych krów i tak dalej, czyli cywilizacja wymusza na nas ten szalony postęp cywilizacji, wymusza na nas te skrajne postawy. Byłabym właśnie za tym, żeby podejść do tego ze zdrowym rozsądkiem i patrzeć na to, w jaki sposób jest ta żywność pozyskiwana. Nasza żywność w systemie Jakość Tradycja nie może pochodzić z wielkich ferm, tylko z małych gospodarstw. Nie może zawierać GMO, nie może zawierać środków chemicznych.

Maja Dutkiewicz: Czyli radzi pani powrót do tradycji.

- Izabella Byszewska: Radzę powrót do tradycji i to się da zrobić. Oczywiście, zawsze będzie sektor konsumentów, którzy będą się zaopatrywać w tak zwaną żywność przemysłową, ale właśnie to konsumenci decydują, jak już pani Ewa słusznie powiedziała, dlatego bardziej kierujmy się na edukację konsumentów, żeby wybierali właśnie produkty wysokiej jakości, niekoniecznie eliminując wszystko, co się da.

Maja Dutkiewicz: Czy ludzie gastronomii powinni być promotorami, powinni zachęcać Polaków do żywienia zgodnie z tradycją, zgodnie z rozumem, zgodnie z takim podejściem, żeby człowiek był w tym dobrostanie, czyli i mięso, i rośliny?

- Ewa Wachowicz: Proszę mi tylko, pani profesor, wybaczyć, że nie będę pamiętać, jak się nazywa ten aminokwas, ale 30 lat temu, studiując technologię żywności, chodziłam na wykłady do prof. Ernta, niesamowitej osobowości na Akademii Rolniczej wtedy, obecnie to Uniwersytet Rolniczy, i profesor, jeszcze odniosę się do tego, weganie, wegetarianie i mięsożercy, profesor, grożąc nam palcem wszystkim, mówił, pamiętajcie jedną rzecz, w mięsie jest jeden aminokwas, który w żadnej roślinie nie występuje, a to białko jest niezbędne do rozwoju prawidłowego mózgu. Więc ja, pamiętając ten wykład profesora, jestem czasami właśnie okresową wegetarianką i jestem za tym, aby naprawdę bilansować swoją dietę, słuchać swojego organizmu. Jeżeli nasz organizm chce przejść na dietę wegetariańską, wegańską, a proszę bardzo, natomiast pamiętajmy też o tym, że to możemy czynić w takim dorosłym życiu, kiedy jesteśmy już w pełni wykształceni, w pełni rozwinięci, natomiast jeżeli jeszcze organizm jest młody, jeżeli to jest jeszcze dziecko, to jednak ono rośnie, ono się rozwija i zupełnie inną dietę powinno mieć. A pani profesor pewnie przypomni, jaki to aminokwas.

Maja Dutkiewicz: Właśnie, Pani profesor, czy istnieje dieta idealna w związku z tym, co już zostało powiedziane?

- Iwona Wybrańska: Szanowni Państwo, ucząc studentów medycyny diagnostyki zaburzeń lipidowych, na samym końcu mówię im na temat jajek, ponieważ jak doskonale pamiętacie z lat 70., 80., dużo mówiło się o tym, że nie wolno jeść więcej niż jedno jajko tygodniowo. Ja odnoszę się do obecnych zaleceń towarzystw kardiologicznych, które nie ograniczają obecnie od niewielu lat, ale od paru, zupełnie spożycia jajek. U kogo? U wszystkich, a szczególnie u ludzi młodych, w organizmach rozwijających się te jajka są konieczne do tego, żeby następował prawidłowy rozwój tego organizmu. Nie słuchajmy rodziców, którzy byli w latach 80. edukowani, nie jedzmy cholesterolu. Wręcz przeciwnie, jedzmy ten cholesterol, jak nie mamy hipercholesterolemii. Bo jeżeli mamy tę hipercholesterolemię, tak, słuchajmy lekarzy, jedzmy statyny, nie jedzmy cholesterolu, ale jak nie mamy hipercholesterolemii, to jak? Nie jemy cholesterolu, to nasz organizm go będzie wytwarzał endogennie i będziemy go mieć więcej i więcej i w wieku 50 lat będziemy mieć hipercholesterolemię. Ludzie młodzi muszą jeść cholesterol, żeby się rozwijać. Dobrze, to taka mała dygresja, a teraz wróćmy do tego, czy każdy człowiek powinien się odżywiać indywidualnie, ponieważ każdy człowiek różni się jeden od drugiego, nasz genotyp, tutaj było powiedziane, różni się też znacznie jeden od drugiego i jedna dziesiąta procenta mamy różnic w genach, a jeszcze więcej różnic mamy w tym, jak wyglądała nasza historia życia, więc patrząc na geny, możemy ułożyć swój jadłospis idealnie, ale nie tylko patrząc na geny, musimy również patrzeć na to, jak przebiegała nasza historia rodzinna, cośmy robili, cośmy jedli czy jaką mamy aktywność fizyczną i czy nasz organizm był narażony na jakieś czynniki stresowe. Stresowe, w sensie jakiejś diety wcześniej. To musimy też wziąć od uwagę, bo nasz organizm się świetnie uczy, jak się do tego dostosowywać, dlatego też, tak, żeby się zorientować, jak nasz organizm działa, możemy sobie zrobić badanie genetyczne, które powie nam mniej więcej, na co powinniśmy zwrócić uwagę w naszym jadłospisie.

Maja Dutkiewicz: Mniej więcej, 100-procentowej pewności nie ma?

- Iwona Wybrańska: Zaraz o tym powiem. ☺ Mniej więcej dlatego, że postęp wiedzy cały czas w tej dziedzinie się rozwija. Genetycy nie mogą powiedzieć wszystkiego, czego nie wiedza jeszcze do tej pory, ponieważ nasz genom, jak myśleliśmy, jest poznany w 2001 roku, że zsekwencjonowano go. No to co z tego, że zsekwencjonowano, ale nie poznano funkcjonalności tych genów, nie poznano tego, jak one między sobą działają, nie poznano, jak czynniki środowiskowe na nie oddziałują, a całe modyfikacje epigenetyczne genomu, które w tej chwili, no burza jest absolutna w świecie naukowym na temat epigenetyki, jak mikrobiom wpływa na epigenetykę i wszystko jedno z drugim się zazębia, jest to na tyle skomplikowane, że nie jesteśmy w stanie w 100% w tej chwili powiedzieć. Możemy powiedzieć mniej więcej, możemy mniej więcej powiedzieć na temat tego, jak zbadamy nasz genom, czy bardziej i lepiej przyswajamy węglowodany czy lepiej przyswajamy tłuszcze, czy nasz metabolizm jest bardziej dopasowany do takiej czy do innej diety. I to powoduje, że nasz organizm będzie funkcjonował dłużej i lepiej, dlatego badanie jest wartościowe, ale nie powie nam wszystkiego i nie liczmy na to, że powie nam wszystko. Może w przyszłości, na pewno, ale nie teraz.

Maja Dutkiewicz: Ale jest to taki krok ku diecie przyszłości.

- Iwona Wybrańska: Jest to bardzo duży krok do przodu, medycyna personalna, leczenie spersonifikowane, patrzenie na to, jak człowiek odpowiada na leki, na żywność, to jest nasza przyszłość. Tak naprawdę musimy na to zwrócić uwagę i powinniśmy te w te badania inwestować, ponieważ one zapewnią to, że nasze społeczeństwo będzie starzało się zdrowiej, czyli mniej będzie potrzebowało dofinansowania, a to w Polsce obecnie zdaje się problem.

