

### [Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Suszone warzywa zdrowsze niż mrożonki



**Instytut Żywności i Żywienia zaleca spożywanie co najmniej pięciu porcji owoców i warzyw dziennie. Przestrzeganie tych rekomendacji w sezonie letnim nie stanowi problemu, zimą utrudnieniem może być jednak niewielki wybór świeżych produktów roślinnych, szczególnie warzyw. W tym czasie warto włączyć do diety warzywa utrwalone metodami, które w najmniejszym stopniu wpływają na wartość odżywczą pokarmu. Jedną z nich jest suszenie.**

Suszenie doprowadza do dużo niższych strat niż w przypadku mrożenia czy sterylizacji. Uniemożliwia także rozwój bakteriom, grzybom oraz pleśniom, dzięki czemu produkty mogą być przechowywane przez długi czas.

- *Suszenie warzyw polega na odparowaniu wody. W tym procesie zostaje zachowana większość wartości odżywczych, takich jak witamina A, czyli beta karoten, wszystkie minerały, jak selen czy potas. Również węglowodany i tak cenny w procesie trawienia błonnik – mówi agencji informacyjnej Newseria Lifestyle Małgorzata Sysiak, właścicielka firmy SyS (producent Dań Babci Zosi).*

W warzywach suszonych obserwuje się niższą zawartość witaminy C oraz witamin z grupy B w porównaniu z warzywami świeżymi, straty są jednak mniejsze niż w przypadku sterylizacji czy mrożenia.

- *Warzywa są zbierane w czasie, kiedy mają największe wartości odżywcze, więc są również najsmaczniejsze i najbardziej aromatyczne. Zaraz po zebraniu warzywa transportuje się do suszarni, gdzie są myte, krojone, rozdrabniane i przy pomocy taśmociągów wkładane są do suszarki – tłumaczy Małgorzata Sysiak.*

Odparowanie wody uniemożliwia rozwój bakteriom, grzybom oraz pleśniom, dzięki czemu produkty mogą być przechowywane przez długi czas.

- *W tak przygotowanych warzywach zachowany jest aromat i smak świeżych warzyw. Wystarczy dodatek wody i ugotowane posiłki są identyczne w smaku i wyglądem niczym nie różnią się od posiłków przygotowanych ze świeżych warzyw – dodaje Sysiak.*

Suszone warzywa przydają się również latem, podczas wakacyjnych wyjazdów, ponieważ zajmują mało miejsca i są wyjątkowo lekkie. Wykorzystuje się je m.in. w produkcji dań błyskawicznych dla alpinistów.

Źródło: [www.newseria.pl](http://www.newseria.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/22129.html>



09-09-2024

## Jak poradzić sobie z końcem wakacji?

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

## Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

## Przydatność organów do przeszczepu

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

## Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

## Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

## Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

## [Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

## [System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...](#)

Nagrodzony przez Siemens i PW.

**Informacje dnia:** [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

### **Partnerzy**