

[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

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



21-05-2026

[Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

[Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#)

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

[Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#)

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

[Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#)

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

[Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

[Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet](#)

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

[Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę](#)

Informuje "The Lancet".

Informacje dnia: [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

Partnerzy