- Izabella Byszewska: Ale ja już powiem, dopowiem, że tak naprawdę to wszystko już było, bo ja tutaj jestem adwokatem diabła sektora tradycyjnego i tradycji, i żywność funkcjonalna, która teraz tak jest bardzo modna, była tak naprawdę w żywieniu naturalnym. W końcu sok z dodatkiem pokrzywy, które teraz soki są sprzedawane, czy z jakimiś kiełkami owsianymi, dawniej były w naturalnej medycynie i w naturalnym żywieniu czymś oczywistym, tak że też zawsze mówię o tym, żeby dystans zachowywać do tych wszystkich nowinek, do odkrywania czegoś, co naprawdę mamy w przeszłości tak samo, jak odkrywamy nagle krótkie łańcuchy żywności, czyli krótsza droga od producenta do konsumenta. Nagle się okazało, że właśnie wielki sukces wszelkich targów śniadaniowych, wszelkich targów pietruszkowych, sprzedaży bezpośredniej, handlu detalicznego polega też na kontakcie konsumenta z producentem, ale ja tutaj powiem, że ja zawsze kupuję na rynku, raz w tygodniu, na targowisku dużo rzeczy i jak pytam producentów o różne rzeczy, dopytuję, to spotykam się często z nieufnością, a po co pani chce wiedzieć? Jak ja pytam, czy to pana marchewka czy kogoś i tak dalej, czyli też jest taka nieufność z drugiej strony, nie tylko, że konsumenci dopytują, ale także producenci często nie chcą odpowiadać, zwłaszcza pewnie ci, którzy mają coś do ukrycia, ale może nie zawsze mają coś do ukrycia, tylko zdarza się, że boją się kontroli służb sanitarnych i tak dalej, więc wolą nie mówić. Natomiast ten kontakt jest bardzo pożądany i ja się bardzo cieszę, że się rozwija ten ruch wszelkich bezpośrednich targów, że mogą konsumenci wreszcie poznać to traceability, czyli ścieżkę produkcji wytwarzania produktu, jak to, potocznie można powiedzieć, od ziarenka do bochenka.

Maja Dutkiewicz: Czyli mamy powrót do tradycji, ale też jednocześnie mamy naukę i technologię XXI wieku, które też pomagają czy być może są szansą na tworzenie żywności przyszłości czy żywności XXI wieku. Ja myślę, że nie będzie nam chyba dane zobaczyć tego za 50 czy nawet za 100 lat, jak ta żywność będzie wyglądała, no ale, tak naprawdę, proszę Państwa, nie ma dnia, by media nie donosiły o nowych naukowych nowinkach, tak to określę. Ostatnio świat został zelektryzowany doniesieniem, że naukowcy wyhodowali mięso z powietrza albo w tym roku na wystawie w Centrum Nauki Kopernik w Warszawie było prezentowane mięso wyhodowane na liściach szpinaku. No i teraz tak, czy tworzenie takiego, dajmy na to, mięsa, w oparciu o nowe technologie, bez cierpienia zwierząt jest możliwe i jest naszą przyszłością, może być?

- Krzysztof Szulborski: Ja myślę, że to oczywiście jest przyszłość, ale cofnę się trochę do tych słów jeszcze, co powiedziała pani profesor o tej diecie genetycznej. Jakoś nie potrafię sobie wyobrazić restauracji, która mogłaby tak przygotowywać posiłki dla każdego z nas, chociaż może tą dietą przyszłości będzie, nie daj Boże, oczywiście, tabletka, na którą będziemy chodzić do restauracji, po prostu będziemy ją łykać, oby tak nie było. Nowości są dobre, bo te nowości uszlachetniają gastronomię. Ja pamiętam, jak zmieniała się kuchnia. Po czasie PRL-u przeszliśmy (ns - 01:13:23), kuchnię fusion, kuchnię molekularną, ale wraca się do tradycji i ta tradycja jest bardzo szanowana w restauracjach w większości dużych miast i wczoraj miałem okazję jeść bardzo dobre moskole krakowskie. Na Warmii i Mazurach jadłem bardzo dobre dzyndzałki z dobrej mąki i z dobrego wołowego mięsa z dobrym masłem, na Kaszubach można zjeść bardzo dobrą zupę rybną, niekoniecznie przyrządzaną na głowach, na szkieletach i na płetwach, tylko na dobrym wywarze i na dobrym rosole drobiowym. Więc te nowości wchodzą, ale to jest chyba tylko moda i ta moda myślę, że też przeminie, jak przemija kuchnia molekularna z naszych polskich restauracji, tak samo i przeminie ta moda, bo jakoś nie potrafiłbym sobie wyobrazić, żeby tak to wyglądało w przyszłości.

- Ewa Wachowicz: Ja myślę, że nauka oczywiście zawsze będzie próbować hodować coś i na pewno od tego nie uciekniemy, ale to właśnie my, konsumenci, będziemy decydować, czy będziemy chcieli zjeść skrzydełko wyhodowane na szpinaku czy jednak wolimy skrzydełko od kurki, która szczęśliwie biega i je trawkę i różne inne rzeczy, bo nie wierzę w to, że to skrzydełko wyhodowane na szpinaku smakuje tak samo, jak to, które ja doskonale pamiętam, jak jadłam to właśnie skrzydełko kurczaka, który biegał, który rósł 8 miesięcy do roku, żeby w ogóle tam było co obgryźć na tym skrzydełku. Bo ja wychowałam się na wsi, więc naprawdę uczestniczyłam w tym od początku do końca, jak ten kurczak się urodził, jak później sobie rósł i biegał. Więc technologia i nowoczesność na pewno będzie szła w jednym kierunku, natomiast drugi kierunek to będzie to, co my, konsumenci, będziemy chcieli, a ja myślę, że właśnie ten trend jest taki, jak ty mówisz, że to my będziemy chcieli jeść rzadziej, ale smaczne skrzydełko, rzadziej, ale smaczny chleb. I jaki trend zauważyłam? Niedawno byłam pod Zatorem w gospodarstwie, które hoduje stare odmiany pszenicy. Oczywiście orkisz, płaskurka, samopsza. Oni już mają tam ponad 80 hektarów obsianych właśnie tymi starymi odmianami zbóż. Skoro jest ten trend, to ten trend właśnie jest na nas, na konsumentach, my właśnie robimy ten trend i czy on właśnie będzie tak szedł, że nie będziemy chcieć modyfikowanej pszenicy, która ma krótką słomę, długie kłosy, ale żeby rosła w dużej ilości kwintal z hektara, to musi być opryskany Randapem, bo inaczej bez tego nie będzie rosło. O Randapie myślę, tak jak patrzę, to macie świadomość, jaki to jest straszny środek, co on powoduje, jakie spustoszenie. Tyle krajów na świecie wycofuje ten Randap, a u nas, niestety, jest ciągle stosowany. Tu pani profesor mówiła o rzepaku.

I.W.: Ja parę słów powiem o Randapie, ponieważ dowiedziałam się w ogóle historii tego Randapu, że on był odkryty w Stanach Zjednoczonych w latach 50. do przetykania rur kanalizacyjnych, jako świetny detergent, po czym używano go jako detergent, a w końcu okazał się świetnym środkiem chwastobójczym, wycofany oczywiście ze Stanów Zjednoczonych, sprzedany koncernowi niemieckiemu, który sprzedaje go do Europy głównie Wschodniej. No i nasi rolnicy powszechnie go wykorzystują do dojrzewania głównie chwastów.

- Izabella Byszewska: Ale tutaj ja bym chciała dodać wątek konsumencki przy starych odmianach, że właśnie często moda na coś powoduje, że konsumenci są wprowadzani w błąd i też zachęcam do czujności. Kupujemy chleb orkiszowy, w którym jest 3% mąki orkiszowej, a reszta jest mąką normalną. Dlatego też zachęcam do czytania etykiet, do patrzenia na ten skład. Producenci są zobowiązani podać skład, żeby nie było właśnie tak, że, no wszyscy chcą chleb orkiszowy, a potem okazuje się, że tego chleba orkiszowego w tym naprawdę nie ma.

- Ewa Wachowicz: Ja wejdę w słowo, bo to jest właśnie budowanie świadomości. Etykieta, jak jest zbudowana, to obowiązek jak gdyby wymieniania wszystkich składników jest taki, od tego, czego jest najwięcej, do tego, czego jest najmniej. Więc naprawdę zwróćcie na to uwagę, bo to jest też umiejętność, uczenie się czytania etykiet.

- Marta Tomaszewska-Pielacha: Tak, to może jeszcze uzupełnię, bo dziękuję za te słowa, bo też wcześniej do tego nawiązywałam, ta edukacja konsumencka, żeby konsument umiał odpowiednio wybrać produkt, tak? Jeżeli chodzi o skład, to to, co pani Ewa powiedziała, jak najbardziej potwierdzam, że kolejność malejąca, czyli składnik, którego jest najwięcej w produkcie występuje jako pierwszy, natomiast dodatkowo mamy jeszcze coś takiego, co się nazywa quid, czyli to jest informacja na temat tego, ile danego składnika jest w produkcie, jeżeli jest on wymieniony, czyli jeżeli jest na przykład chleb z orkiszem, jeżeli jest taka nazwa i ten orkisz jest gdzieś uwypuklony na froncie opakowania, to w tym momencie w składzie nie tylko będzie informacja, że orkisz jest i na którymś miejscu, ale jeszcze w nawiasie musi być dodatkowo informacja, ile procentowo ten orkisz w składzie produktu stanowi udziału. Ta edukacja konsumencka naprawdę jest kluczowa, bo to konsument dokonuje wybory. My, jako Federacja, tu chciałam powiedzieć wspólnie z Inspekcją Sanitarną, ale też z Urzędem Miasta Kraków realizujemy program edukacyjny Trzymaj Formę, to jest ogólnopolska inicjatywa realizowana już od 14 lat, skierowana do młodych konsumentów, do dzieciaków w wieku 13-15 lat, bo wychodzimy z założenia, że to jest to pokolenie, które już zaczyna podejmować własne wybory żywieniowe, zaczynają sami kupować produkty, a nie tylko jedzą to, co rodzice, że tak powiem, podetkną. I właśnie jakby też przykłady z innych krajów pokazują, że edukacja młodzieży jest najbardziej skutecznym jakby elementem zmiany nawyków żywieniowych społeczeństwa. W ogóle jakby też postulujemy utworzenie przedmiotu zdrowie, dlatego że, no brakuje nam czegoś takiego. Mamy przedmiot biologia, mamy przedmiot chemia, gdzie kwestie dotyczące żywności, żywienia, no gdzieś tam się pojawiają, tak?

Maja Dutkiewicz: Ale gdzieś obok.

- Marta Tomaszewska-Pielacha: Ale gdzieś obok, nie są clou, dokładnie. Zresztą w takim przedmiocie zdrowie myślę, że byłoby miejsce też na wiele innych zachowań konsumenckich, no chociażby właśnie świadome stosowanie suplementów, dbanie o aktywność fizyczną, która idzie bardzo w parze z żywieniem, tak?

Maja Dutkiewicz: Suplementacja to w ogóle też jest osobny temat.

- Marta Tomaszewska-Pielacha: To jest osobny temat, więc nie na dzisiejszy panel, tylko myślę, na jakiś zupełnie odrębny, ale jakby kwestia tego zdrowego stylu życia, podejście holistyczne też, chociażby kwestie, nie wiem, odpowiedniej ilości snu, zarządzania stresem. Jako ciekawostkę powiem Państwu, że znowelizowana piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej wypracowywana przez Instytut Żywności i Żywienia na zlecenie ministerstwa zdrowia w tej chwili dotyczy nie tylko żywienia, ale ona w podstawie właśnie ma aktywność fizyczną, bo to jest ten bilans energetyczny, którego, no jakby są dwie strony medalu, tak? Z jednej strony pobieramy energię, z drugiej strony ją wydatkujemy, więc trudno mówić o żywieniu bez aktywności fizycznej, jeżeli rozważamy zdrowy styl życia. A ciekawostką właśnie w zaktualizowanej na początku tego roku piramidzie pojawił się też sen.

Maja Dutkiewicz: Bo jest go coraz mniej, jesteśmy coraz bardziej zapracowani.

- Marta Tomaszewska-Pielacha: Jest coraz mniej snu, natomiast z drugiej strony jest coraz więcej badań, które mówią o tym, że właśnie nieprawidłowe zarządzanie stresem, nieprawidłowa ilość snu modyfikują nasz metabolizm i czasami podłożem nadwagi czy otyłości wcale nie jest niewłaściwe żywienie, tylko zaburzenia zupełnie innej natury, tak?

Maja Dutkiewicz: Ja jeszcze, wracając do tradycji i do produktów lokalnych i właśnie do targu, na którym wiele osób robi zakupy, coraz więcej osób, tych właśnie świadomych konsumentów. To są produkty, które są certyfikowane, jeżeli chodzi o Targ Pietruszkowy. Tam można rzeczywiście dowiedzieć się dokładnie, jak dany produkt został wyprodukowany, gdzie rósł.

- Alicja Kowalik: Tak, te produkty są certyfikowane w większości przypadków, ale ja nie miałam możliwości odnieść się do niektórych rzeczy, więc chwileczkę jeszcze wrócę jakby do czegoś, co cały czas tu się przewija i wydaje mi się bardzo ważne, to znaczy ta edukacja. Wszystkie takie zmiany, ja mam przynajmniej takie wrażenie, że takie globalne zmiany, no kto kilka lat temu myślał o tym, czy wkłada jabłka do plastikowego woreczka czy nie, i te wszystkie takie rzeczy zaczynają się gdzieś oddolnie, to nie jest inicjatywa wielkich korporacji, wielkich firm, to jest inicjatywa oddolna. Pani jeszcze jakiś czas temu mówiła, że w restauracji nikt nam nie powie, skąd to pochodzi, ale mam wrażenie, że nie powie nie dlatego że nie chce powiedzieć, tylko bardzo często nie wie, skąd to pochodzi i jakby myślę, że taka edukacja to jest coś, co powinniśmy rozpoczynać my wszyscy. My powinniśmy dopytywać i wtedy, jak już 15. osoba dopyta, skąd pochodzi to masło, które użyte było do tej potrawy, to pani już będzie się musiała dowiedzieć, skąd pochodzi to masło, bo ileż razy można powiedzieć, że nie wiem, albo po prostu udawać, że z Lidla na przykład. Więc jakby tak chciałam tylko wrócić tam troszeczkę do tej edukacji, natomiast jeżeli chodzi o ten produkt tutaj u nas na Targu, to jest ten taki produkt, który bardzo często ma te wszystkie znaki jakości i klient, który przychodzi, być może nawet nie wie czasami, że są te znaki jakości, bo ten klient jest jakby świadomy, że szuka czegoś dobrego, ale niekoniecznie jest świadomy tego, że to coś dobrego można jakoś rozpoznać, co myślę, że też tutaj w kuluarach postaramy się jakoś rozwiązać, w sensie jakby dalszej takiej pracy nad klientem i może jakiejś nawet współpracy w edukacji klienta czy Targu Pietruszkowego czy w ogóle klienta, który kupuje żywność, więc ten klient dopytuje, ale bardzo często nie wie też, czego ma szukać w produkcie.

- Izabella Byszewska: Właśnie, pracujemy nad tym, żeby klienci byli świadomi, ale także, jak już wspomniałam, pracujemy z restauratorami i tutaj takie przykłady dwa podam Państwu. Kiedyś na Podlasiu w Białymstoku spotkaliśmy się z producentami i z restauratorami i jakie tutaj są problemy? Bo to są nie tylko problemy niewiedzy, ale też problemy wzajemnych oczekiwań i standardów. I restauratorka powiedziała nam tak, ja bardzo chętnie kupię wołowinę lokalną od lokalnego rolnika, tylko po pierwsze, ja nie mam pewności, że systematycznie tą wołowinę on mi dostarczy, a po drugie nie mam pewności, czy ona będzie stale w tym samym standardzie, jaki ma być w mojej restauracji, w związku z tym kupuję wołowinę w hurtowni, bo wiem, że to jest taka, jakiej szukam. Z kolei w województwie świętokrzyskim w Chmielniku była taka fantastyczna restauracja z żydowskim menu i oczywiście podstawą były gęsi. I pytamy restauratora, skąd ma gęsi, on mówi, z Kauflandu. Co się okazuje? 15 kilometrów od niego była wielka hodowla gęsi kieleckiej, odtwarzanej starej rasy, on o tym nie wiedział. Tak że tego typu są też historie do rozwiązania, czyli do rozwiązania jest absolutnie przepływ informacji między producentem a konsumentem, świadomość konsumentów, czego mają szukać, absolutnie nie znają znaków, nie rozpoznają, a także między restauratorami i producentami, bo nie zawsze ten producent jest w stanie sprostać oczekiwaniom restauratora. Jeśli do hotelu musi dostarczać ser, to on musi ten ser dostarczać systematycznie, bo w hotelu są śniadania codziennie i ten ser musi, nie wszyscy producenci to rozumieją.

