

Warszawa, dn. 23.04.2015

„SOKI I MUSY – WITAMINY W WYGODNEJ FORMIE”

Kompendium wiedzy o sokach i musach

Dlaczego soki i musy są dobre dla rodziny?

Zgodnie z opiniami ekspertów prawidłowe odżywianie już w okresie dziecięcym, a także następnie w okresie dorosłym przekłada się na zachowanie dobrej kondycji fizycznej i samopoczucia wśród seniorów. Stąd też soki i musy wpisują się w dzisiejszą rzeczywistość. Są one ważnym elementem prawidłowej, zbilansowanej diety, zarówno jako część głównego posiłku np. śniadania rozpoczynającego dzień, jak i przekąski w ciągu dnia. Produkty te są źródłem witamin, minerałów, polifenoli i węglowodanów — przyczyniających się do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Wybierając soki możemy mieć pewność, że nie zawierają one żadnych sztucznych dodatków, cukru, syropu czy innej substancji słodzącej, konserwantów, barwników oraz innych składników poprawiających smak, barwę, czy konsystencję.

Jak powstają soki?

Soki są to w pełni naturalne produkty, otrzymywane wyłącznie ze zdrowych, dojrzałych, świeżych lub przechowywanych owoców i warzyw. Otrzymuje się je poprzez tłoczenie soku z miazgi lub mechaniczne przetarcie. Owoce lub warzywa wykorzystywane do produkcji soków są myte, przebierane i kierowane do tłoczenia lub przecierania. Niektóre warzywa jak np. marchew poddaje się ocieraniu mechanicznemu w celu usunięcia skórki; większe owoce, takie jak jabłka oraz warzywa przed tłoczeniem są rozdrabniane. W specyficzny sposób uzyskuje się sok z owoców cytrusowych, wyciskając go z pojedynczych owoców. W wyniku tłoczenia otrzymuje się sok, który można bezpośrednio rozlewać do opakowań, zagęszczać lub po spasteryzowaniu skierować do magazynowania .

Co to jest sok?

Sok to produkt w pełni naturalny, który otrzymywany jest wyłącznie ze świeżych, chłodzonych lub mrożonych, dojrzałych owoców lub warzyw. Zgodnie z prawem do wszystkich soków owocowych i warzywnych zabronione jest dodawanie substancji konserwujących, barwników i aromatów innych niż otrzymanych z owoców i warzyw, z których te soki są wyprodukowane. Do soków owocowych również nie wolno dodawać żadnych cukrów. Barwa i smak soków zawsze pochodzi z owoców i warzyw, z których są wyprodukowane. Dlatego też np. soki jabłkowe mogą różnić się smakiem, w zależności od tego z jakich jabłek zostały wyprodukowane, czy z bardziej kwaśnych, czy słodszych.

W jakich opakowaniach?

Soki można rozlewać do butelek szklanych lub plastikowych typu aseptic, do opakowań kartonowych lub do opakowań typu bag-in-box (worek w pudełku). Sok w opakowaniach szklanych poddawany jest pasteryzacji poprzez podgrzanie do około 80–90°C przez kilkanaście minut. Sok w opakowaniach innych niż szklane pasteryzuje się w pasteryzatorach przepływowych, w ciągu kilkunastu sekund, a następnie po szybkim schłodzeniu, w warunkach sterylnych rozlewa do opakowań. Generalną zasadą jest, że im krótszy czas pasteryzacji, tym wyższa temperatura i na odwrót. Odpowiednią kombinację czasu i temperatury dobiera się indywidualnie w zależności od rodzaju owoców i warzyw. Soki warzywne z uwagi na wyższe pH wymagają wyższych temperatur pasteryzacji. Wszystkie procesy produkcji soku prowadzi się w tak dobranych warunkach, aby jakość i skład soku była porównywalna do jakości soku otrzymanego bezpośrednio z owoców lub warzyw.

Co można dodawać do soków?

