**Liofilizaty - z czym to się je?**

**Stworzona z myślą o kosmonautach, żywność liofilizowana szybko stała się nieodłącznym elementem wypraw wysokogórskich. Takie jedzenie zachowuje kształt, smak i przede wszystkim wartości odżywcze przy maksymalnym zmniejszeniu wagi, a przechowywać można je latami. Brzmi nieźle? A to dopiero początek!**

Zacznijmy od tego, **czym właściwie są liofilizaty**. Liofilizacja to proces odwadniania substancji przez ich zamrożenie (- 50°C), a następnie sublimację powstałych kryształków lodu. W próżni lód - pomijając stan ciekły - przechodzi bezpośrednio w parę, czyli następuje szybkie i kontrolowane wymrażanie wody. Ostatnim etapem procesu jest dosuszanie. Odbywa się w temperaturze 40 - 50°C i pozwala uzyskać gotowy wyrób o wilgotności 1-2%. W ten właśnie sposób przygotowywane są zarówno gotowe potrawy liofilizowane, jak i półprodukty wykorzystywane w przemyśle spożywczym.

Niewątpliwą zaletą liofilizatów jest to, że **w około 90 procentach zachowują nie tylko kształt, barwę, smak i aromaty potrawy**, ale przede wszystkim witaminy i wszystkie składniki odżywcze. Są więc cenione szczególnie przez himalaistów, którzy na szczytach gór mogą przygotowywać smaczne posiłki pokrywające zapotrzebowanie energetyczne typowe dla tak wymagającego sportu.

Ponadto proces liofilizacji **likwiduje większość zanieczyszczeń mikrobiologicznych**. Produkty liofilizowane są też zakonserwowane bez użycia konserwantów – nie posiadają wody, są więc odporne na rozwój różnego rodzaju mikroflory, a przechowywać można je nawet kilka lat. Zapewniają również dużą oszczędność wody i gazu.

Wszystkie te zalety sprawiły, że **po żywność liofilizowaną zaczęli sięgać profesjonalni podróżnicy**. Staje się ona również coraz bardziej popularna wśród osób wybierających się na trekking, wyprawy rowerowe, spływy kajakowe, rejsy żeglarskie i wiele innych form aktywności na otwartej przestrzeni.

W ofercie większości producentów liofilizatów znajdziemy zarówno **śniadania, jak i sycące zupy oraz dania główne, a nawet przepyszne desery**. Nie brakuje również dań stworzonych z myślą o wegetarianach. **Szybki przegląd oferty europejskiego lidera w produkcji liofilizatów,** [**firmy Trek'N Eat**](http://www.ceneria.pl/wyszukiwarka%2C0%2C0%2C0%2C0%2CSrch%2Csrch.html?step=1&amp;amp;q=%2F+trek%27n+eat)**, przekonuje, że jest w czym wybierać.**

Dla miłośników ryb Trek'N Eat stworzył danie nagrodzone przez niemiecki magazyn „Outdoor” rekomendacją „Best Buy” dla najsmaczniejszych liofilizatów – **„Makaron w sosie łososiowym z ziołami”**. Delikatny makaron z łososiem idealnie komponuje się w nim z łagodnymi pomidorami i migdałami. Danie przyprawiono dla kontrastu odrobiną czosnku, co nadaje mu niezapomniany smak.

Fani dziczyzny ucieszą się natomiast z **„Dziczyzny dla smakoszy”**. To połączenie dziczyzny z cebulą, pieczarkami i makaronem zawsze dostarczy potrzebnej porcji węglowodanów i protein.

Idealne danie dla osób nie jedzących mięsa? Polecamy **„Risotto sojowe z bukietem warzyw”**. Soja od wieków jest cenionym źródłem białka, nie może jej więc zabraknąć w dobrze zbilansowanej diecie wegetariańskiej. Risotto sojowe to też dobra alternatywa dla tradycyjnych dań z ryżu. Wyjątkowego smaku nadają mu chrupiące warzywa ogrodowe, takie jak marchew czy seler.

Pyszne dania, duże porcje i ogromny wybór – czego chcieć więcej?

W żywność liofilizowaną nie tylko marki [Trek’n Eat](http://www.ceneria.pl/wyszukiwarka%2C0%2C0%2C0%2C0%2CSrch%2Csrch.html?step=1&amp;amp;q=%2F+trek%27n+eat) można się zaopatrzyć w sklepach outdoorowych.

Ofertę liofilizatów można przeglądać na [www.Ceneria.pl](http://www.ceneria.pl/Liofilizaty%2C0%2C297%2C3%2C0%2CK%2Ckategoria.html).