Maja Dutkiewicz: To gdzie tkwi problem?

- Izabella Byszewska: Pracujemy nad tym, edukacja. Braku przepływu informacji.

- Krzysztof Szulborski: Ja jeszcze muszę Państwu powiedzieć o jednej bardzo ważnej informacji, bo chodzicie Państwo po restauracjach i dziwicie się czasami cenom poszczególnych potraw. U porządnego restauratora, u porządnego szefa kuchni, który tworzy menu i ustala cenę na dane danie, funkcjonuje taki system jak food cost, gdzie są wszystkie ukryte jakby koszty związane z produkcją potraw. I pracownicy i dobry produkt i media i też zysk restauratora w tym wszystkim musi być ukryty. Każdemu restauratorowi, każdemu kucharzowi zależy na tym, żeby cena była konkurencyjna, a więc żeby nie była ona za wysoka, ale najmniejsza marża, na którą pracują szefowie kuchni i restauratorzy to jest 400–500%, a więc musicie sobie Państwo wyobrazić, że jeżeli koszt jednej porcji zupy kosztuje złotówkę, to musimy jako restauratorzy, szefowie kuchni, sprzedać to za 5 złotych, 4 najmniej. Dlatego, jak idziecie do dobrych restauracji, widzicie, że na przykład rosół kosztuje 8 złotych, czy rosół kosztuje 6 złotych za porcję, to już może zapalić się wam czerwona lampka, że coś w tym rosole nie jest dobrego, że jakiś produkt nie jest do końca 100-procentowo pewny. Tylko taka mała dygresja, żebyście byli świadomi, bo to jest ważne.

A.K.: Właśnie do tych cen, bo to jest cena nie tylko potrawy, która w restauracji jest do zjedzenia, to jeszcze jest cena produktu. No znów muszę się odnieść do Targu, ale bardzo często dostajemy jakby taką informację zwrotną, że te produktu na Targu są za drogie. Ale szczerze mówiąc, jeżeli ja bym miała się przy tym tyle napracować, to ja bym z 200 razy tyle chciała za to, a nie tyle, co producenci na targu i jakby jesteśmy przyzwyczajeni do tego, że jedzenie ma być tanie. Jedzenie jest za tanie według mnie, w sensie takim, że te produkty wymagają po pierwsze pracy człowieka, i to też o to jakby walczymy, to chcemy pokazać na Targu, że ta osoba, która ten produkt wyprodukowała, ona po prostu nie poszła na łatwiznę, ona na kolanach często ten produkt plewiła, żeby ten produkt był dobry i żeby nie używać zbędnych nawozów. I tak jak mówię, ja, jeżeli bym miała się tyle napracować, to nie wyobrażam sobie dostawać tak w sumie marnych pieniędzy za to.

Maja Dutkiewicz: Czyli jesteśmy zepsuci.

- Ewa Wachowicz: Tak, troszeczkę tak, jesteśmy zepsuci, ale po to jest ta konferencja właśnie, żeby się trochę naprawiać. Odwołując się jeszcze do ograniczenia mięsa, czy nie lepiej zjeść, słuchajcie, raz w tygodniu, ale pyszną szynkę i mniej, ale naprawdę kupioną na Targu Pietruszkowym, gdzie ja wiem, że ta szynka jest od świni, która była hodowana nie na fermie, tylko szczęśliwie, gdzie miała wybieg, gdzie jadła ziemniaki, gdzie jadła śrutę, gdzie odżywiała się po prostu naturalną żywnością, a nie paszami, gdzie po prostu tam w tych paszach nie wiadomo, co jest? I później, słuchajcie, to czuć w mięsie, wierzcie mi, że to naprawdę wszystko czuć. Ja jestem zwolennikiem, często to też podkreślam w moim programie, lepiej naprawdę do zupy dodać łyżkę prawdziwej, dobrej, wiejskiej śmietany, która ma zawartość tłuszczu, słuchajcie, grubo powyżej 30%, ale dodać łyżkę. Ta śmietana się nie zwarzy, zupa będzie smaczniejsza, a nie dawać szklankę śmietany, która ma 12% tłuszczu, ale żeby się nie zwarzyła, to ma tam tablicę Mendelejewa, różnych rzeczy, polepszaczy, GMO i tak dalej, bo inaczej ona po prostu, no nie nadaje się do użycia kulinarnego. I słuchajcie, to wszystko na samym końcu, jeżeli my taką świadomość w sobie będziemy budować i my zaczniemy stosować to w takim naszym codziennym życiu, rzadziej, ale lepszy produkt, to my za ten produkt też wtedy jesteśmy, za ten lepszy produkt, lepsze mięso, zapłacić, a w pozostałe dni tygodnia można jeść bardzo tani, zdrowy, ekologiczny produkt w postaci kasz, ryżu, warzyw i tak dalej. Ja często to też mówię na różnych takich spotkaniach, jak pytają mnie, co robić, żeby dobrze wyglądać, jak żyć, odwołuj się do swojego dzieciństwa. Słuchajcie, u mnie na wsi mięso było tylko raz w tygodniu, chociaż hodowaliśmy świnie, cielaki, kury, gęsi, kaczki, wszystko było. Mięso było tylko w niedzielę na obiad, a w poście w ogóle.

- Izabella Byszewska: No chyba że bobry.

- Ewa Wachowicz: No nie hodowaliśmy, więc nie było. Naprawdę, a kuchnię polską mamy tak bogatą, mamy tak cudownie bogatą, od kiszonek przez kaszę, gdzie można naprawdę tyle rzeczy cudownych zrobić, w których nie musi być mięsa, a właśnie będziemy jeść więcej tych zdrowych, dobrych produktów.

Maja Dutkiewicz: Ja tutaj o jeszcze jednej rzeczy chciałam powiedzieć à propos edukacji i odzyskiwania świadomości przez nas, konsumentów. No bo kto powiedział, że tylko restaurator może pojechać i zrobić zakupy u gospodarza? Jest teraz trend, może nieładne słowo, ale jest, turystyki kulinarnej. Każdy z nas może pojechać na wieś, są gospodarstwa agroturystyczne, które przyjmują ludzi do siebie i tłumaczą im świat takim, jaki ten świat powinien być. Tak że turystyka kulinarna to jest właśnie ten trend, który trzeba znać.

- Izabella Byszewska: Szlaki kulinarne, które powstały, namnożyło się. Ale nie tylko turystyka kulinarna jako taka, bo turystyka kulinarna jeszcze się dzieli na rozmaite inne podturystyki, na przykład turystyka enologiczna, czyli turystyka, zwiedzenie winnic czy biroturystyka i tak dalej, serowarnie się zwiedza. Ale ja chciałabym jeszcze tylko jednym zdaniem nawiązać, zgeneralizować problem cen w powiązaniu z jakością, bo absolutnie się zgadzam. Produkt wypracowany w sposób naprawdę z sercem i z dużym wysiłkiem, z dobrych surowców, musi mieć tą, my to nazywamy wartością dodaną, czyli tę jakość wypracowaną właśnie przez to, że on jest naturalny, że on jest tradycyjny. I chciałabym zwrócić Państwa uwagę, że nawet w Unii Europejskiej, jak tworzono te systemy jakości żywności, to właśnie punktem odniesienia było to, żeby wynagrodzić rolnikom, którzy wytwarzają, i producentom wytwarzającym wysokiej jakości produkty, wynagrodzić im większą pracochłonność, większe zużycie surowców i tak dalej. Stąd właśnie się urodziły te systemy jakości, one miały podłoże nie tylko ochrony tradycji, ochrony nazwy, ale przede wszystkim miały podłoże ochrony gospodarczej tych, którzy wytwarzają produkty wysokiej jakości. I w tej chwili producenci mogą korzystać z systemowego, rolnicy przede wszystkim, ale także producenci, przetwórcy, mogą korzystać z takiego właśnie wsparcia z tytułu wytwarzania tych produktów, a z drugiej strony właśnie potrzebna jest ta edukacja konsumencka, że, no dobrze, rzeczywiście raz w tygodniu zjesz dobrą szynkę, ale ta szynka została wyprodukowana z kilograma mięsa wieprzowego, a waży 80 albo 70 dekagramów, czyli nie jest to na odwrót, że z 80 dekagramów mamy 2-kilogramową szynkę. I to jest właśnie ta nagroda, a ceny są takie, ile konsument jest w stanie zapłacić, no tyle może.

