

### [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 pleśniam, 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.*

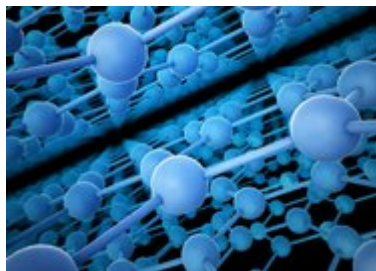
Odparowanie wody uniemożliwia rozwój bakteriom, grzybom oraz pleśniam, dzięki czemu produkty mogą być przechowywane przez długi czas.

*- 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>



28-05-2024

## [Drżące nanorurki](#)

Właściwości zależą m.in. od tego, w jaki sposób struktury te wibrują.



28-05-2024

## [Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#)

Informuje "Nature".



28-05-2024

## [ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#)

W roku 2022 dzieci z diagnozą ADHD było o milion więcej niż w roku 2016.



28-05-2024

## [Testy na obecność HPV](#)

Co osiem lat równie skuteczne, co regularna cytologia.



28-05-2024

## [Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO](#)

Przeznaczonych do walki z malarią.



28-05-2024

## [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#)

Niektóre gatunki owadów są w stanie zjadać plastik.



28-05-2024

## [Terapia daremna przedłuża cierpienie, przedłuża agonię](#)

Terapia daremna nie jest w stanie pomóc pacjentowi.



28-05-2024

## [Widzimy eskalację zaburzeń związanych ze stresem](#)

Szeroko rozumianych lękowo-depresyjnych.

**Informacje dnia:** [Drżące nanorurki](#) [Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#) [ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#) [Testy na obecność HPV](#) [Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów](#) [GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#) [Drżące nanorurki](#) [Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#) [ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#) [Testy na obecność HPV](#) [Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów](#) [GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#)

**Partnerzy**