**Temat: Obróbka cieplna warzyw – smażenie**

**Warzywa smażone na oliwie zawierają więcej korzystnych dla zdrowia polifenoli w porównaniu z tymi samymi warzywami gotowanymi w wodzie – wynika z hiszpańskich badań, o których informuje pismo "Food Chemistry".**

Naukowcy z uniwersytetu w Granadzie wykazali, że smażenie na oliwie z pierwszego tłoczenia (extra vergine) zwiększa zawartość polifenoli w warzywach wykorzystywanych w diecie śródziemnomorskiej – ziemniakach, dyni, pomidorach i brokułach.

Polifenole zapobiegają takim chorobom, jak [rak](http://www.medonet.pl/zdrowie/zdrowie-dla-kazdego%2Crak-nie-oznacza-rychlej-smierci%2Cartykul%2C1720337.html), [cukrzyca](http://www.medonet.pl/magazyny/wszystko-o-cukrzycy%2Ccukrzyca---przyczyny--objawy-i-leczenie-cukrzycy-typu-1-i-2%2Cartykul%2C1580080.html) czy prowadzące do utraty wzroku zwyrodnienie plamki żółtej.

Hiszpańska wersja diety śródziemnomorskiej zawiera zarówno dużo warzyw, jak i oliwy z pierwszego tłoczenia. Jedno i drugie zawiera wiele polifenoli. Sposób przygotowania potraw może zwiększać lub zmniejszać zawartość tych przeciwutleniaczy.

Naukowcy kroili w kostkę pozbawione skórki i nasion ziemniaki, dynię, pomidory i bakłażany, po czym poddawali ich 120-gramowe porcje działaniu wysokiej temperatury.

Warzywa były smażone, na krótko zanurzane w gorącej oliwie, gotowane w wodzie lub wodzie z dodatkiem oliwy extra vergine. Parametry procesu dokładnie monitorowano zgodnie z tradycyjnymi hiszpańskimi przepisami. Po zakończeniu gotowania bądź smażenia warzywa przechowywano we właściwych warunkach, mierząc ich wilgotność, zawartość tłuszczu i polifenoli oraz właściwości przeciwutleniające (różnymi metodami). Zawartość polifenoli typowych dla każdego z warzyw mierzono metodą chromatografii cieczowej (HPLC).

Jak się okazało, smażenie na oliwie extra vergine zwiększało w warzywach zawartość tłuszczu, a zmniejszało - wody. Inne metody obróbki cieplnej nie miały takiego wpływu. Smażenie na oliwie zwiększało zawartość polifenoli, podczas gdy gotowanie w wodzie – zmniejszało. Związki fenolowe zawarte w oliwie przenikały bowiem do warzyw.

Proszę o oglądnięcie filmiku: <https://www.youtube.com/watch?v=I7p8pODq1CM>

Jako zadanie proszę zróbcie frytki, placki ziemniaczane lub jakąś inną potrawę na oleju!!! – czekam na zdjęcia. A.p.narkielon@wp.pl