Maja Dutkiewicz: Produkcja ekologiczna to też bardzo gorący temat. Powstała ostatnio w Polsce oddolna strategia rozwoju rolnictwa ekologiczna, no i jej celem jest właśnie odmienienie polskiej wsi, danie rolnikom takiego narzędzia do prowadzenia dochodowej działalności. Właśnie to jest ta cena, o której pani Alicja Kowalik mówiła, która, no czasami konsumentów zniechęca. Jak pomagać takim właśnie rolnikom, którzy z dużą pieczołowitością uprawiają swoje warzywa, owoce, robią wędliny? Jak im pomóc zaistnieć, właśnie żeby oni to chcieli robić dalej, nie zniechęcali się?

- Alicja Kowalik: Ja może opowiem bardzo po krótce historię Targu, który ponad 6 lat już istnieje. Chcieliśmy mieć jakby na dzień dobry takie po prostu miejsce w naszej dzielnicy krakowskiej, Podgórze, gdzie mieszkańcy będą mogli sobie kupić produkty bezpośrednio od rolnika. I szczerze mówiąc, na początku mieliśmy 12 namiotów i rolnicy, którzy przyjechali na pierwszy targ byli bardzo nieufni. Targ się rozpoczynał o godzinie 9:00, oni przywieźli tyle towarów, że o godzinie 11:00, kiedy tak naprawdę powinno być oficjalne rozpoczęcie, przecinaliśmy wtedy sznurek zawiązany pietruszką, oficjalne rozpoczęcie odbyło się już bez towarów, bo nagle się okazało, że ludzie, którzy przyszli o 9:00 kupować te produkty, oni je wszystkie wykupili, a rolnicy tak niepewnie podeszli do tej inicjatywy, że oni się po prostu nie przygotowali na takie zainteresowanie. I takie miejsce w Podgórzu właśnie jest miejscem, które pokazuje rolnikom, że ta ich praca ma sens i że te produkty trafiają na stoły Krakowian i te rozmowy właśnie, to bardzo często jest tak, że to nie tylko jakby klient pyta dostawcy, skąd to jest, ale też często dostawca ma okazję porozmawiać z klientem, co też jest dla niego dobre, bo też jakby go ubogaca i sprawia, że on nie myśli sobie, a, idzie gdzieś ta moja pietruszka dalej i nie wiem, co się z nią dzieje. On tą pietruszkę podaje osobiście i to jest, myślę, że bardzo ważne, żeby oni widzieli, że to ma sens.

Maja Dutkiewicz: Pytanie tylko, czy taki model wytwarzania żywności dla dużej liczby konsumentów ma przyszłość.

- Marta Tomaszewska-Pielacha: Więc właśnie, proszę Państwa, bo my rozmawiamy tutaj o bardzo fajnych inicjatywach, natomiast wracając jeszcze do tych cen nieszczęsnych, to też proszę zwrócić uwagę, że, no nie wszystkich na to po prostu stać. Dane GUS-u wskazują, że jest bardzo duża grupa konsumentów w Polsce, których koszyk tych podstawowych produktów, czyli głównie żywność, stanowi 30% dochodów, tak że w tym momencie te kwestie cenowe, no są istotne i tu jakby też jest to może pewne usprawiedliwienie tego, że konsumenci często jednak nadal kierują się ceną przy wyborach, tak? Oczywiście jakość należy promować, natomiast też jedna rzecz, którą chciałam podkreślić, że wszystko, co jest na rynku, musi być bezpieczne. No pytanie tak naprawdę może właśnie bardziej do pani Izy, czy produkcja regionalna jest w stanie zaopatrzyć cały polski rynek, bo to jest klucz. Mamy dużo konsumentów, proszę Państwa, no tendencje w ogóle światowe są takie, że jest ludzi coraz więcej, więc też, no żywność jakby musi nadążyć za popytem, za zapotrzebowaniem, które mamy na rynku.

Maja Dutkiewicz: Czyli na kogo wywrzeć nacisk, by pomóc rolnikom, by nas wyżywili?

- Marta Tomaszewska-Pielacha: To przepraszam jeszcze, że wejdę w słowo, no pytanie, czy to jest nacisk czy to są po prostu możliwości naszej planety, tak? Bo areał uprawny jest ograniczony wielkością globu, tak? Zasoby wody też są ograniczone, więc jakby, no trzeba brać te wszystkie czynniki środowiskowe pod uwagę, tak?

- Izabella Byszewska: Nie jesteśmy w stanie rozwiązać problemów oczywiście żywnościowych naszej planety i zawsze, to bardzo słuszna była uwaga, jest sektor konsumentów, którzy nie są w stanie kupować żywności po wyższych cenach, natomiast oczywiście rozwój produkcji naturalnej, rozwój produkcji ekologicznej, rozwój produkcji tradycyjnej jest tak dynamiczny z naszej obserwacji, że rozkłada się to po prostu na regiony. Spójrzcie Państwo, w dużych miastach, w tej chwili na przykład w Warszawie to ja znam, nie wiem, kilkadziesiąt czy więcej nawet, prawie setkę miejsc, gdzie właśnie takich typu Targi Pietruszkowe i tak dalej, gdzie przychodzą konsumenci i tutaj też nie zawsze te ceny są wzięte z sufitu. Natomiast bardzo ważnym problemem jest to, żeby ta cena była powiązana z jakością, bo często jest tak, że jest absolutne oszustwo żywnościowe i sprzedaje się produkt niezasługujący na tę cenę po wysokiej cenie, tak że tutaj są rozmaite zadania dla służb kontrolnych, dla (ns - 01:41:45), wprowadzanie konsumentów w błąd i tak dalej. A jeśli chodzi o wsparcie rolnictwa naturalnego, w narodowym planie strategicznym, którego częścią jest rolnictwo, sektor rolny, jest przewidzianych bardzo dużo mechanizmów, które będą wspierać właśnie produkcję żywności wysokiej jakości. W Ministerstwie Rolnictwa powołany został zespół w ramach porozumienia rolniczego, czyli takiego porozumienia wszystkich organizacji, które zajmują się żywnością, rolnictwem i są z tym związane, forum takie powstało i w ramach tego forum powstał zespół do spraw żywności wysokiej jakości. Ale ten zespół ma wypracować postulaty do administracji, jak właśnie wspierać tego typu produkcję, wspierać producentów. Jeśli producenci ekologiczni mają refundowane koszty kontroli, czy uczestnicy systemów jakości mają refundowane koszty kontroli, to oczywiście, to już obniża ich koszty produkcji i także powoduje, że ta cena nie musi być wyśrubowana, więc tego typu mechanizmy są też opracowywane w narodowym planie strategicznym.

Maja Dutkiewicz: Proszę Państwa, jest jeszcze jeden temat, którego chyba nie zdążymy aż tak szeroko poruszyć, a to jest bardzo ważny temat, problem marnowania żywności. Tu odpowiadając na to, co pani Marta Tomaszewska mówiła, że nasz glob jest ograniczony powierzchnią, a jest nas bardzo dużo, ale czy możemy przeciwdziałać nieco marnowaniu żywności, wyrzucaniu jej? No bo marnujemy tony.

