

[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://laboratoria.net/aktualnosci/22129.html>



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy