



WARZYWA I OWOCE MAŁO PRZETWORZONE I MROŻONKI

MINI PRZEWODNIK

MGR DIETETYK KLINICZNY, TECHNIK ŻYWIENIA ZBIOROWEGO

GOSIA BIŃCZAK

O AUTORCE



Nazywam się **Gosia Bińczak**. Od 2002 roku mieszkam w Niemczech w miejscowości Köln nad Renem.

Z zawodu jest **dietetyczką i technikiem żywienia zbiorowego** z wieloletnim doświadczeniem w pracy w gastronomii. Mieszkając jeszcze w Polsce, prowadziłam własny lokal gastronomiczny.

Ukończyłam studia I stopnia w Niepublicznej Wyższej Szkole Medycznej we Wrocławiu na kierunku **Profilaktyka Zdrowia – Dietetyka**.

Ukończyłam również studia uzupełniające magisterskie w Wyższej Szkole Biznesu i Nauk o Zdrowiu w Łodzi kierunek **Dietetyka kliniczna**.

Mieszkając w Niemczech, poszerzam swoje kwalifikacje zawodowe poprzez liczne kursy i szkolenia.

Obecnie zajmuję się edukacją. Założyłam Akademię Margareta, gdzie dzielę się swoją wiedzą i doświadczeniem.



Akademia Margareta
Gosia Binczak

WWW.GOSIABINCZAK.DE/PL/

OD OGRODU DO ZAMRAŻARKI

MINI PRZEWODNIK PO WARZYWACH I OWOCACH MAŁO PRZETWORZONYCH I MROŻONYCH

W dzisiejszym zabieganym świecie, w którym żyjemy, przyjemność jedzenia zdrowo i świadomie czasami zostaje zepchnięta na drugi plan.

Spożywanie gotowych dań, przetworzonych produktów i fast foodów stało się powszechne. Jednak pragnienie powrotu do naturalności i autentycznego smaku wciąż jest silne. I właśnie dlatego powstał ten mini przewodnik – aby pomóc Ci odkryć potencjał, jaki tkwi w warzywach i owocach mało przetworzonych oraz mrożonkach.

Dowiesz się:

- dlaczego warto sięgać po te produkty,
- jak je wybierać, przechowywać i przygotowywać, by zachować jak najwięcej wartości odżywczych,
- jaka jest różnica między nimi.

Owoce i warzywa są produktami sezonowymi. Występują w stanie świeżym przez krótki okres lata i jesieni. Rozłożenie spożycia tych produktów w ciągu całego roku jest związane z koniecznością ich przechowywania lub utrwalania.

Sposoby przetwórstwa powinny umożliwić zachowanie w maksymalnym stopniu ich wartości odżywczych.



PRODUKTY ŚWIEŻE



PRODUKTY MAŁO PRZETWORZONE



MROŻONKI

TECHNOLOGIA PRZETWARZANIA OWOCÓW I WARZYW

- **Obróbka wstępna** – celem obróbki, jako pierwszego etapu każdego przetwarzania owoców i warzyw, jest oczyszczenie ich z zanieczyszczeń oraz przygotowanie do utrwalenia przez usunięcie części niejadalnych.
- **Przetwarzanie** – zabiegi przetwarzania mają na celu przygotowanie surowca do utrwalenia. Można go przetwarzać zaraz po zbiorze lub krótkim składowaniu.
- **Sortowanie** – sortowaniu poddaje się zarówno całe owoce i warzywa jak i surowiec po krojeniu.
- **Rozdrabnianie** ma na celu uzyskanie odpowiedniej formy i wymiarów. Są to zabiegi polegające na cięciu, łamaniu, szarpaniu czy przecieraniu.
- **Blanszowanie** – polega na krótkim ogrzewaniu w temperaturze zbliżonej do temperatury wrzenia wody. Przeprowadza się przy pomocy gorącej wody, pary lub rzadziej gorącego powietrza.