- Ewa Wachowicz: Marnujemy zdecydowanie za dużo i to wynika jak gdyby z wszelkich statystyk. Ja myślę, to też z tego powodu, że chcemy taniej żywności, idziemy i kupujemy, jak jest tanio, kupujemy za dużo. Jeżeli coś byłoby dobrej jakości, kupilibyśmy mniej, to byśmy to bardziej szanowali. Ja tak się wychowałam, w takim domu, gdzie od początku do końca uczestniczyłam w tym, jak rośnie zboże, od siania, zbierania, żniw, młocki, po to, jak później tata jechał z tym zbożem do młyna i mama robiła chleb. Mama piekła chleb raz w tygodniu, 6 bochenków chleba, i w piątek zawsze tego chleba już brakowało. Słuchajcie, u nas skórki chleba się nie wyrzuciło, ten chleb się szanowało, upadł na ziemię, to się całowało, jeżeli upadł, to się ten chleb ewentualnie kurom szło zanieść. Nigdy w domu w Krakowie nie wyrzuciłam kromki chleba. Suszę, z części chleba robię bułkę tartą, dlatego że też piekę chleb, wiem, że jest to dobry chleb, nie kupuję bułki tartej, suszę i robię bułkę tartą. Jeżeli mam nadmiar suchego chleba, zawożę do moich rodziców. Natomiast faktycznie tu problem polega na tym, że gonitwa za tym takim obniżaniem produkcji, obniżaniem cen żywności spowodowała, że my za dużo kupujemy, za dużo przez to jemy, ale za dużo też przez to wyrzucamy. Niestety ten koszyk, supermarket, to, że kiedyś nie było, a teraz wszystkiego jest, kupujemy oczami, więc ja myślę, że tutaj jest niesamowicie potrzebna edukacja, żeby kupować mądrze, tylko to, co jest nam potrzebne, żeby mądrze później tym produktem się zajmować, mądrze użyć go w kuchni, zużyć tak naprawdę wszystko, żeby było jak najmniej tych odpadków, bo faktycznie, jak czytam te statystyki, że 50% żywności, którą kupujemy, wyrzucamy i ona później jest…

Maja Dutkiewicz: Najczęściej jest to właśnie chleb.

- Ewa Wachowicz: Nie tylko chleb, ale też nabiał. Teraz jest też taki trend, no waste, żeby sprawdzać, bo oczywiście, różne przepisy prawne, to pani Marta pewno o tym powie, obligują naszych producentów do zawierania daty ważności. Słuchajcie, jakie to jest zgubne z tą datą ważności. Nasza śmietana, którą żeśmy robili ze swojego wiejskiego mleka nie miała daty ważności. Datą ważności było to, jak była gorzka i niejadalna, po prostu zapach. Wierzcie mi, spróbujcie czasem śmietany, dobrej śmietany, której skończyła się data ważności, ale skosztujcie jej, proszę. Jeżeli ona nie jest spleśniała, jeżeli ona nie jest gorzka, ona nadaje się naprawdę do użycia. Ona może być kwaśniejsza, bo w naturalny sposób staje się coraz bardziej kwaśna, ale jeżeli ona dalej jest smaczna organoleptycznie, a niestety bardzo często jest tak, że patrzymy na datę ważności sera, innych produktów, jogurtów i wyrzucamy.

Maja Dutkiewicz: A być może na etykietach właśnie powinna znaleźć się taka informacja. Ostatnio we Francji bodajże wprowadzono właśnie etykiety z napisem, że data ważności jest dotąd, ale jeżeli wszystko jest w porządku, właśnie nie ma pleśni, smak, to można to użyć dalej i się nie zatrujemy.

- Marta Tomaszewska-Pielacha: To już tłumaczę. Zgodnie z przepisami prawa mamy dwa rodzaje oznaczeń, jeżeli chodzi o produkty. Jeden to jest termin przydatności do spożycia, drugi to jest data minimalnej trwałości. I teraz tak, jeżeli chodzi o marnowanie żywności, to ja bym powiedziała, że to jest problem wielowątkowy. Z jednej strony brak tej świadomości, brak edukacji, częste kupowanie produktów, które nie są dopasowane do naszych potrzeb, tak? Więc często zdarza się, że konsument kupuje coś, co mu nie smakuje, z jakiegoś względu nie odpowiada i to wyrzuca, z drugiej strony jakby problem też patrząc holistycznie jest szerszy, że mamy w tej chwili taką zmianę pokoleniową, że w tej chwili już wiele rodzin to nie są rodziny wielodzietne, tylko bardzo często mamy do czynienia albo z gospodarstwami domowymi singli albo dwie osoby i w tym momencie często kupujemy po prostu za dużo w stosunku do potrzeb. To, co pani Ewa powiedziała, no 5 bochenków chleba było pieczonych czy 6, ale do piątku już ich nie było, czyli piekliście tyle, ile potrzebujecie, czyli dopasowanie tej podaży żywności do realnych potrzeb. Natomiast jeżeli chodzi o terminy przydatności do spożycia, to tak, tak jak zaczęłam, mamy dwa rodzaje tych oznaczeń. Jeden termin to jest data minimalnej trwałości i to jest termin, który się stosuje na produktach trwałych, na przykład makaron, na przykład mąka, czyli produkty, które generalnie mają dłuższe terminy i tutaj faktycznie jest tak, że zjedzenie tego produktu parę dni po upływie tej daty nie powinno wiązać się z żadnymi negatywnymi skutkami zdrowotnymi, bo to są produkty, które mają wielomiesięczne terminy bardzo często. Natomiast też jest tak, że nie zapominajcie Państwo, że pełną odpowiedzialność za produkt ponosi producent i to producent ponosi też odpowiedzialność za to, że informacje, które są zamieszczone na opakowaniu są zgodne ze stanem faktycznym, czyli jeżeli mamy tabelę wartości odżywczej, w której jest informacja, że produkt zawiera tyle i tyle witaminy C na przykład, która to witamina rozkłada się w czasie pod wpływem temperatury, pod wpływem dostępu tlenu i wielu różnych czynników, to w tym momencie jakby odpowiedzialnością producenta jest, że ten produkt w terminie przydatności spełnia ta obietnicę złożoną konsumentowi, tą deklarację dotyczącą wartości odżywczej i tak dalej. Więc jakby data minimalnej trwałości, owszem, produkt nadal będzie bezpieczny do spożycia, natomiast mogą być niższe wartości witamin, składników mineralnych, tych składników, które mogą się rozłożyć. Inną kategorią oznaczenia jest termin przydatności do spożycia i to są produkty nietrwałe mikrobiologicznie, jak właśnie produkty nabiałowe, produkty wędliniarskie i tu już, szczerze mówiąc, no daleko idącą ostrożność zachowywałabym, spożywając te produkty po terminie, dlatego że ze względu na ich specyfikę, na to, że to są produkty nietrwałe mikrobiologicznie, może być różnie. I stąd tutaj data jest zawsze podawana w wyrażeniu dziennym i tutaj zawsze jest informacja, że to jest termin przydatności do spożycia. Owszem, jeżeli udało się i nic się nie stało, no to fajnie, natomiast przypominam, że pałeczka jadu kiełbasianego na przykład też nie daje efektów smakowych, tak że z datą, konkludując jakby, zwracałabym uwagę, czy jest to termin minimalnej trwałości czy data przydatności do spożycia. Jeżeli termin minimalnej trwałości, to faktycznie kilka dni nie zrobi różnicy.

Maja Dutkiewicz: Teraz chciałam poprosić naszych słuchaczy, czy może chcą Państwo zadać pytanie naszym panelistom?

- Widownia: Ja mam takie pytanie, bo tak się zastanawiam. Dzisiejsza konferencja dotyczy takiego szacunku do człowieka i do przyrody, a jednak na naszych szyjach wiszą plastikowe identyfikatory, chociaż mogłyby być z tektury. I tak się zastanawiam, czy nie jest przypadkiem tak, że właśnie człowiek żyjący w XXI wieku, jest mu bardzo trudno żyć w zgodzie z przyrodą, a może nawet jest to niemożliwe?

