



Univerza v Ljubljani
Pedagoška fakulteta



PROJEKTNO UČNO DELO

DRUGAČEN POGLED NA PECIVO

PALMOVO OLJE



AVTORJI: Sara Janežič, Lea Žigič, Jan Štefanič

MENTORICA: asist. Martina Erjavšek



<https://www.youtube.com/watch?v=22Bjs2o0AZA>



PROCESIRANA HRANA



Procesirana hrana je vsaka hrana, ki je bila med pripravo na nek način spremenjena.

Načini obdelave: 1. zamrzovanje

2. konzerviranje

3. pečenje

4. sušenje

Prednosti?

Odstranjevanje toksinov in patogenih organizmov, ohranjanje obstojnosti-podaljševanje roka trajanja, olajševanje trženja in distribucije, letna razpoložljivost, boljši okus in videz, hitrejša in enostavnejša priprava hrane.



PROCESIRANA HRANA



Slabosti?

Prekomerno uživanje + zasvojenost → debelost in zdravstvene težave (bolezni srca in ožilja, sladkorna bolezen, rak), vsebnost umetnih kemikalij, visoka kalorična vrednost, nizka hranilna vrednost, visoka vsebnost ogljikovih hidratov in nizka vsebnost vlaknin, potrebno manj časa in energije za prebavljanje (pojemo več in porabimo manj), vsebnost trans maščobnih kislin...

Kaj vsebuje?

Konzervansi, barvila, sladila, ojačevalci....

Palmovo olje!

	MEZOKARP	JEDRCE
NASIČENE MK	Skupaj (50,2%)	Skupaj (86,0%)
	Palmitinska (44%)	Lavrinska (48,7%)
	Stearinska (4,5)	Miritinska (15,6%)
	Miritinska (1,1%)	Palmitinska (7,5%)
ENKRAT NENASIČENE MK	Skupaj (39,3%)	Skupaj (15%)
	Oleinska (39,2%)	Oleinska (15%)
VEČKRAT NENASIČENE MK	Skupaj (10,5%)	Skupaj (2,6%)
	Linolna (10,1%)	Linolna (2,6%)

OKOLJSKI IN ZDRAVSTVENI PROBLEM



POZITIVNE	NEGATIVNE
Arterijska tromboza	Vpliva na fiziološke in biokemijske funkcije telesa
Arterioskleroza	Vpliva na cerebrozide, fosfolipide, plazemske lipide
Znižuje krvni pritisk	Vpliva na organe: jetra, ledvica, srce in pljuča
	Dvig ravni holesterola v krvi
	Kardiovaskularne bolezni

OKOLJSKI IN ZDRAVSTVENI PROBLEM



- Več kot 27 milijonov hektarjev površine: **uničevanje** tropskih gozdov in človeških naselji
- Ogromne količine **emisij ogljikovega dioksida** (požig gozdov)
- **Ogrožanje rastlinskih in živalskih vrst** zaradi uničevanja njihovega habitata – uničevanje biodiverzitete tropskega deževnega gozda (ptice, metulji, orangutani, sloni, tigri...)
- Ljudje **izgnani** iz njihove zemlje
- **Kršitev človekovih pravic** na nasadih oljnih palm (minimalen ali ničelni zaslužek, izčrpanost, dehidracija, prikrajšanost otroštva ...)



RAZISKAVA



MANNER



ŽITO



PERUTNINA
PTUJ



FRUCTAL



PODRAVKA



STORCK



NUTELLA

+ PETLJA TRGOVINA IN STORITVE(viki krema), KNORR, NESTLE, PEČJAK

VPRAŠANJE: ZAKAJ UPORABLJATE OZIROMA STE SE ODLOČILI ZA UPORABO PALMOVEGA OLJA NAMESTO DRUGAČNEGA VIRA RASTLINSKIH MAŠČOB?

UPORABA PALMOVEGA

- **Alternativa hidrogeniranim oljem**, ki vsebujejo transne maščobne kisline (Storck, Podravka, Fructal, Perutnina Ptuj, Žito, Manner, Nutella)
- Zagotavlja potrebno **obstojnost, stabilnost in dolga življenjska doba** (Storck, Fructal, Perutnina Ptuj, Žito, Manner, Nutella)
- Pri sobni temperaturi **ostane v trdnejšem agregatnem stanju**, zato pri zamenjavi z drugim oljem ni mogoča brez posledic za izdelke (Storck, Podravka, Fructal, Žito)
- Zagotavlja **mazljivost**, je **brez okusa in izredno toplotno stabilno** (Storck, Fructal, Manner, Nutella)
- Člani združenja **“Roundtable on Sustainable Palm Oil” (RSPO)**-uporabljanje palmovega olja, pridobljenega iz območij, ki spodbujajo trajnostno obdelavo (Storck, Žito, Manner)



UPORABA PALMOVEGA OLJA

- Spodbujanje dobaviteljev k **iskanju novih virov** (Storck, Manner)
- **“Greenpalm”**-trgovcem in proizvajalcem omogoča trgovanje z palminim oljem, pridobljenim le iz območji s trajnostnim in obnovljivim programom pridobivanja olja (Storck)
- V svoji količini in funkcionalnosti se ne more zamenjati z nobeno drugo vrsto maščobe (Storck)
- Pomembno **izvozno blago** držav iz katerih izhaja (Storck)
- Oljna palma ja najbolj **rodovitna** glede na izkoristek tal (Storck)
- Izdelek(negazirana brezalkoholna pijača s pomarančnim sokom) vsebuje vitamine, ki so topni v maščobah (Fructal)



ZA RAZMISLEK...

DYING FOR A COOKIE?



VIRI IN LITERATURA

- Boateng, L., Ansong, R., Owusu, W.B in Steiner-Asiedu, M. (2016). Coconut oil and palm oil's role in nutrition, health and national development: A review. Ghana Med J, 50(3), 189-196.
- Dolinar, A. in Lončar, S. (2014). Preverjene naravne rešitve 7-Resnice in zmote o maščobah. Ljubljana: Jasno in glasno, d.o.o.
- Eating processed foods (2017). Pridobljeno s <https://www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Pages/what-are-processed-foods.aspx>
- Koh, L.P. (2008). Can oil palm plantations be made more hospitable for forest butterflies and birds?. Journal of applied Ecology. 45(4), 1002-1009.
- Koh, L.P. in Wilcove, D. (2008). Is oil palm agriculture really destroying tropical biodiversity?. Conservation letters, 1(2), 60-64
- Mukherjee, S. in Mitra, A. (2009). Health Effects of Palm Oil. Journal of Human Ecology. 26(3), 197-203.