

# Ekologiczne produkty z Lubelszczyzny na rynku żywności funkcjonalnej



## *Prelegenci:*

Barbara Szymoniuk, Stowarzyszenie „EkoLubelszczyzna”

Sławomir Chmiel, Plantacja Żeń-Szenia

## *Współpraca:*

Anna Zaniewicz-Klimiuk, Cukiernia Zaniewicz

Tomasz Obszański, Barwy Zdrowia

---

Potencjał lubelskiego środowiska naukowego  
i biznesowego w zakresie żywności funkcjonalnej

12. grudnia 2017 r.

# Trendy rozwoju rynku żywności prozdrowotnej

---

- ❑ Rynek produktów „czystych”, którym przypisuje się funkcjonalne elementy, np. bez laktozy, bez glutenu, dla wegan itp. Składa się z nich produkty finalne.
- ❑ Rynek produktów naturalnych, tradycyjnych i lokalnych, które konsumenci darzą zaufaniem wobec powszechnego nadmiaru ofert i informacji (oznaczeń, certyfikatów, dopuszczeń itp.)

# Żywność funkcjonalna – definicja

---

- ❑ Produkty funkcjonalne to takie, którym udowodniono korzystny wpływ na co najmniej jedną funkcję organizmu ponad efekt odżywczy.
- ❑ Stosowanie produktów funkcjonalnych ma na celu poprawę stanu zdrowia i samopoczucia oraz zmniejszanie ryzyka zachorowań.

# Oferta żywności funkcjonalnej Członków Stowarzyszenia „EkoLubelszczyzna”

---

Produkty gotowe do spożycia lub stanowiące składniki żywności funkcjonalnej: świeże, mrożone, suszone (chipsy, wiórki), gotowane, parowane, liofilizaty, kiszonki, marynaty, dżemy, konfitury.

Kategorie:

- ❑ Warzywa i owoce oraz ich przetwory
- ❑ Produkty zbożowe
- ❑ Zioła
- ❑ Oleje
- ❑ Pieczywo cukiernicze
- ❑ Miody i produkty pszczele
- ❑ Mięsa i wędliny



# Oferta firmy Barwy Zdrowia

[www.barwyzdrowia.pl](http://www.barwyzdrowia.pl)

- ❑ Oleje lniane (w tym z dodatkiem żeń-szenia), z ostropestu i rzepakowe
- ❑ Siemię lniane: ziarno, mielone i odtłuszczone
- ❑ Mąka gryczana
- ❑ Świeże owoce: agrest, truskawka, porzeczka, malina, jabłka, gruszki, aronia, czereśnie
- ❑ Świeże warzywa: kalafior, brokuł, por, kapusta, fasola, seler, marchew, pietruszka, dynia, szpinak, ogórek, ziemniaki, burak ćwikłowy, pomidor, papryka, cebula
- ❑ Kiszonki: kiszone ogórki, kapusta, kalafior



# Oferta firmy Cukiernia Zaniewicz

## zaniewicz.pl

---

Najsłynniejszą część oferty Cukierni stanowią sękacze.

Poza tym są to ciasteczka orkiszowe i ciasta regionalne, a od 2005 roku również certyfikowane produkty ekologiczne.

Produktem funkcjonalnym jest szarlotka z mąki razowej żytniej. Oprócz błonnika w mące razowej zawarte są minerały: fosfor, żelazo i cynk.



# Nowość w ofercie Cukierni

## SZARLOTKA ŻYTNIA RAZOWA ZE ŚWIEŻYM JABŁKIEM Z MAKUCHEM Z EKOLOGICZNEGO LNU\*



W 100g makucha znajduje się bogactwo:

MAGNEZU (3680 mg/kg),

CYNKU (42 mg/kg),

WAPNIA (1960mg/kg),

FOSFORU (7,5g/kg)



# Oferta firmy Plantacja Żeń-Szenia

[www.zenszen.com](http://www.zenszen.com)

Firma uprawia żeń-szeń od ponad 20 lat. Od 10 lat plantacja jest prowadzona z użyciem metod ekologicznych.

Żeń-szeń to roślina bardzo wymagająca w uprawie. Z uwagi na 4-letni okres hodowli miejsce na plantację żeń-szenia musi być starannie przygotowane, gleba dobrze wyrobiona i użyźniona przedplonami (żytem, gorczycą, gryką, itp.), odchwaszczona i w dobrej kulturze.



# Skład chemiczny i właściwości lecznicze żeń-szenia

---

Głównymi składnikami aktywnymi korzeni żeń-szenia są ginesenozyny (panakozyny).

Dotychczas wyodrębniono co najmniej 16 tego typu związków, które oznaczono symbolami Rb-1, Rb-2, Rc, Rd, Re, Rf, Rg-1, Rg-2, itd.

W korzeniu znajdują się znaczne ilości skrobi, ponadto występują flawonoidy, gumy, sterole, olejki eteryczne oraz witaminy B1, B2, B6, B12, C i E.

