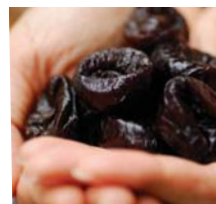


prunes.  
designed in  
california.



**Wszystko o śliwkach kalifornijskich dla Kucharzy,  
Restauratorów, Producentów i Dietetyków**

prunes.  
designed in  
california.



# Wszystko o śliwkach kalifornijskich dla Kucharzy, Restauratorów, Producentów i Dietetyków



Naturalne, pożywne i uniwersalne - suszone śliwki kalifornijskie to po prostu dojrzałe, soczyste owoce, które dokładnie wysuszono, by pozbyć się części wody. Suszone oraz świeże śliwki zawierają podobną ilość błonnika czy węglowodanów. Za to suszone posiadają przewagę w postaci wygody użycia. Są też dostępne przez cały rok. Suszone śliwki kalifornijskie, których jakość utrzymywana jest na stałym, wysokim poziomie, doskonale i na wiele sposobów wpasowują się w dzisiejsze trendy, jeśli chodzi o zdrową dietę. Stanowią świetną przekąskę o niskiej zawartości tłuszczu, są zaskakująco uniwersalnym składnikiem potraw oraz przydatnym dodatkiem do wielu produktów spożywczych. Ta broszura ma za zadanie dostarczyć osobom zawodowo zajmującym się żywnością ważne informacje o śliwkach kalifornijskich, które mogą być dla nich przydatne. Niezależnie od tego, jaka jest Twoja rola w przemyśle spożywczym, czy jesteś szefem kuchni, dietetykiem czy też producentem lub twórcą nowych produktów, informacje te będą dla Ciebie ciekawe i użyteczne.

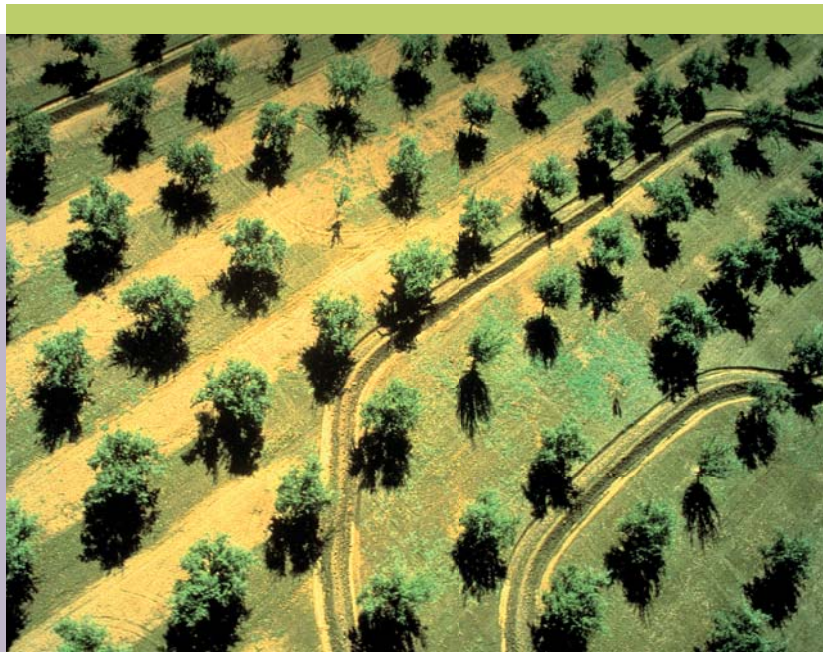
California Prune Board reprezentuje sadowników oraz producentów Kalifornii - jednego z najbardziej skoncentrowanych na jakości regionów rolniczych na świecie. Nasz produkt to owoc wiedzy o uprawie zdobytej przez wiele pokoleń oraz dbałość o innowacyjność i ochronę środowiska. To prawdziwie kalifornijski produkt.

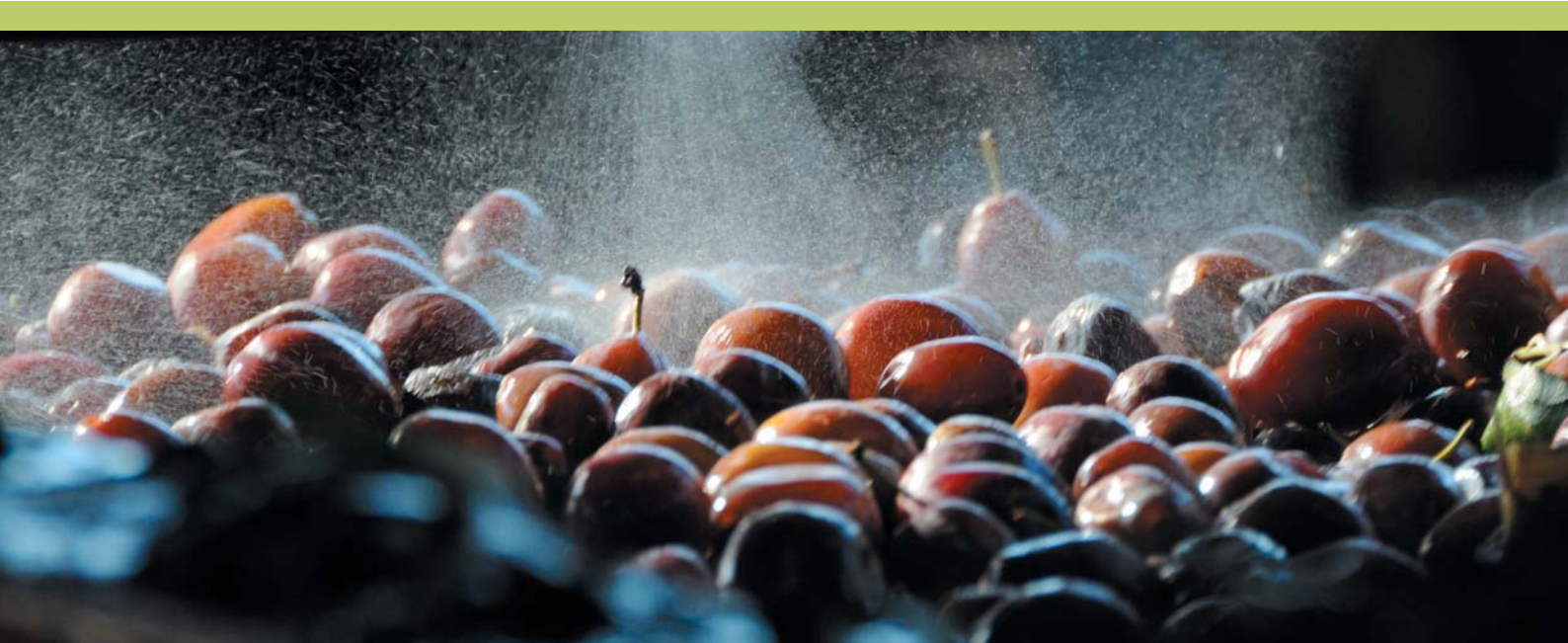
Na końcu broszury znajdują się dane kontaktowe. Skorzystaj z nich, by uzyskać więcej danych technicznych czy też żywieniowych lub otrzymać próbki produktów. Możecie też odwiedzić naszą stronę internetową: [www.californiaprunes.co.uk](http://www.californiaprunes.co.uk)

**SPIS TREŚCI**  
**JAKOŚĆ I DBAŁOŚĆ 4- 7**  
**ZROWNOWAŻONY ROZWÓJ 8 - 11**  
**DIETETYKA I ZDROWIE 12 - 17**  
**INSPIRACJE 18 - 23**

prunes.  
designed in  
california.

**Jakość i dbałość**  
są dla nas najważniejsze  
we wszystkim, co robimy





Nasze całkowite oddanie jakości - od osób pracujących przy uprawach po pracowników pakujących towar - sprawia, że udaje nam się zachować nasze wyjątkowe standardy. Śliwki przeznaczone do suszenia są jednym z niewielu owoców, którym pozwala się dojrzeć na drzewie, by następnie je zebrać. Twardość owoców oraz naturalna zawartość cukru są kryteriami, na podstawie których ustala się termin zbiorów. Sadownicy z Kalifornii mają za sobą ponad 150 lat doświadczenia. Przez ten czas stali się ekspertami, jeśli chodzi o dokładne wyznaczenie momentu, kiedy owoce wiszące na drzewie są najlepsze.

Żaden inny rejon świata nie produkuje suszonych śliwek wyższej jakości niż Kalifornia. Połączenie żyznej ziemi z temperaturą w regionie powoduje, że Kalifornia jest liderem, jeśli chodzi o produkty rolne w USA. Te same bogate zasoby naturalne pomogły właścicielom sadów śliwkowych z Kalifornii hodować najwyższej jakości owoce i stać się czołowymi producentami suszonych śliwek na świecie. Odpowiedzialność za pozycję tego wyjątkowego towaru wymaga od specjalistów z dziedziny sadownictwa oraz przetwórstwa z naszego regionu całkowitego oddania. Bez reszty poświęcają się oni wytwarzaniu produktu światowej klasy.

Doliny o żyznych glebach, ciepło słoneczne oraz ogromne, kontrolowane zapasy wody tworzą niespotykane połączenie, pozwalające stale produkować najlepszej jakości suszone śliwki na świecie.

prunes.  
designed in  
california.

