RAZVOJ TURIZMA NA KMETIJAH

KGZ POSTOJNA

BIOTEHNIŠKI IZOBRAŽEVALNI CENTER LJUBLJANA

BIOTEHNIŠKI CENTER NAKLO

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA KMETIJSTVO, GOZDARSTVO IN PREHRANO

PROGRAM RAZVOJA PODEŽELJA

Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja: Evropa investira v podeželje

Kvalitetni prehrambeni izdelki na turistični kmetiji

Izvajalka delavnice:

Tatjana Šubic, univ. dipl. ing. živilske tehnologije

Vir fotografije: lastna

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA KMETIJSTVO, GOZDARSTVO IN PREHRANO

PROGRAM RAZVOJA PODEŽELJA

Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja: Evropa investira v podeželje

Vsebina delavnice

- kriteriji za ocenjevanje kvalitete osnovnih surovin
- temeljna načela zagotavljanja varne hrane
- primeri racionalnega izkoristka lokalno pridelanih živil temeljna načela priprave obrokov
- načela zdravega prehranjevanja
- alternativne možnosti priprave tradicionalnih jedi

Cilji delavnice

- udeleženci spoznajo načine spremljanja kakovosti živil in izdelkov
- spoznajo temeljna načela za zagotavljanje varne hrane
- znajo uporabiti sezonsko lokalno pridelane sestavine

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA KMETIJSTVO, GOZDARSTVO IN PREHRANO

PROGRAM RAZVOJA PODEŽELJA

Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja: Evropa investira v podeželje

Kazalo vsebin

- temeljna načela za zagotavljanje varne hrane
- sledljivost in pravilno označevanje surovin in jedi pred shranjevanjem
- alergije in intolerance
- načini podaljševanja obstojnosti osnovnih surovin in izdelkov
- pozitivne in negativne spremembe med skladiščenjem in pomen teh sprememb na končni izdelek
- problem zavržkov hrane
- temeljna načela priprave obrokov (kombinacije živil, različni toplotni postopki ipd., sledenje jedi v obroku po kulinaričnih načelih)
- temeljni dejavniki individualne izbire jedi in mlečnih ter mesnih izdelkov
- načela sezonske izbire mesnih in mlečnih izdelkov
- načela zdravega prehranjevanja
- alternativne možnosti priprave tradicionalnih jedi glede na željo gosta (manj maščobe, soli, brez alergenih sestavin ipd.)

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA KMETIJSTVO, GOZDARSTVO IN PREHRANO
PROGRAM RAZVOJA PODEŽELJA
Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja: Evropa investira v podeželje