Soki owocowe można uznać za najbardziej zbliżoną do świeżego owocu formę przetworu z uwagi na ograniczoną liczbę dodatków dopuszczonych do stosowania w soku owocowym. Dozwolony jest dodatek kwasu cytrynowego (do 3 g/l), witamin i soli mineralnych oraz w przypadku soku pomidorowego sól, przyprawy i aromatyczne zioła. Zabronione jest natomiast wprowadzanie do soków sztucznych aromatów, substancji słodzących, barwników i substancji konserwujących. Jak również od 28 października 2013 roku zostało zabronione dodawanie do soków owocowych i pomidorowych wszelkich cukrów, np. sacharozy, syropu glukozowego, syropu glukozowo-fruktozowego, glukozy i fruktozy.

Czym są musy?

Musy to produkty uzyskane głównie z przecierów owocowych lub owocowo-marchwiowych. Do produkcji przecierów używa się wyłącznie zdrowych, dojrzałych, świeżych lub przechowywanych owoców i warzyw. Przeciery to produkty, których skład chemiczny niewiele odbiega od składu chemicznego warzyw i owoców, z których przecier został wyprodukowany. Zaletą musów jest zawartość w ich składzie błonnika – obecne w musach pektyny podnoszą walory smakowe musów dając odczucie gęstości i są źródłem rozpuszczalnego błonnika. Mus w ilości 100 g to porcja marchwi i owoców – 1 z 5 zalecanych porcji świeżych warzyw i owoców do bezpośredniego spożycia – dostępna w wygodnym, funkcjonalnym opakowaniu, idealna na wycieczkę, w podróży, w pracy, w szkole czy w samochodzie.

Jakie benefity zawierają musy?

Zaletą musów i przecierów/puree z owoców i warzyw jest zawartość w ich składzie błonnika, zarówno w formie rozpuszczalnej – pektyny jak i nierozpuszczalnego, który stanowią fragmenty ścian komórkowych marchwi i owoców (celulozy, ligniny i hemicelulozy). Obecne w musach pektyny podnoszą walory smakowe musów dając odczucie gęstości i są źródłem rozpuszczalnego błonnika. W owocach zawarte są również związki fenolowe z grupy

bioflawonoidów. Musy na bazie przecieru marchwiowego zawierają beta-karoten czyli pro-witaminę A. Z cennych i niezbędnych dla organizmu człowieka pierwiastków, w które bogate są musy i przeciery z owoców i warzyw należy szczególnie wymienić: potas, wapń i magnez. Musy podobnie jak owoce i warzywa zawierają niewielkie ilości białek i tłuszczów.

Jak produkuje się musy?

Musy i przeciery z owoców i warzyw to produkty uzyskane na bazie przecierów owocowych lub warzywnych z ewentualnym dodatkiem zagęszczonych soków. Musy i przeciery 100% z owoców i warzyw zawierają wyłącznie owoce i warzywa z ewentualnym aromatem. Do produkcji przecierów używa się w szczególności takie warzywa i owoce jak marchew, banany, jabłka, truskawki oraz brzoskwinie. Przeciery są otrzymywane wyłącznie ze zdrowych, dojrzałych, świeżych lub przechowywanych owoców i warzyw. Otrzymuje się je przez rozdrobnienie, rozparzenie i mechaniczne przetarcie owoców lub warzyw, w wyniku czego uzyskuje się jednorodny, gęsty produkt, bez niejadalnych części: pestek i gniazd nasiennych. Musy i przeciery z owoców i warzyw to produkty, których skład chemiczny niewiele odbiega od składu chemicznego warzyw i owoców, z których zostały wyprodukowane. Musy powstają przez mieszanie przecierów owocowych i zwykle marchwi z sokami zagęszczonymi w celu uzyskania właściwych parametrów organoleptycznych: ekstraktu kwasowości i konsystencji. Musy mogą być wzbogacone witaminami. Do musów 100% nie dodaje się żadnych cukrów, słodki smak pochodzi z użytych przecierów i soków. Barwa musów wynika z naturalnych składników: marchwi lub ewentualnie innych warzyw i owoców i nie ma żadnych podstaw dodatku barwników.