- Ewa Wachowicz: Ja odpowiem, dlatego że akurat plastik jest, tak jak zaczęłam od tego bisfenolu A, który leży mi osobiście na sercu, bo uważam, że jest tak powszechnie stosowany, a powszechnie i bardzo łatwo można to zlikwidować. Po pierwsze, istnieje już możliwość plastiku, który jest zdrowy. Znaczy, zdrowy, no nie zawiera bisfenolu, są takie możliwości i naprawdę da się z tym żyć. Co do torebek plastikowych, ja, że tak powiem, rodzinę wyedukowałam i dziewczyny w internecie kupiły mi parciane, fajne woreczki, a ja uszyłam, słuchajcie, do drugiego domu ze starej firanki, proponuję, też można recykling niezły zrobić. Stara firanka, woreczek na wszelkiego rodzaju warzywa, ziemniaczki i tak dalej. Świetnie się przechowuje, sprawdza się, z tym się idzie do warzywniaka czy idzie się właśnie do rolnika kupować. Da się, tylko trzeba zacząć od jednego takiego słowa na samym początku, chcę zmiany. A jak się chce zmiany, da się naprawdę to zrobić. Ja przynajmniej tak uważam, bo prosta rzecz, tu mamy wodę w szkle, w domu piję wodę i wszędzie, gdzie jestem, piję wodę z kranu. Jeżeli gdzieś mam przenieść sobie, piję bardzo dużo wody, przenoszę w szkle. Da się to zrobić, taki prosty przykład, tylko trzeba zacząć od nawet malutkich kroczków, nawet od tej wody. W Krakowie mamy bardzo dobrą wodę w kranach.

Widownia: Ja chciałam tylko króciutkie ad vocem powiedzieć po tym wszystkim, czego tutaj z zainteresowaniem wysłuchałam, bo tak się w moim życiu zdarzyło, że przez prawie 4 lata produktami lokalnymi z pasją się zajmowałam jakiś czas temu i w związku z tym pozwolę sobie coś dorzucić do tego, co Państwo tutaj dzisiaj mówiliście, postaram się krótko. W Małopolsce pracujemy z produktami lokalnymi już od kilku lat i wydaje mi się, że dorobiliśmy się jednak czegoś, co można by nazwać pewną specjalnością czy taką unikalnością, może nawet na skalę ogólnopolską. I to nie dotyczy tylko zarejestrowanych produktów regionalnych czy tradycyjnych, chociaż one oczywiście też są ważne, ale to dotyczy tego, że pojawiło się i żyje już na rynku trochę naprawdę fajnych inicjatyw, które mają taki charakter bazujący na naprawdę lokalnej żywności sprzedawanej jeszcze w dodatku w lokalnym otoczeniu, no to mamy te plus-minus 50 kilometrów dowozu żywności świeżej, których jednak nie powinniśmy przy zrównoważonym spojrzeniu na rozwój przekraczać. I te po prostu inicjatywy chciałabym Państwu polecić, to oczywiście jest Targ Pietruszkowy, przy którego narodzinach też miałam okazję być notabene, ale to są tak zwane koszyki i być może tutaj w ogóle jest jakaś ścieżka dla poszukujących, niezaspokojonych wciąż konsumentów, te koszyki Państwu gorąco polecam. Mamy Koszyk Lisiecki na przykład pod Krakowem, w internecie Państwo znajdziecie, gdzie można sobie bezpośrednio od wytwórców, rolników, producentów kupować jedzenie, co tydzień odbierając je w liszkach, zamawiając wcześniej. Mamy znakomity koszyk drugi w Lanckoronie, który się rozwija wokół spółdzielni socjalnej, więc jeszcze dodatkowo ma to swój wymiar społeczny, niedawno zresztą grupa otworzyła mały, lokalny sklep w Kalwarii Zebrzydowskiej. Do Krakowa, okazuje się, że nie opłaca im się wozić żywności, ponieważ wszystko sprzedają na miejscu i to jest wspaniała wiadomość. I ponieważ mamy jeszcze koszyk przy Bistro Marchewka w Nowohuckim Centrum Kultury w Hucie, też funkcjonujący raz na tydzień jako zakupy. I to są sprawdzone już, przetestowane pewne inicjatywy o charakterze raz, lokalnym, dwa, społecznym, trzy, ewidentnie sieciowym, no i bazującym na naszych rodzimych produktach, które być może warto by w jakiś szerszy sposób w Małopolsce upowszechnić i być może to również, obok produktów tradycyjnych i regionalnych mogłoby się w przyszłości stać jedną z naszych specjalności. Gorąco Państwu ten akurat kierunek również polecam, dziękuję.

Maja Dutkiewicz: Czyli znowu edukacja.

- Izabella Byszewska: Jeśli można, to ja tylko dopowiem jeszcze do tych inicjatyw, że rzeczywiście w tej chwili mamy, znowu użyję brzydkiego słowa, trend, że konsumenci sami tworzą pewne inicjatywy kooperatywy, koszyki i tak dalej, ale także jeszcze jest bardzo ciekawa inicjatywa, która się nazywa Rolnictwo Wspierane Społecznie. To przyszło do nas oczywiście z Zachodu, tak jak te wszystkie nowinki konsumenckie, ale jest to bardzo fajna inicjatywa, kiedy rolnikowi się płaci z góry za pewne uprawy, czyli jakby się go prefinansuje, ale nie to jest ważne, tylko ważne jest właśnie to społeczne podejście, ta solidarność konsumenta z producentem i może to też jest jakiś sposób na to, żeby ten rynek się rozwijał, solidarność producenta z konsumentem.

Wojciech Wocław: Zacznę od podziękowań dla pani Izabeli Byszewskiej za ten głos, który pani nazwała głosem adwokata diabła. Myślę, głosem rozsądku, który podpowiada, żeby szukać w przeszłości pewnych rozwiązań i te bardzo miłe memu sercu obrazu, które przywoływała pani Ewa Wachowicz, bo ja je pamiętam też ze swojego dzieciństwa, bo też się wychowałem w małej miejscowości, pamiętam je z rozmów z moją babcią. Pewne rzeczy już były, wydaje mi się, że nie potrzeba nam mody na wegetarianizm po to, żeby odkryć, że rzadsze jedzenie mięsa czemuś sprzyja. Jak się popatrzy na kalendarz, który kiedyś dyktowała, no co tu dużo mówić, religia, postne środy, postne piątki, Wielki Post, Adwent, to wtedy nie jedzono tego mięsa tak dużo, ile się je dzisiaj, kiedy ono jest tak powszechnie dostępne. Więc jeśli się przestaniemy buntować przeciwko kulturze czy temu, co z kultury wypływa, no to nie będziemy musieli szukać nowych rozwiązań w pewnych trendach, tak jak pani rzeczywiście o tym mówiła. A ja chciałem w związku z tymi trendami zapytać o jedną rzecz, bo być może Państwo mają fachową wiedzę na ten temat. Kiedyś spotkałem się z takimi informacjami, że ta wielka moda na brak mięsa, na wegetarianizm powoduje pewne zmiany daleko idące w ekosystemach na świecie, na przykład powoduje, nie wiem, wycinanie puszcz w Ameryce Południowej w związku z tym, że trzeba mieć powierzchnię do uprawy awokado, powoduje zwiększenia zatrudnienia dzieci w rolnictwie, bo ktoś musi przecież produkować te modne warzywa i tak dalej. Czy to prawda, czy to jakiś mit internetowy? Czy Państwo się spotkali z czymś takim?