OWOCE I WARZYWA MAŁO PRZETWORZONE

Technologia minimalnego przetworzenia owoców i warzyw (warzywa i owoce mało przetworzone WOMP) to taki sposób łagodnego przetwórstwa, który gwarantuje otrzymanie żywności w jak największym stopniu zbliżonej do surowca, czyli świeżej lub o zachowanej świeżości, ale charakteryzującej się trwałością, zapewniającą jej bezpieczeństwo podczas dystrybucji, sprzedaży i użytkowania przez okres od kilku do najczęściej dwudziestu dni (przy zachowaniu odpowiednich warunków przechowywania).

Asortyment tych produktów jest szeroki:

- surówki owocowe lub warzywne,
- obrane i pokrojone warzywa,
- zestawy warzyw do podgrzewania w kuchenkach mikrofalowych,
- nasiona roślin strączkowych,
- obrane lub pokrojone w słupki korzenie warzyw jako przekąski.



MROŻONKI

Mrożonka – to zamrożony produkt żywnościowy przeznaczony do długotrwałego przechowywania w temperaturach niższych od -18°C , w których zahamowany jest proces jęłczenia tłuszczów i niemal całkowicie wstrzymany jest rozwój drobnoustrojów.

Zamrażanie żywności – nie tylko owoców i warzyw, staje się bardzo powszechną formą jej utrwalania. Utrwalone w ten sposób surowce zachowują w dużym stopniu swoją wartość odżywczą, także wygląd, kształt, barwę typową dla produktu świeżego, mają również charakterystyczne cechy sensoryczne.

Surowiec poddany zamrożeniu powinien być wysokiej jakości, o odpowiednim stopniu dojrzałości i zwykłe, określonych odmian.

Mało przydatne do mrożenia są m.in.:

- warzywa: ogórki, pomidory, rzodkiewka, sałata,
- owoce: czereśnie, gruszki i jabłka w całości.



PORÓWNANIE WARTOŚCI ODŻYWCZYCH WYBRANYCH OWOCÓW ŚWIEŻYCH I MROŻONYCH

skład 100 g części jadalnych

OWOCE ŚWIEŻE	WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	BIĄŁKO	WĘGLOWODANY OGÓŁEM	BŁONNIK
TRUSKAWKI	33	0,7	7,6	1,8
CZARNE JAGODY	51	0,8	12,2	3,2
CZARNE PORZECZKI	51	1,3	14,9	7,8
OWOCE MROŻONE				
TRUSKAWKI	33	0,7	7,6	1,8
CZARNE JAGODY	51	0,8	12,2	3,2
CZARNE PORZECZKI	35	1,3	14,9	7,9

PORÓWNANIE WARTOŚCI ODŻYWCZYCH WYBRANYCH OWOCÓW ŚWIEŻYCH I MROŻONYCH

skład 100 g części jadalnych

OWOCE ŚWIEŻE	WAPŃ	Witamina A ug	Witamina C mg	Witamina E mg
TRUSKAWKI	26	2	66,0	0,12
CZARNE JAGODY	15	6	14,7	1,88
CZARNE PORZECZKI	39	14	182,6	1,00
OWOCE MROŻONE				
TRUSKAWKI	26	2	59,4	0,12
CZARNE JAGODY	15	6	13,2	1,88
CZARNE PORZECZKI	39	14	164,3	1,00

PORÓWNANIE WARTOŚCI ODŻYWCZYCH WYBRANYCH WARZYW ŚWIEŻYCH I MROŻONYCH

skład 100 g części jadalnych

WARZYWA ŚWIEŻE	WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	BIĄŁKO	Węglowodany ogółem g	BŁONNIK
KALAFIOR	27	2,4	5,0	2,4
FASOLKA SZPARAGOWA	37	2,4	7,6	2,6
SZPINAK	22	2,6	3,0	2,1
MARCHEW	33	1,0	8,7	3,6
WARZYWA MROŻONE				
KALAFIOR	24	2,2	4,5	2,2
FASOLKA SZPARAGOWA	33	2,2	6,8	2,3
SZPINAK	20	2,3	2,7	1,9
MARCHEW	30	0,9	7,8	3,2