Opakowania musów

Gotowy mus i przecier z owoców i warzyw jest pasteryzowany a po schłodzeniu pakowany do opakowań jednostkowych. Zastosowana technologia produkcji musów i przecierów z owoców i warzyw pozwala zachować niemal wszystkie właściwości składników surowca i nie wymaga stosowania substancji konserwujących.

Jakie są rodzaje soków?

Soki dzieli się ze względu na:

1. Użyty surowiec:

- soki owocowe,
- soki warzywne,
- soki owocowo-warzywne.

2. Konsystencję:

- **sok przecierowy** – otrzymywany przez przetarcie całych lub obranych owoców i/lub warzyw, ma półpłynną konsystencję. Zawiera cenne składniki odżywcze oraz błonnik pokarmowy, który ma właściwości sycące. Soki przecierowe produkuje

się głównie z warzyw, będących bogatszym źródłem składników odżywczych niż owoce, a równocześnie mniej kalorycznym.

- **sok mętny** – przy jego produkcji pomija się proces klarowania i filtracji, zawiera więc naturalne zmętnienia i cząstki miąższu. Dzięki temu soki te wykazują właściwości prozdrowotne, są bogate w bioaktywne składniki, m.in. błonnik w tym pektyny, związki fenolowe i karotenoidy.
- **sok klarowny** – poddany klarowaniu i filtracji, nie zawiera cząstek miąższu pochodzących z owoców i/lub warzyw. Posiada mniej biologicznie czynnych związków niż sok mętny, natomiast zachowuje większość witamin i soli mineralnych.

3. Obróbkę termiczną:

- **sok niepasteryzowany** – sok nieutralony poprzez pasteryzację, o krótkim okresie przydatności do spożycia, wynoszącym zwykle od jednego do trzech dni, wymagający zapewnienia nieprzerwanie warunków chłodniczych od momentu wyprodukowania do chwili konsumpcji (np. sok jednodniowy).
- **sok pasteryzowany w niskiej temperaturze** – poddany obróbce cieplnej w temperaturze do około 70°C, o kilkutygodniowej minimalnej trwałości.
- **sok pasteryzowany** – poddany obróbce cieplnej w temperaturze bliskiej 100°C, co zapewnia trwałość produktu w ciągu wielomiesięcznego przechowywania w temperaturze otoczenia.

4. Rodzaj półproduktu:

- **bezpośredni – NFC** (ang. skrót od słów Not From Concentrate – „nie z koncentratu”) – sok uzyskany poprzez wyciśnięcie, tłoczenie lub przetarcie. Może być przecierowy, mętny lub klarowny, pasteryzowany lub tylko schładzany. W tym ostatnim przypadku sok ma krótki termin przydatności do spożycia i należy przechowywać go w lodówce.
- **odtworzony** – uzyskiwany z zagęszczonego soku lub przecieru poprzez dodanie takiej samej ilości wody, która wcześniej została usunięta (odparowana) oraz ewentualne dodanie aromatu z tego samego rodzaju owoców i/lub warzyw. Zagęszczanie soków jest ekonomicznie uzasadnione, ponieważ pozwala na obniżenie kosztów magazynowania i transportu, wyrównanie różnic w ilości i jakości zbiorów z różnych regionów upraw oraz stabilizację wahań cen w latach niskich i wysokich zbiorów. Jakość wody do odtworzenia musi odpowiadać co najmniej jakości wody pitnej. W produktach przeznaczonych do bezpośredniego spożycia usuwa się co najmniej 50% wody. Najczęściej spotyka się soki pięcio- lub sześciokrotnie zagęszczone.

Dlaczego sok się nie psuje?

Aby zwiększyć bezpieczeństwo soków owocowych i warzywnych, a przez to podnieść ich jakość i wydłużyć termin przydatności do spożycia, poddaje się je procesowi pasteryzacji.

Na czym polega proces pasteryzacji?