KAKOVOST ŽIVIL IN ZAGOTAVLJANJE VARNE HRANE

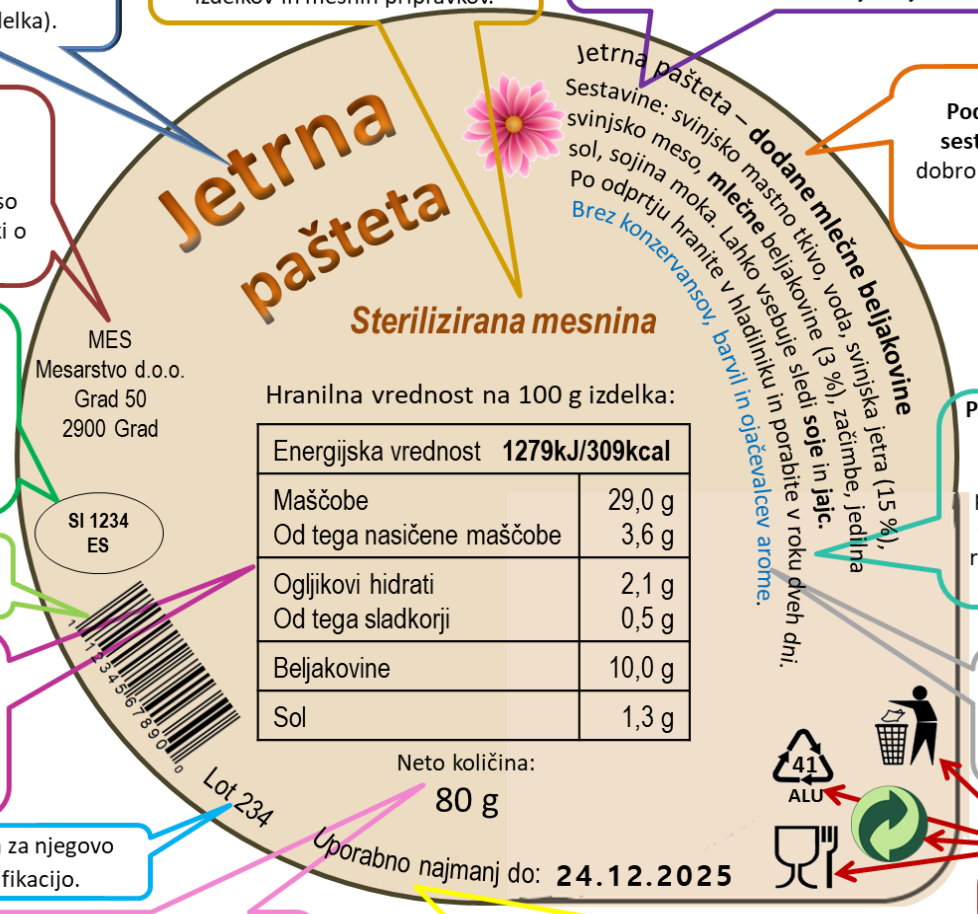
VARNOST ŽIVIL

Dejavniki tveganja:

- zdravju škodljive (**patogene**) bakterije in plesni
- paraziti in praživali
- strupene snovi, ki nastanejo pri razgradnji in toplotni obdelavi živil
- strupene snovi, ki v živila pridejo kot kontaminenti okolja
- mehanski delci

Varno živilo je:

- pridelano, predelano, dano v promet v skladu z načeli higiene živil
- pravilno označeno
- zagotavlja sledljivost
- predstavljeno na način, ki ne zavaja gostov in potrošnikov



Ime živila je določeno s predpisi za posamezna živila (ime izdelka).

Razvrstitev izdelka v skupino po Pravilniku o kakovosti mesnih izdelkov in mesnih pripravkov.

Seznam sestavin zapišemo po padajočem vrstnem redu, od sestavine z največjo maso, do sestavine z najmanjšo.

Ime in naslov proizvajalca ali embalerja, pri uvoženem živilu pa so navedeni tudi podatki o uvozniku.

Podatek o alergenih sestavinah mora biti dobro viden in poudarjeno zapisan.

Registrsko številko obrata vsebujejo deklaracije vseh živil živalskega izvora in predstavlja registracijo pri UVHVVR*.

Pogoji shranjevanja so v prikazanem primeru pomembni, saj po odprtju embalaže rok uporabnosti ne velja več.

Črtna koda

Označba hranilne vrednosti za 100 g ali 100 mL živila. Zapišemo podatke, vidne v preglednici.

Navedba dodatnih informacij o živilu.

Lot živila za njegovo identifikacijo.

Neto količina se označuje z maso (kg, g), pri tekočih živilih pa s prostornino (l, cl, ml).

Rok uporabnosti se pri steriliziranih mesninah označi kot **datum minimalne trajnosti**, saj so živila z dolgim rokom trajanja.

Oznake, ki se nanašajo na embalažo.

DEJAVNIKI TVEGANJA:

- **fizikalni**
- **kemijski**
- **biološki**

Za zagotavljanje varne hrane moramo:

- razčleniti posamezne faze dela
- predvideti dejavnike tveganja
- oceniti možnost kontaminacije v posameznih fazah dela
- opredeliti zanesljiv način preprečevanja kontaminacije

SPREMLJAJOČI HIGIENSKI PROGRAMI:

- zagotavljanje splošnih in higiensko tehničnih pogojev
- vzdrževanje opreme in pripomočkov
- skladiščenje
- ravnanje z odpadki
- dejavnosti čiščenja in DDD
- izvajanje izobraževanja o higieni živil
- vzdrževanje osebne higiene
- zdravstveno stanje posameznikov, ki rihajajo v stik z živili
- umerjanje merilnih naprav
- zagotavljanje sledljivosti

Sledljivost

Osnovni namen sistema sledljivosti živil je spremljanje osnovnih surovin, ki so namenjene za proizvodnjo hrane, na vseh stopnjah njihove pridelave, predelave in prodaje. Pri tem je ključnega pomena dosledno označevanje **surovin**.