- Izabella Byszewska: Ja myślę, że naprawdę coś w tym jest i rzeczywiście pewne takie zjawiska się zdarzają, dlatego że, tak jak już wspomniałam, każde narzucanie czegoś w sposób bardzo autorytatywny i właśnie każda moda rozwijająca się w sposób nieokiełznany może powodować właśnie zakłócenie równowagi, tak jak zakłócenie równowagi przyrodniczej, ale także zakłócenie równowagi kulturowej i tak dalej. Chociażby spójrzmy tutaj, też pani redaktor dotknęła takiego tematu marnowania opakowań, przecież to się wzięło też z mody na to, że ma być wszystko tip-top bezpieczne, czyli że absolutnie te szklane butelki, które ja oczywiście także pamiętam, te szklane butelki są niebezpieczne dla naszego zdrowia, w związku z tym co? Zastąpimy je plastikami. Te torebki papierowe, które teraz wracają, były w każdym spożywczym sklepie, a Ślązacy jeszcze pamiętają tak zwane tyty, czyli te tubki z cukierkami. Czyli to wszystko jest takie, najpierw wywracamy do góry nogami, a potem do tego powracamy i dlatego ja bym przestrzegała przed skrajnością, która teraz zaczyna, którą ja dostrzegam, nie mam nic przeciwko wegetarianizmowi i weganizmowi i jeszcze frutarianizm jest i tak dalej, może wykazałam się jakąś ignorancją, nie wszystkie trendy wymieniłam, natomiast nie można tego narzucać, nie można terroryzmu stosować, ani ekologicznego ani właśnie terroryzmu cywilizacyjnego.

Maja Dutkiewicz: To, rozumiem, pani przesłanie na zakończenie naszej dyskusji?

- Izabella Byszewska: Moje przesłanie, równowaga i zdrowy rozsądek, a przede wszystkim patrzenie w przeszłość i patrzenie, co było dobre w naszej tradycji, nie tylko w jedzeniu, ale także w kulturze, w traktowaniu siebie, ludzi, w odniesieniu się ludzi do siebie, w całym funkcjonowaniu grup społecznych.

Maja Dutkiewicz: A teraz poproszę panią profesor o takie podsumowanie, przesłanie.

- Iwona Wybrańska: To znaczy, pani powiedziała bardzo ładne przesłanie, że równowaga w przyrodzie powinna być zachowana, zarówno jeżeli chodzi o żywienie ludzi, jak i uprawy, które powinny służyć ludziom do tego, żeby mogli żyć dobrze. Dlatego też myślę, że z punktu widzenia genetyka tutaj też dotykamy tej samej prawdy, ponieważ człowiek przez 30 pokoleń niemalże żywił się starszymi, tradycyjnymi dietami, to znaczy takimi, które tutaj były wymieniane, że to mięso było rzadkim gościem na stole, warzywa były w większości, dużo było obecnie uważanej zdrowej diety. Nasz genotyp ewoluuje i on się do tego bardzo przyzwyczaił. Teraz wywróciliśmy w ewolucji przemysłowej go troszeczkę do góry nogami i w związku z tym on się buntuje, nasze zdrowie, no zaczyna szwankować, szczególnie w tych chorobach cywilizacyjnych, o których się ciągle mówi. Dlatego też powrót do tego tradycyjnego sposobu żywienia jest tutaj pewnym rozwiązaniem, do którego powinniśmy dążyć.

Maja Dutkiewicz: Pani profesor dziękuję bardzo. Alicja Kowalik, Targ Pietruszkowy, teraz poproszę o przesłanie.

- Alicja Kowalik: A ja mam takie przesłanie, proszę Państwa o przemyślane zakupy. I tu nie chodzi tylko o przemyślane zakupy jeśli chodzi o jakość tych produktów, chodzi o przemyślane zakupy jeśli chodzi o ilość tych produktów i chodzi o przemyślane zakupy jeśli chodzi o to, w co je pakujemy, tak że kupujmy odpowiedzialnie.

- Krzysztof Szulborski: A ja może powiem przewrotnie, dużo mówiliśmy tutaj o właśnie ochronie produktów, o tym, żeby być świadomymi klientami, ale Polacy nie gęsi i swój język mają i swoje tradycje kulinarne mają. Ja mam do Państwa apel na sam koniec, przyszły rok to jest rok olimpijski, nie tylko sportowy, ale także i kulinarny i my, jako polscy kucharze jedziemy bronić honoru kuchni polskiej i chciałbym, żebyście trzymali bardzo mocno kciuki 19 lutego w Stuttgarcie będziemy walczyć po raz kolejny o złoty medal. Nie udało nam się zespołowo, jako polscy kucharze, zdobyć jeszcze złota, mieliśmy w 2008 roku brąz, mieliśmy 3 lata temu srebrny medal i jedziemy po złoto, bo kuchnia polska jest tego warta, nasze smaki, nasza kultura jest naprawdę na najwyższym poziomie i trzymajcie kciuki, jedziemy bronić w tej wiekopomnej sali, gdzie wiszą piękne obrazy, może trochę walecznie, ale jedziemy bronić honoru kuchni polskiej i trzymajcie kciuki właśnie tego 19 lutego w przyszłym roku.

Maja Dutkiewicz: Dziękuję bardzo. Pani Marta Tomaszewska, dyrektor do spraw żywności i żywienia Polskiej Federacji, nasz głos rozsądku dzisiaj.

- Marta Tomaszewska-Pielacha: Świadomość konsumentów, to przede wszystkim jest klucz do sukcesu. Świadomość i poczucie indywidualnej odpowiedzialności za to, co robimy, za to, jak się odżywiamy, jakie produkty wybieramy, ale też zachowania konsumenckie. No chociażby plastik, tak? Kilka razy wspomniany, no to jest nasza decyzja, czy wrzucimy go do kosza i poddamy go recyklingowi czy wyrzucimy go na ulicę, czy wybierzemy szkło, tak? Aczkolwiek szkło też nie jest uniwersalne, więc, no nie wszędzie plastik się da zastąpić. W każdym razie, no jeszcze raz, świadomość konsumencka budowana w oparciu o rzetelne informacje i to poczucie indywidualnej odpowiedzialności, że to jest nasz wybór.

Maja Dutkiewicz: Pani Marto, dziękuję bardzo i na wielki finał Ewa Wachowicz, która rozpoczynała naszą dyskusję, proszę o twoje przesłanie.

- Ewa Wachowicz: Ja jestem ogromnym zwolennikiem takiego odżywiania się, które jest zgodne i z porami roku i z miejscem, z którego jesteśmy, skąd pochodzimy. Wielokrotnie spotkałam się z opinią, że najzdrowsze jest to, co jemy, co rośnie na naszym terenie do 60–80 kilometrów, więc zamiast tabletki probiotycznej proponuję ogórek kiszony albo kapustkę kiszoną. O tej porze roku, wierzcie mi, bezcenne. I tam jest więcej probiotyków niż w niejednym suplemencie, więc jedzmy i korzystajmy z tego naprawdę bogactwa, które mamy tutaj, a zwłaszcza w Małopolsce, bo tu, w Małopolsce, tego cudownego, zdrowego produktu regionalnego jest moc. Rozsądnie podchodźmy do zakupów, rozsądnie podchodźmy też do wszelkiego rodzaju mód, włączmy w to wszystko myślenie.

Maja Dutkiewicz: A ja jeszcze dodam od siebie malutką cegiełkę, starajmy się jak najczęściej gotować w domu i jak najmniej kupować przetworzonych rzeczy z tak zwanych wielkich kumulacji na przykład, batoników, paluszków i tak dalej. Dziękuję Państwu bardzo.

Wojciech Wocław: Po tych dwóch dniach, po wysłuchaniu tych wszystkich rozmów przypomina mi się takie zdanie czy taka uwaga, która została wygłoszona w pierwszym panelu, o tym, że możemy się czasem spotykać na sali sądowej i w oparciu o prawo decydować, co było dobre, a co złe, jak postąpić, a jak nie postępować, ale możemy to robić też w oparciu o etykę, czyli o pewne wartości, po to, żeby się na tej sali sądowej nie musieć spotykać. Tu rozmawialiśmy o edukacji. Ten temat edukacji pojawiał się też wcześniej, ja się zastanawiam, czy każdy z nas może być wyedukowany na każdy temat, chyba nie, brakłoby nam życia i możliwości, ale znowu możemy wierzyć, że ten, który nam coś daje, na przykład ten dostawca żywności, ten producent albo restaurator, żywi nas dobrze. Czyli znowu tutaj wracamy do tego fundamentu wartości. Wczoraj mówiliśmy o empatii i myślę, że ta empatia powinna nami wieść, bo jeśli komuś nie będziemy robić tego, czego sami sobie byśmy nie zrobili, to chyba w świecie będziemy mogli się czuć bezpiecznie.