PORÓWNANIE WARTOŚCI ODŻYWCZYCH WYBRANYCH WARZYW ŚWIEŻYCH I MROŻONYCH

skład 100 g części jadalnych

WARZYWA ŚWIEŻE	WAPŃ	Wit. A ug	Wit. C mg	Wit. E mg	Magnez mg
KALAFIOR	13	2	69,0	0,12	11
FASOLKA SZPARAGOWA	65	63	23,8	0,28	22
SZPINAK	93	707	67,8	1,88	53
MARCHEW	36	1656	3,4	0,51	16
WARZYWA MROŻONE					
KALAFIOR	11	2	43,5	0,11	9
FASOLKA SZPARAGOWA	53	57	15,0	0,25	18
SZPINAK	75	636	42,7	1,69	43
MARCHEW	29	1491	2,1	0,46	13

Opracowanie na podstawie Tabele Składu i Wartości Odżywczej Żywności –
Kunachowicz H., Przygoda B., Nadolna I., Iwanow K.

PODSUMOWANIE

OWOCE I WARZYWA MAŁO PRZETWORZONE

- Żywności wygodna „gotowa do spożycia”.
- Umyte, rozdrobnione i zapakowane świeże owoce i warzywa umożliwiają spożywanie zdrowych posiłków w „biegu” i pozwalają zaoszczędzić czas na ich przygotowanie.
- Zachowują wartości odżywcze.

MROŻONKI

- przedłużona trwałość od 6 do 12 miesięcy,
- dostępne cały rok,
- wygoda,
- szybkość przygotowania,
- straty witamin i składników mineralnych.

Pomimo strat składników uważa się, że mrożonki owocowe i warzywne powinny odgrywać szczególną rolę w diecie szczególnie w okresie zimowo-wiosennym, kiedy świeże produkty nie są już tak szeroko dostępne, gdyż stanowią uzupełnienie codziennej, zdrowej diety, zapewniają dobre źródło pełnowartościowych składników odżywczych.



BIBLIOGRAFIA

1. Flaczyk E., Górecka D., Korczak J.: *Towaroznawstwo żywności pochodzenia roślinnego*, Poznań wydanie II poszerzone i uzupełnione, s. 93-172.
2. Kołożyn-Krajewska D., Sikora T.: *Towaroznawstwo żywności*, Warszawa 2004, Wydanie VIII(2009), s. 132-155.
3. Kołożyn-Krajewska D., Sikorski T., Skrzypek M.: *Towaroznawstwo*, Warszawa 1999, s. 26-31, s 85.
4. <http://www.agengpol.pl> – Ekspertyza Technologie minimalnie przetworzonych owoców i warzyw , Prof. Dr hab. D. Witrowa – Rajchert, Katedra Inżynierii Żywności i Organizacji Produkcji, Wydział Nauk o Żywności SGGW w Warszawie, Warszawa 2011.
5. <http://www.chlodnictwoiklimatyzacja.pl/> (5 maja 2015). Mrożenie owoców miękkich. Cz. 2. Technologie, Urządzenia (Artykuły/Wydanie 08/2014).
6. <http://polki.pl/we-dwoje/co-mozemy-zamrozic-ile-przechowywac,artykul,12679.html>
7. Żywność. Nauka. Technologia. Jakość. 2014, 2(93), 5-18 Nowicka P., Wojdyło A., Oszmiański J.

Jeśli potrzebujesz wsparcia w opracowaniu diety
dopasowanej do twoich potrzeb,
zapraszam do kontaktu:

**Akademia Margareta
Visage & Dietetyka**

Gosia Bińczak
Longericher Hauptstraße 66
50 739 Köln Longerich

tel. 0049 162 489 13 22
e-mail: kontakt@gosiabinczak.de
www.gosiabinczak.de/pl/