Odpoklic živil

Če pomotoma pridejo v promet živila neprimerne kakovosti, jih mora nosilec živilske dejavnosti umakniti s trga. Ta postopek imenujemo **odpoklic živil**. **Obvestila** o umiku nevarnih in zdravstveno neustreznih živil iz trgovin morajo biti objavljena v **javnih glasilih** in v trgovini, na spletni strani Nacionalnih nadzornih organov (Uprava za varno hrano, veterinarstvo in varstvo rastlin ali Zdravstveni inšpektorat).

Temperaturna veriga

Pri izdelavi nekaterih živil in jedi ne moremo zagotoviti popolnega uničenja mikroorganizmov, ki bi se pri temperaturah med **5 in 63 °C** začeli v živilu nekontrolirano razmnoževati. Razvoj mikroorganizmov lahko učinkovito preprečimo s temperaturami, pri katerih je njihova aktivnost minimalna. Zato živila ohladimo na temperature pod 5 °C, govorimo o **hladni verigi**, ali zadržujemo na temperaturi nad 63 °C, govorimo o **topli verigi**.

Živila so zdravstveno **neustrezna**, če:

- Vsebujejo **patogene** mikroorganizme, viruse in parazite, povzročitelje zoonoz in humanih infekcij, ki se lahko z živili prenašajo na ljudi.
- Vsebujejo patogene bakterije, kot eksogeni konataminenti (*Clostridium botulinum*, *Cl. Perfringens*, *Bacillus cereus*) ali zastrupljevalci (enterotoksični stafilokoki, verotoksična *E.coli*…)
- Vsebujejo bakterijske toksine (toksin Cl. Botulinuma, stafilokokni enterotoksin) in toksine, ki jih tvorijo nekatere plesni (mikotoksini in aflatoksini)

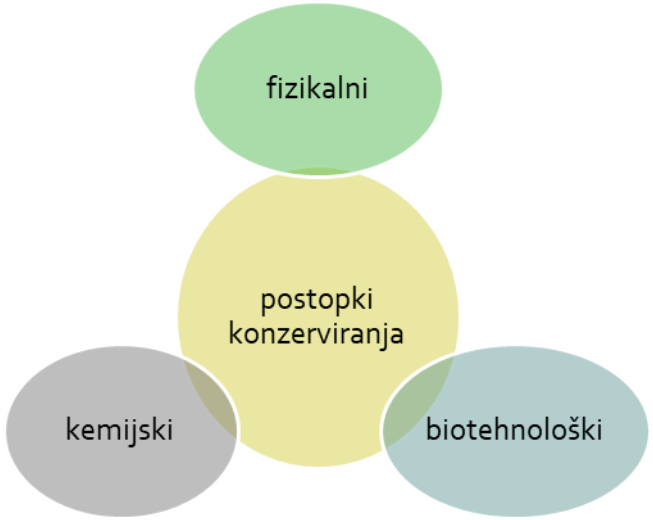
Postopki podaljševanja obstojnosti

Učinkoviti so tisti postopki konzerviranja, ki zagotovijo:

- uničenje ali prenehanje delovanja mikroorganizmov in encimov
- ustrezne senzorične lastnosti živila (vonj, okus, barva, mehkoba itd.)
- minimalno spremembo hranilne vrednosti živila
- varnost živila

Izberemo tisti postopek, ki:

- je energijsko manj potraten
- je ekonomsko upravičen
- ne obremenjuje okolja



Fizikalni postopki podaljševanja obstojnosti živil so:

- zniževanje temperature živil: hlajenje, zamrzovanje
- toplotna obdelava: pasterizacija, sterilizacija
- dehidriranje: zgoščevanje, sušenje
- vakuumsko embaliranje

