Owoce w puszce

Dodano: 2000-01-01 00:00:00
Język: Polski
Odwiedzono: 2060 razy.

Owoce w puszce mogą być dodatkiem do deserów, można je wykorzystać do dekoracji kremów, tortów, a także jeść bezpośrednio jako deser. Owoce są źródłem dla organizmu wielu ważnych składników odżywczych, szczególnie witamin i soli mineralnych. Są one także źródłem łatwo przyswajalnych węglowodanów /cukrów prostych/ błonnika, kwasów organicznych oraz barwników. Składniki mineralne, takie jak potas, wapń, magnez zobojętniają nadmiar kwasów powstających w organizmie przy spożywaniu produktów mięsnych czy zbożowych. Najbardziej wartościowe są oczywiście owoce świeże, lecz nie zawsze niestety dostępne w sklepach. Aby owoce można było kupować przez cały rok, poddawane są one procesom utrwalania. Jedną z metod, pozwalającą na długotrwałe /ok. 12-24 miesięcy/ przechowywanie owoców, przy zachowaniu walorów organoleptycznych, jest pasteryzacja. Stosuje się ją m.in. przy otrzymywaniu konserw owoców w soku własnym lub syropie. Aby podnieść ich smak i trwałość, dodaje się do nich cukier, a w przypadku owoców mniej kwaśnych - gruszek, mango, melona - cukier i kwas cytrynowy. Niekiedy, jako zalewa, używany jest sok z tych smach lub innych owoców. Konserwy takie określane nazwą "light" produkowane są bez dodatku cukru. W owocach występuje w znaczących ilościach witamina C - niezbędna do prawidłowego przebiegu wielu procesów zachodzących w organizmie, karoten - czyli prowitamina A oraz pewne ilości witamin z grupy B, ale także E i K. Wartość witaminowa owoców w syropie jest dość wysoka i ściśle uzależniona od zawartości witamin w danym gatunku owoców świeżych. W wyniku takiego utrwalania witamina C zachowywana jest w ok. 65-75 proc., przy czym znaczna jej część "przechodzi" z owoców do syropu. Badane syropy lub zalewy zawierały prawie taką samą ilość witaminy C, co odpowiednie owoce.