

[Akceptuje](#)

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](#)

Mit: pieczywo mrożone jest mniej zdrowe



Pieczywo mrożone pozwala zachować ciągłość sprzedaży świeżych wyrobów piekarskich przez cały dzień. Dlatego pomimo mitów jakie krążą na jego temat, staje się coraz popularniejsze. Jak podkreślają eksperci, ma ono podobną ilość składników odżywczych, co pieczywo „świeże” i jest pozbawione wywołujących silne objawy alergiczne konserwantów. Wbrew obiegowym opiniom pieczywo mrożone trafia do sklepów w ciągu 48 godzin od procesu produkcji.

- *Pieczywo do dopieku wytwarzane jest według określonych receptur piekarzy. Podstawowy skład surowcowy to zwykle mąka, woda, drożdże lub zakwas, sól i ewentualnie dodatki, jak cukier czy tłuszcz w ilości od 3 do 5 proc. Wytwarza się je w taki sam sposób, jak pieczywo tradycyjne. Różnica polega na tym, że proces wypieku jest przerwany po 80 proc. Takie pieczywo zostaje bardzo szybko schłodzone, następnie poddane procesowi szybkiego mrożenia – tłumaczy w rozmowie z agencją Newseria Biznes dr inż. Małgorzata Sobczyk z Wydziału Nauk o Żywności, Zakładu Technologii Zbóż w Szkole Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie.*

Jak podkreśla ekspertka, wbrew pojawiającym się opiniom, proces mrożenia jest całkowicie bezpieczny, na żadnym etapie nie stosuje się ciekłego azotu. Mrożenie przebiega podobnie jak w domowych zamrażarkach. Różnica dotyczy wyłącznie urządzeń i technologii: chłodzenie odbywa się metodą owiewową w przemysłowych tunelach mroźniczych.

- *Stosowane jest zamrażanie uderzeniowe, szybkie, w temperaturze -35 stopni Celsjusza, zimnym powietrzem. Nie azotem, dwutlenkiem węgla czy innymi substancjami chłodzącymi, jest to zimne powietrze – podkreśla Sobczyk.*

Pieczywo do dopieku ma również podobną do zwykłego pieczywa liczbę substancji odżywczych. Kluczowe znaczenie mają użyte składniki. Pieczywo razowe, powstające z mąki z pełnego przemiału, może być produkowane z przeznaczeniem do dopieku, a proces mrożenia nie wpływa na utratę zawartości składników odżywczych czy błonnika. Mrożenie zapewnia natomiast ochronę przed pleśniami, grzybami i bakteriami, dlatego wyklucza stosowanie konserwantów.

- *Pieczywo mrożone, czyli pieczywo do dopieku, nie zawiera żadnych konserwantów czy barwników. Zgodnie z prawem ani w pieczywie świeżym, ani w pieczywie mrożonym składniki te nie powinny się znaleźć. Oczywiście zależy to od receptury producenta, który ma największy wpływ na skład pieczywa – przekonuje Anna Jelonek, dietetyk.*

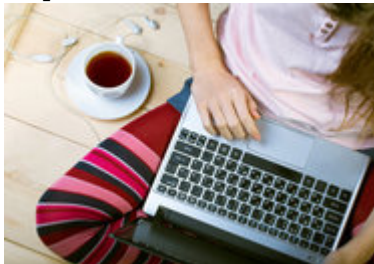
Pieczywo przeznaczone do dopieku jest pozbawione wywołujących silne i niebezpieczne objawy alergiczne konserwantów, jak np. sorbinian potasu, stosowanych niekiedy w procesie produkcji pieczywa świeżego pakowanego przeznaczonego do natychmiastowej sprzedaży (np. pieczywo tostowe).

- *Takie pieczywo mogą spożywać alergicy. Proces technologiczny, czyli proces mrożenia, nie ma na to żadnego wpływu. To, czy produkt może być spożyty przez osobę mającą alergię, zależy wyłącznie od wykorzystanych podczas produkcji składników – podkreśla dietetyk.*

W trakcie mrożenia nie zmieniają się właściwości pieczywa, zwłaszcza że jest to mrożenie krótkotrwałe. Pieczywo do dopieku trafia na półki sklepowe w ciągu kilku dni od procesu produkcji. Metoda odroczonego wypieku jest odpowiedzią na potrzeby rynku, który wymaga, aby zachować ciągłość sprzedaży świeżego pieczywa przez cały dzień.

Źródło: www.newseria.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/26431.html>



01-06-2026

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

AGH uruchomiła laboratorium

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

[W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

[3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy