magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 13. 2. 2020 | Mgr. Lucie Kremlíková

Ovoce sušené mrazem namočte. Během chvíle je jako čerstvé a plné vitaminů

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Ovoce-susene-mrazem-namocte.-Behem-chvile-je-jako-cerstve-a-plne-vitaminu__s10010x19583.html

V případě, že ovoce není k sehnání čerstvé, nabízí se několik možností. Ovoce se může mrazit, kompotovat, sušit nebo třeba lyofilizovat. Název zní velmi moderně, ale celý proce postupného vysoušení a mrazení byl známý již dávno. Výhodu má velikou. Je to velmi šetrný proces a potraviny si zachovávají velké množství vitaminů.

- Nejste si jisti, co vlastně lyofilizované ovoce je? Jak se vyrábí a konzumuje? Pokud vás to zajímá, neváhejte si přečíst následující článek, kde si lyofilizované ovoce popíšeme a porovnáme s klasickým sušeným ovocem.

Lyofilizace - sušení mrazem

Lyofilizace, jinými slovy **sušení mrazem, desikace, vymrazení či mrazová sublimace**. Jedná se o metodu sušení, která je založená na sublimaci zmrzlé vody. Nejde o novou metodu, již počátkem 20. století ji objevili francouzští vědci. A náznaky této metody sahají mnohem hlouběji do historie. Metoda se využívá v různých oborech, zejména ve farmaceutickém a biotechnologickém průmyslu, při výrobě kosmetických výrobků, při archivaci knih, ale i k sušení potravin a květin.

- Lyofilizace je proces, při kterém dochází k sublimaci zmrzlé vody při nízkém tlaku a teplotě. Proces má dvě základní fáze – **zmrazení a sušení**.

Nejprve musí dojít **ke zmrazení**. Materiál obsahující vodu se zmrazí pod teplotu, při které by mohl existovat v kapalném skupenství. To nám zajistí, že nebude docházet k tání, ale k žádoucí sublimaci.

Tuto fází je nutné provádět opatrně, aby nedošlo **například k poškození buněk**. Teploty, při kterých se mrazí materiál, se pohybují nejčastěji **mezi -20 °C až -80 °C**.

Po této fázi následuje **sušení**, které má dvě části. Nejprve probíhá ve vakuu, kde se za nízkého tlaku mění voda na páru. V druhé části se postupně zvyšuje teplota a snižuje vakuum. Ani v tomto případě není vhodné spěchat, jinak by mohlo dojít k poškození materiálu. Celé **sušení trvá několik hodin až dní** a odstraní se při něm **až 95% vody**. Vzniklý produkt se nazývá lyofilizát.

Klasické sušení

Tradiční způsob sušení ovoce je mnohem jednodušší. Ovoce **se umístí do sušičky** a pomocí tepla se z něj nechá odpařit voda. Při takovém způsobu ale dochází **ke snižování obsahu vitamínů a minerálů**, mění se tvar, barva i chuť potravin. Takovým způsobem si můžeme připravit sušení ovoce i v domácích podmínkách. Průmyslově sušené ovoce se většinou ještě dále upravuje.

Zachování vlákniny a vitaminů

V poslední době roste na trhu nabídka **lyofilizovaného ovoce**. Proces získávání takových produktů je ale mnohem složitější než sušení klasickým způsobem. Nese tento náročnější způsob úpravy ovoce výhody nebo je výsledek obou sušení stejný?

- Výhodou lyofilizovaného ovoce je zachování vlákniny, důležitých vitamínů a minerálních látek, které neubývají v tak velkém množství jako při klasickém sušení. Tvar i struktura zůstává zachována stejně tak jako barva, chuť i aroma.

Další výhodou je, že takto připravené ovoce se dále nijak **neupravuje,**

nedoslazuje ani nesíří. Siřičitany se často vyskytují v klasicky sušeném ovoci, kde chrání potravinu před mikroby a pomáhají zachovat přirozenou barvu.

Nízká hmotnost - vysoká energetická hodnota

Lyofilizované ovoce můžeme konzumovat klidně jen tak samotné. Jen je třeba dávat pozor na to, kolik ho sníme. Je třeba mít na paměti, že sušené ovoce ztrácí na hmotnosti, ale ne na nutričních hodnotách.

Při větším množství tak do těla dostaneme i velké množství sacharidů. Ovoce můžeme rovněž přidat **do jogurtů, ovesných kaší či müssli směsí**. Využít je můžeme i při přípravě sladkých dezertů.

Pokud lyofilizované ovoce namočíme do vody, můžeme ho využít jako čerstvé ovoce. Připravit tak lze třeba **mléčný koktejl nebo domácí ovocnou zmrzlinu**.

- Mezi oblíbené druhy ovoce patří jahody, maliny, borůvky, banán, ostružiny či brusinky. Na trhu najdeme ale třeba i mango, ananas, kiwi, mandarinky, rakytník, granátové jablko či dračí ovoce.

Cena odpovídá náročné výrobě

V současné době nabízí lyofilizované ovoce **obchody se zdravou stravou, sušenými plody a ořechy**, internetové obchody, ale postupně ho do své nabídky zařazují i klasické obchodní řetězce. Cena je oproti klasickému sušenému ovoci vyšší, což je vzhledem k náročnosti jeho výroby pochopitelné.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz