

Mrożonki skutecznie zaspokajają nasze zapotrzebowanie na warzywa i owoce poza sezonem. Owoce suszone i liofilizowane są już nie tylko przekąską, coraz częściej wzbogacają podstawowe posiłki. Dzięki coraz bogatszej ofercie pomagają odżywiać się zdrowo. Przypomnijmy, warzywa i owoce powinny stanowić połowę tego co jemy, w każdym posiłku. Kantar zbadał percepcje produktów mrożonych, suszonych i liofilizowanych. Wszystkie doceniliśmy w czasie pandemii.

Czas pandemii to częstsze gotowanie, więcej czasu na dobór składników i bardziej odpowiedzialne podejście do zdrowia. W początkach pandemii niepewność kazała nam kupować makaron, ale jeszcze w kwietniu wielu konsumentów zwróciło się w kierunku mrozonek. Lody chłodnicze wielu sklepów na przednówku świeciły pustkami. Zima to tradycyjnie boom na produkty mrożone. Dobrze oceniana jest też oferta produktów suszonych i liofilizowanych. Dla wielu to już częsty dodatek do owsianki, musli, granoli, lodów i innych deserów. Ale potencjał tych kategorii jest większy.

- Rośnie świadomość, że jedzenie ma wpływ na nasze zdrowie. Za tym idzie zapotrzebowanie na produkty z dużą wartością odżywczą. Wielkim atutem przetworów są zachowane walory i łatwość użycia. Znakomicie łączą one „zdrowie” i „wygodę” - mówi Urszula Krassowska, Dyrektor Zarządzający Public Division, Kantar Polska.

- Mrożonki zachowują walory zdrowotne sezonowych warzyw i owoców. Zastępują je kiedy te są mniej dostępne. Respondenci akcentowali to, że są wstępnie przygotowane, więc przyspieszają im przygotowanie posiłków. Samodzielne mrożenie pomaga nie marnować żywności, ale zmienia konsystencję warzyw i owoców. Po rozmrożeniu bardziej nadają się one do gotowania - mówi Agata Zadrozna, ekspert Kantar.

- Warto wiedzieć, że w wykonaniu przetwórców, każdy owoc jest mrożony oddzielnie. Służy temu dość wyrafinowana technologia IQF. Każda borówka, malina czy porzeczka, jest zamrożona indywidualnie. To pozwala na zachowanie ich kształtu. Doskonałym pomysłem jest również mrożenie tych owoców w domu, dlatego, że możemy to zrobić w szczycie sezonu, kiedy one są najbardziej dojrzałe i również najtańsze – mówi Dominika Kozarzewska z Grupy „Polskie Jagody”, producent przetworów z borówki, w tym mrozonek i soków pod marką BerryGood.

Owoce suszone i liofilizowane – do odkrycia

Liofilizacja jest to proces pozbawienia owoców lub warzyw wody. Najpierw produkt się mrozi, a następnie odparowuje z niego wodę. W ten sposób uzyskujemy owoce o wilgotności poniżej 2%, które przechowywane w szczelnie zamkniętym opakowaniu utrzymują swoją przydatność do spożycia przez wiele lat.

Suszone warzywa i owoce stanowią popularną zdrową przekąskę lub deser. W badaniach Kantar respondenci wskazywali na ich dobry smak, szczególnie owoców liofilizowanych. Można mieć je zawsze pod ręką i wykorzystać do gotowania, jako przykład podawali suszoną włoszczyznę i buraki. Są zdrowe, zawierają błonnik. Respondenci deklarują, że nie każdy je lubi i nie każdy ma pomysł, do jakich posiłków je włączyć.

- Takie owoce świetnie nadają się jako zdrowa przekąska, dodatek do owsianki, musli, granoli, ciast, deserów, sałatek i innych posiłków. Wartościowy zamiennik cukierków i chipsów. W przypadku jagody kamczackiej dochodzi jeszcze atut wyjątkowo orzeźwiającego słodko-cierpkiego smaku. W tej formie

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 04, grudzień 2020 14:41

Alicja Cisowska

Odsłony: 821

oferujemy go przez cały rok - mówi Justyna Kusibab-Mruk, plantator i producent mrożonek, suszonej i liofilizowanej jagody kamczackiej.

- W procesie liofilizacji owoce nie tracą wartości odżywczych i walorów zdrowotnych. Jagoda kamczacka to bomba antyoksydantów. Owoce liofilizowane to wygodna forma stałego ich dostarczania, dla osób zmagających się z chorobami nowotworowymi, z problemami ciśnieniowymi, w trakcie antybiotykoterapii – dodaje Kusibab-Mruk.

- Z wytlóków owoców ekologicznych powstają produkty błonnikowe. Są proste w użyciu, w postaci proszku można je łatwo dodać do sałatki, koktajlu, jogurtu czy musli. Co ważne, w błonniku aroniowym znajduje się bardzo dużo antocyjanów, substancji o silnym działaniu antyoksydacyjnym - mówi dr n. farm. Magdalena Kryska, producent i przetwórcza aronii, Korab Garden.

Liofilizaty w formie sproszkowanej używane są jako barwnik spożywczy, np. do barwienia lodów. Ze względu na swoje właściwości bardzo często używane są w suplementach diety.

Polska jako duży producent ma naturalne możliwości rozwoju oferty w tych kategoriach. Ich atrybuty i akceptacja przez konsumentów powinna ośmielić przetwórców.

Przed nami zima, w której wejdziemy w rok 2021 - Międzynarodowy Rok Owoców i Warzyw. Niech będzie ona okazją do ich poznania i zwiększenia udziału owoców i warzyw na naszych talerzach.

Źródło: ip