Kemijski postopki konzerviranja ali podaljševanja obstojnosti živil so:

- soljenje
- slajenje
- znižanje vrednosti pH
- dimljenje ali prekajevanje
- dodajanje kemijskih konzervansov
- shranjevanje v alkoholu
- shranjevanje v maščobi

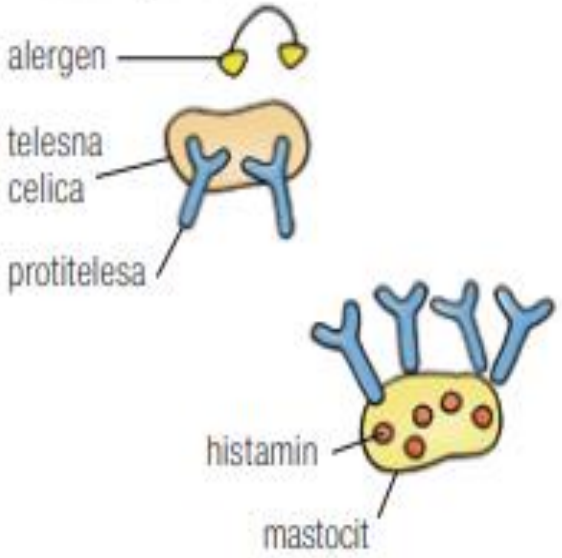
Biotehnološki postopki konzerviranja ali podaljševanja obstojnosti živil so:

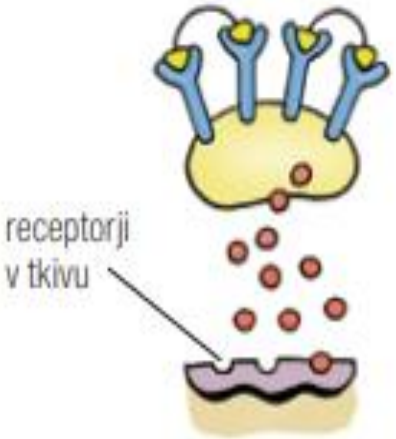
- mlečnokislinska fermentacija
- alkoholna fermentacija
- ocetnokislinska fermentacija

ALERGIJE NA HRANO

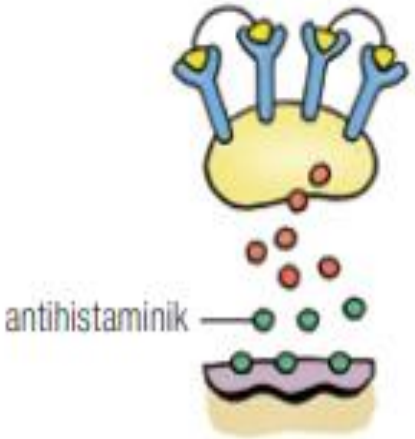
- Alergije na hrano so nezaželene preobčutljivosti na alergen v hrani zaradi imunskih mehanizmov z različnimi simptomi; včasih so lahko posledice resne, tudi smrtne.
- Prehranska alergija je izraz za imunski odziv na beljakovino v živilu, ki jo organizem napačno prepozna kot škodljivo.
- Pojavne oblike:
  - alergijski pojavi na koži (srbež, izpuščaji);
  - alergijskimi pojavi v dihalih (solzenje, srbež okoli oči, kihanje, voden izcedek iz nosu, zamašen nos, kašelj, piskanje, oteženo dihanje);
  - v prebavilih (srbež v ustih, otekanje ustnic in ustne votline, bruhanje, bolečine v trebuhu, siljenje na bruhanje, driske);

Alergen pride v stik s telesno celico. Celica ustvari protitelesa, ki se pritrdijo na mastocit, v katerem je histamin.





Ko pride alergen ponovno v telo, se veže na protitelesa, kar povzroči sproščanje histamina iz mastocitov. Histamin se veže na receptorje v telesnih tkivih in to sproži alergijsko reakcijo.



Zdravila antihistaminiki zasedejo histaminske receptorje in onemogočijo vezavo histamina nanje. Tako preprečijo nastanek alergijske reakcije.

