Informacja prasowa Warszawa, 13.05.2021r.

**Unikasz mrożonek podczas zakupów? Niepotrzebnie! Znajdziesz wśród nich wiele wartościowych produktów**

**Pomimo tego, że mrożenie jest jednym z najczęściej stosowanych naturalnych sposobów konserwacji żywności, narosło wokół niego wiele krzywdzących mitów. Wciąż można spotkać się z przekonaniem, że to rozwiązanie negatywnie wpływa na wartość odżywczą produktów, ilość witamin, a przede wszystkim na smak jedzenia. Jak się okazuje – rzeczywistość jest zupełnie odwrotna.**

**Zdrowie prosto z zamrażalnika**

Czy słysząc „mrożonki” masz przed oczami przede wszystkim niskiej jakości gotową pizzę czy niezdrową zapiekankę, a działy z taką żywnością omijasz szerokim łukiem? Niepotrzebnie. To właśnie tam znaleźć można wiele jakościowych i zdrowych produktów. Mowa oczywiście o owocach i warzywach, ale nie tylko. Mrożenie pozwala cieszyć się smakiem ryb, owoców morza, świeżych ziół, pieczywa, mięsa, a nawet jego roślinnych zamienników. Co ważne, żywność utrwalona w ten sposób utrzymuje wysoką wartość odżywczą i to bez dodatku sztucznych substancji. Odpowiednio niska temperatura, czyli taka na poziomie minimum -18 stopni Celsjusza, jest najlepszym naturalnym konserwantem.

- *Badania przeprowadzone przez naukowców Uniwersytetu Kalifornijskiego, w których porównano wartość odżywczą wybranych świeżych oraz mrożonych produktów, potwierdzają, że te drugie nie mają szkodliwego wpływu na organizm, są zdrowe i pełnowartościowe –* mówi Stan McGowan z Foods Brothers. *– Pod lupę wzięli oni m.in. kukurydzę, marchew, brokuły, szpinak, groszek zielony, zieloną fasolę szparagową, truskawki oraz jagody. Wyniki pokazały, że zawartość składników mineralnych oraz witamin C i E w produktach zamrożonych jest porównywalna, a czasem nawet wyższa niż w ich świeżych odpowiednikach[[1]](#footnote-1). Dzięki tego typu obróbce żywność jest w stanie dłużej utrzymać swój pierwotny kształt, smak, zapach oraz wartość odżywczą niż produkty świeże, chłodzone czy pakowane próżniowo, które dość szybko tracą swoje właściwości. Okazuje się, że jedna z najstarszych metod utrwalania żywności jest również tą najlepszą –* dodaje Stan McGowan.

Chcąc mrozić zdrowo i bezpiecznie musisz mieć na uwadze to, że czas przechowywania żywności mrożonej różni się w zależności od rodzaju produktu. Owoce i warzywa mogą pozostać w zamrażarce od 3 do 6 miesięcy, z kolei drób możemy przechowywać nawet do 12 miesięcy. Wiele produktów, jak np. sezonowe owoce, zaraz po zbiorze trafiają do zamrożenia, a dzięki temu zachowują więcej witamin i wartości odżywczych. Niezależnie od pory roku możesz cieszyć się ulubionymi smakami oraz dostarczać organizmowi niezbędne składniki i minerały.

**Wygodnie i świeżo**

Tempo życia, obowiązki zawodowe czy pandemia wymuszają zmiany w wielu obszarach życia, także w sposobie robienia zakupów i przechowywania żywności. Coraz więcej osób zwraca uwagę na to, aby posiłki były zdrowe, jakościowe i smaczne[[2]](#footnote-2), a dzięki mrożonej żywności w kilka chwil przygotować można zarówno pyszne smoothie, pożywną zupę, słodki deser, a nawet burgera w wersji wege.

*- Mrożenie nie tylko ułatwia gotowanie, ale także pozwala poznać zupełnie nowe smaki z całego świata. Poszukując ciekawych produktów np. na grilla, który coraz częściej jest w wersji wege, warto udać się w stronę sklepowych zamrażarek i sięgnąć po zamienniki mięsa czyli produkty, które do złudzenia je przypominają* - radzi Andrzej Kołosowski z Foods Brothers. *- Spróbowanie najlepszej jakości światowych marek roślinnych alternatyw mięsa, jak np. Beyond Meat czy Linda McCartney’s, nie byłoby możliwe gdyby nie głębokie mrożenie. Te produkty są dostępne na naszym rodzimym rynku m.in. w sieciach handlowych, a już niebawem każdy będzie mógł zamówić je z dostawą prosto do swojego domu –* dodaje.

**Be frozen, be eco!**

Mówiąc o jedzeniu należy także pamiętać o poważnym, globalnym problemie jakim jest jego marnowanie. Jak pokazują badania PROM, tylko w Polsce w każdej sekundzie do kosza trafia nawet 150 kg żywności, co rocznie daje kolosalną ilość prawie 5 mln ton zmarnowanych produktów spożywczych[[3]](#footnote-3). W ścisłej czołówce najczęściej wyrzucanych produktów jest pieczywo, świeże owoce oraz mięso[[4]](#footnote-4) - czyli produkty świeże, z krótkim terminem przydatności. Przemyślane przechowywanie i gospodarowanie żywnością, z uwzględnieniem mrożenia, w znaczący sposób przyczynia się do zmniejszania tego problemu.

*- Problem marnowania żywności pojawia się nie tylko w gospodarstwach domowych, ale także w branży handlowej czy gastronomicznej. Na szczęście w Polsce stopniowo wprowadzane są przepisy mające na celu zmniejszanie marnowania żywności* – informuje Stan McGowan z Foods Brothers. *– Przykładowo, wielkopowierzchniowe sklepy spożywcze muszą oddać niesprzedaną żywność specjalnym organizacjom oraz zapłacić karę za każdy kilogram wyrzuconego jedzenia. Ważne jednak, żeby również w domu dbać o rozsądne gospodarowanie produktami spożywczymi. W tym przypadku pomocne mogą być właśnie mrożone opcje. Czytanie składów pozwoli znaleźć w zamrażarkach wiele jakościowych produktów, które nie tylko są pyszne i zdrowe, ale również dłużej poleżą w naszej lodówce* – dodaje ekspert.

Zainteresowanie i popyt na mrożoną żywność powiększa się z roku na rok. Według badań zrealizowanych przez Kantar, w ubiegłym roku po tego typu produkty sięgaliśmy częściej niż kiedykolwiek wcześniej[[5]](#footnote-5). Ciekawym przykładem są również mrożone ryby, których produkcja w 2020 roku wzrosła aż o ponad 50 proc. w stosunku do roku poprzedniego[[6]](#footnote-6). Pokazuje to, że tego typu produkty zyskują kolejnych zwolenników, a Polacy coraz częściej zauważają zalety mrożenia.

**Kontakt dla mediów:**

Jakub Macyszyn

ul. Edwarda Jelinka 38

01-646 Warszawa

Tel. + 48 796 996 277

E-mail: [jakub.macyszyn@goodonepr.pl](mailto:jakub.macyszyn@goodonepr.pl)

Ilona Rutkowska

ul. Edwarda Jelinka 38

01-646 Warszawa

Tel. + 48 796 996 259

E-mail: [ilona.rutkowska@goodonepr.pl](mailto:ilona.rutkowska@goodonepr.pl)

1. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25526594/> [↑](#footnote-ref-1)
2. <https://ceo.com.pl/w-czasie-pandemii-polacy-chetniej-siegaja-po-polska-zywnosc-zwracaja-tez-coraz-wieksza-uwage-na-jej-jakosc-40178> [↑](#footnote-ref-2)
3. <https://www.teraz-srodowisko.pl/aktualnosci/PROM-badania-marnowanie-zywnosci-w-Polsce-wyniki-9624.html> [↑](#footnote-ref-3)
4. Raport „Marnując żywność, marnujesz planetę”, Kantar Millward Brown, Banki Żywności [↑](#footnote-ref-4)
5. <https://poradnikhandlowca.com.pl/artykuly/dieta-w-czasie-i-po-pandemii/> [↑](#footnote-ref-5)
6. <https://biznes.interia.pl/gospodarka/news-rosnie-popyt-na-produkty-konserwowe-i-mrozonki,nId,4570766> [↑](#footnote-ref-6)