Spośród składników mineralnych w większych ilościach występuje magnez i fosfor oraz mikroelementy: siarka, kobalt, żelazo i german.

# Przykładowy produkt: herbata żeń-szeniowa

Drobno rozdrobniony korzeń żeń-szenia zalewa się wrzątkiem. Najlepiej zaparzać ją w termosie lub samowarze, zalewając wrzątkiem i zostawiając na min. 15-20 minut, do 1 godziny. Po tym okresie herbata jest gotowa. Dla poprawy smaku można pić z dodatkami, na przykład z miodem.



# Żeń-szeniowe nowości

Plantacja  
**ŻeńSzeń**.com

ZE WSCHODU... LUBELSZCZYZNY!

**Wzmacnia:**

- pamięć
- serce
- płuca
- wątrobę

wydłuża życie  
otwiera umysł  
uspokaja nerwy  
porządkuje myśli  
redukuje niepokoje  
sprzyja mądrym wyborom

Kto żeńszeń kuje - wagi nie potrzebuje!

nasiona i sadzonki    świeży i suszony    na ekstrakty napary i nalewki    do żucia

Sławomir Chmiel, Kalinówka 178 C, 21-040 Świdnik  
tel. 602 622 328  
e-mail: zenszen@wp.pl



# Orkisz, dawna odmiana pszenicy

- ❑ Ziarna orkiszu w smaku przypominają orzechy i zawierają składniki, których brak w zwykłej pszenicy, działające jak antyutleniacze. Orkisz jest bogaty w minerały, aminokwasy, nasycone kwasy tłuszczowe, witaminę B, żelazo i białko
- ❑ Łuskę orkiszową wykorzystuje się do produkcji poduszek orkiszowych
- ❑ Poduszki takie łagodzą stres, zapewniają spokojny sen dzięki temu, że pachną naturalnym, świeżym ziarnem



# Dieta orkiszowa

- ❑ Orkisz rozgrzewa ciało poprawiając krążenie krwi, przez co usuwa uczucie zimna w rękach i nogach, i spowalnia procesy starzenia
- ❑ Dieta orkiszowa jest korzystna w przypadku schorzeń układu pokarmowego, wspomaga leczenie grypy i innych chorób o ostrym przebiegu
- ❑ Kasza orkiszowa zapobiega kamicy żółciowej, zmniejsza zapotrzebowanie na insulinę oraz zwiększa tempo przemiany materii



# Samopsza - najstarsze zboże świata

---

- ❑ Jej wiek szacowany jest na ok. 9000 lat. Jest to odmiana dzika, uważana za roślinę leczniczą.
- ❑ Samopsza zawiera nie występujące w pszenicy: tyrozynę, fenyloalaninę, metioninę, izoleucynę, czyli aminokwasy egzogenne, których ludzki organizm nie jest w stanie wytworzyć samodzielnie. Aminokwasy te wpływają korzystnie na pracę układu nerwowego. Ponadto mąka z samopszy zawiera magnez, żelazo, cynk, mangan.
- ❑ Nadaje się na przemiał lub do gotowania, może być spożywana przez osoby chore na celiakię.
- ❑ Ziarna samopszy można spożywać zamiast ryżu i ziemniaków do drugiego dania lub na słodko z miodem, dżemem, powidłami.



# Topinambur - słonecznik bulwiasty

- ❑ Jest to wysoka bylina wytwarzająca podziemne bulwy, przypominające guzowate ziemniaki, w zależności od odmiany: białe, żółte, różowe, czerwone albo fioletowe, z białym bądź żółtym mięszem.
- ❑ Uprawiali go Indianie. Na początku XVII wieku roślina trafiła do Francji, a następnie do Anglii.
- ❑ Odżywcze i smakowe walory topinambura najbardziej doceniają Francuzi, którzy kolorowe bulwy przyrządzają na wiele sposobów, od surówek po frytki.



# Topinambur – walory odżywcze i lecznicze

- ❑ Bulwy topinambura są bogatym źródłem potasu, żelaza oraz tiaminy. Nie zawierają tłuszczu ani cholesterolu.
- ❑ Są godne polecenia zwłaszcza osobom chorym na cukrzycę, zawierają bowiem nie skrobię, lecz aż 18% inuliny, przekształcającej się we fruktozę (cukier prosty) dobrze tolerowaną przez diabetyków.
- ❑ Można go stosować w celu poprawienia przemiany materii i utrzymania właściwej mikroflory jelit, w profilaktyce cukrzycy, nowotworów, chorób serca i naczyń oraz przy niewydolności nerek i arytmii serca.
- ❑ Topinambur wzmacnia układ odpornościowy i pomaga w stanach przewlekłego zmęczenia.



---

Dziękujemy za uwagę!

Zapraszamy do kontaktu:

[biuro@ekolubelszczyzna.pl](mailto:biuro@ekolubelszczyzna.pl)