Vir: http://www.krka.si/media/prk/dokumenti/0547_2009_feb_alergija_astma.pdf

Seznam sestavin ali proizvodov, ki lahko povzročajo alergije ali preobčutljivosti:

- žito, ki vsebuje gluten
- raki, ribe in mehkužci
- jajca
- arašidi
- mleko ali mlečni izdelki, ki vsebujejo laktozo
- soja
- oreščki
- listnata zelena
- gorčica, gorčično seme
- sezamovo seme
- žveplov dioksid in sulfiti
- volčji bob

Alergeni v živilih, ki se prodajajo v obratih javne prehrane, morajo biti na ustrezen način navedeni na enem od mest, kjer je predstavljena ponudba jedi, npr.:

- **na jedilnem listu** (zraven sestavin je lahko dopisano, npr.: vsebuje gluten, arašide, …);
- **kot priloga** k jedilnemu listu (tabela ali seznam, kjer so razvidni podatki o tem, katere jedi iz ponudbe vsebujejo določene alergene);
- **v primeru samopostrežnih barov:** alergene je možno navesti na listek z imenom jedi, ki je običajno postavljen tik ob servirni posodi.

Navzkrižne reakcije

Možne so križne reakcije med alergeni v hrani:

- kravje, kozje in ovčje mleko
- govedina in kravje mleko
- arašidi, soja, fižol, grah, leča in druge stročnice
- jajca in piščančje meso

Intolerance na hrano

- Intolerance na hrano so lahko posledica motene funkcije encimov, farmakoloških značilnosti hrane in averzije do hrane.
- Pri intoleranci na hrano gre za številne neželjene reakcije na hrano, pri katerih ne gre za prisotnost imunskih mehanizmov.

.

Intolerance na hrano

- Ocena: 2 do 25 % ljudi s simptomi, ki jih lahko pripisujemo intoleranci na hrano.
- Najpogostejši povzročitelji: aditivi, barvila, emulgatorji, konzervansi in tudi nekatere naravno prisotne snovi v živilih. Reakcija lahko nastopi po nekaj urah ali dneh in lahko traja nekaj ur ali dni. Pogosta je intoleranca na več živil ali skupino živil, pri čemer navadno majhne količine določenih živil ne povzročajo problemov.

Gastronomsko kulinarična načela

- načelo zaporedja jedi v obroku
- načelo sprejemljivosti obroka hrane
- pester izbor živil
- pestra izbira tudi znotraj posamezne skupine živil
- pestrost glede prehranske vrednosti
- vsaka posamezna jed v obroku se po sestavi razlikuje od ostalih
- način priprave jedi se ne sme ponoviti
- jedi morajo biti v barvni harmoniji

- jedi morajo biti različne po videzu in teksturi
- jedi morajo biti pestre po aromi
- pestrost brez ponavljanja preteklih dni
- prilaganje letnemu času

Solate

- **dopolnjuje** glavno jed
- glavna jed, hladna začetna jed ali sladica iz sadja
- **glavna jed**: kombinacija z opečenimi rezinami mesa ali s opečenim ribjim filejem, podlaga listi listnate solate ali opečena zelenjava, preliv
- sveža surovina!
- praktično vsa zelenjava in sadje
- **enostavne, sestavljene in mešane**

Solate

- surove solate
- kuhane solate
- solatni bife
- solatni prelivi

Črna redkev z domačo skuto, divja zelišča, štorovke

- ocenjevalni listi za praktično delavnico – senzorično vrednotenje mlečnih izdelkov
- ocenjevalni listi za praktično delavnico – senzorično vrednotenje mesnih izdelkov
- primerjava senzoričnih lastnosti kisa narejenega iz različnih vrst sadja

HVALA ZA POZORNOST

KGZ POSTOJNA

BIOTEHNIŠKI IZOBRAŽEVALNI CENTER LJUBLJANA

BIOTEHNIŠKI CENTER NAKLO

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA KMETIJSTVO, GOZDARSTVO IN PREHRANO

PROGRAM RAZVOJA PODEŽELJA

Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja: Evropa investira v podeželje