Proces pasteryzacji polega na gwałtownym podniesieniu temperatury produktu, a następnie jego szybkim ochłodzeniu. To proces w pełni bezpieczny i zdrowy, podobny do tego, który czasem sami stosujemy w domu podczas robienia przetworów na zimę. Od tego domowego procesu różni się tym, że dzięki zaawansowanym rozwiązaniom podczas pasteryzacji zminimalizowana jest utrata nieodpornych na wysokie temperatury witamin, soli mineralnych czy makroelementów. Jego rolą jest, przy jednoczesnym zachowaniu wartości odżywczych, zniszczenie drobnoustrojów i enzymów, które pozostawione w soku będą prowadzić do naturalnego procesu psucia.

Jak wygląda spożycie soków w krajach UE?

W krajach UE konsumpcja soków wynosi 13,4 litrów na rok na osobę (dla porównania soków i nektarów łącznie w Unii Europejskiej wypija się 21 litrów, Ameryce Północnej 27 litrów, w Ameryce Południowej 5 litrów i tylko 2 litry w Azji i Pacyfiku, jak wynika z raportu AIJN 2013 Liquid Fruit, Market Report). Przeciętny Europejczyk wypija zatem ok. 1,1 litra soku na miesiąc, czyli znacznie mniej niż rekomendowana przez ekspertów ds. żywienia ilość 200 ml soku na dzień. Z kolei przeciętny Polak wypija średnio ok. 32 ml soku na osobę dziennie, czyli szklankę na tydzień. Jeśli założylibyśmy stosowanie się do powyższej rekomendacji to miesięczne spożycie soków powinno być znacznie wyższe (ok. 6 litrów).

Jak wygląda spożycie musów w krajach UE?

Rynek musów jest nowy i dopiero rozwijający się. Powstał w odpowiedzi na zapotrzebowanie konsumentów poszukujących zdrowych i wygodnych przekąsek owocowych i warzywnych. Pierwsze produkty skierowane do konsumentów indywidualnych są obecne na rynku polskim od 2013 roku. Wartość rynku musów w małych opakowaniach w Polsce na dzień bieżący stanowi 76% całego rynku. Pozostałą wartość stanowią musy w opakowaniach zbiorczych przeznaczone do gastronomii. Natomiast na czeskim/litewskim/słowackim/rumuńskim rynku produkty te stanowią nowość obecnie wprowadzaną na rynek.

Jakie zapisy regulują jakość soków, musów i przecierów z warzyw i owoców?

1. Dyrektywa Parlamentu Europejskiego i Rady 2012/12/WE z dnia 19 kwietnia 2012 r. zmieniająca dyrektywę Rady 2001/112/WE odnoszącą się do soków owocowych i niektórych podobnych produktów przeznaczonych do spożycia przez ludzi;
2. Rozporządzenie Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 8 lutego 2013 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie szczegółowych wymagań w zakresie jakości handlowej soków i nektarów owocowych;
3. Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady 1333/2008 z dnia 16 grudnia 2008 r. w sprawie dodatków do żywności wraz z późn. zm. (Rozporządzenie Komisji (UE) nr 1129/2011 z dnia 11 listopada 2011 r. zmieniające załącznik II do rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1333/2008 poprzez ustanowienie unijnego wykazu dodatków do żywności);

4. Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności, zmiany rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady 1924/2006 i 1925/2006 oraz uchylenia dyrektywy Komisji 87/250/EWG, dyrektywy Rady 90/496/EWG, dyrektywy Komisji 1999/10/WE i 2008/5/WE oraz rozporządzenia Komisji 608/2004.

Więcej informacji na temat kampanii dostępnych jest na stronie: www.sokiimusy.eu

Kontakt dla mediów:

FleishmanHillard
Tel. 22 663 00 81

KAMPANIA FINANSOWANA PRZY WSPARCIU UNII EUROPEJSKIEJ ORAZ RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ



Agencja
Rynku
Rolnego



KAMPANIA WSPÓŁFINANSOWANA RÓWNIEŻ ZE ŚRODKÓW FUNDUSZU PROMOCJI OWOCÓW I WARZYW