Od największych sadów  
śliwkowych świata po  
najbardziej zaawansowane  
urządzenia do przetwarzania  
suszonych śliwek



W przeciwieństwie do producentów suszonych śliwek z innych regionów świata, gdzie śliwki zrzuca się z drzew kijami, a następnie pozwala się im leżeć przez kilka dni na brudnej ziemi sadu, a dopiero następnie się je zbiera, sadownicy z Kalifornii zrywają sposobem mechanicznym dojrzałe jeszcze w sadzie śliwki z drzew, tak by owoce ani przez moment nie dotykały podłoża.

Śliwki myje się w źródlanej wodzie, a następnie poddaje się je prowadzonemu pod ścisłą kontrolą odwadnianiu. Proces ten rozpoczyna się jeszcze w dniu zbiorów. Dlatego też możemy ręczyć za jakość każdej jednej suszonej śliwki z Kalifornii.

Proces suszenia został opracowany w Kalifornii. Dziś suszone śliwki przechowuje się i pakuje w największych, najnowocześniejszych zakładach świata. Natychmiast po zebraniu owoców, gdy tylko są umyte, układa się je na drewnianych tacach, gdzie poddawane są procesowi odwadniania składającemu się z wnikliwie kontrolowanych operacji. Termostaty o ogromnej wrażliwości zapewniają produkcję suszonych śliwek o jednakowo wysokiej jakości oraz sprawiają, że pożyteczne właściwości, które owoc posiada z natury, zostają zachowane po wysuszeniu.





Owoce z pojedynczego drzewa zbiera się w ciągu niecałej minuty, a zbiory z ponad 26 000 hektarów kalifornijskich sadów śliwkowych trwają zaledwie 30 dni.



prunes.  
designed in  
california.

## Nasze zaangażowanie na rzecz zrównoważonego przemysłu



Niezmiernie cieszy nas fakt, że konsumenci, dystrybutorzy oraz sprzedawcy detaliczni przywiązują coraz większą wagę do ochrony środowiska i patrzą przychylnie na producentów, którzy nie uciekają od swojej odpowiedzialności społecznej i podejmują działania zmniejszające wpływ ich pracy na środowisko naturalne.

Jako światowy lider wśród producentów suszonych śliwek, Kalifornijscy Wytwórcy Suszonych Śliwek (The California Prune Industry) bardzo poważnie traktują swoje obowiązki wobec środowiska. Pracujemy wspólnie z naturą, by stworzyć doskonałej jakości produkt i polegamy na zasobach naturalnych naszego stanu - żyznej glebie, dającym ciepło światło słonecznym, czystym powietrzu oraz wodzie.

To one pozwalają nam zebrać plon. Jako, że byt naszej branży zależy od równowagi w przyrodzie, nieustannie inwestujemy w rozwiązania ulepszające i modernizujące prowadzone przez nas procesy, by mieć pewność, że prowadzimy je w sposób wydajny i zrównoważony, a ich wpływ na otoczenie jest minimalny.

Inicjatywy na rzecz zrównoważonego rozwoju rozpoczęliśmy już w 2005 roku, koncentrując się na zmniejszeniu zanieczyszczenia, gospodarce produktami - obniżeniu ich wpływu na środowisko, maksymalnym użyciu surowców odnawialnych oraz usunięciu po wykorzystaniu - oraz wydajnej energetycznie technologii.





Zrównoważony rozwój nie jest już ideą niszową, którą można pominąć, ale częścią standardów. Nasza branża jest uzależniona od naturalnej równowagi w środowisku, która pozwala na utrzymanie wysokiej jakości upraw.

prunes.  
designed in  
california.

## Nasze podejście do zrównoważonego rozwoju zaczyna się w sadach



### ZRÓWNOWAŻONY ROZWÓJ - INICJATYWY

**Wymieniamy jedynie część działań, które podejmują nasi sadownicy i przetwórcy.**

- Dokładna kontrola irygacji, zapewniająca efektywne zużycie wody
- Instalacja ogromnych systemów baterii słonecznych, by zużywać mniej elektryczności
- Redukcja zużycia wody podczas przetwarzania i marnowanie mniejszych ilości wody
- Obniżenie ilości energii używanej do produkcji pary oraz recykling pary w zakładach
- Znajdowanie zastosowania dla produktów ubocznych, jak np. przeznaczanie ich na paszę dla bydła
- Pozyskiwanie naturalnego oleju o wielu zastosowaniach z pestek
- Instalacja systemów oświetleniowych o wysokiej wydajności, zmniejszająca zużycie prądu
- Redukcja ilości odpadów z opakowań - mniejsza potrzeba składowania
- Lżejsze opakowania - zużycie drzewa mniejsze o ponad 10%
- Zmiana opakowania na odnawialne w 100%.



Nasza branża opracowała normy dotyczące uprawy śliwek tzw. Integrated Prune Farming Practices (IPFP), które wdrażają najnowsze metody i najlepsze praktyki rolnicze. Prowadzi się na przykład wnikliwą obserwację szkodników, by stwierdzić czy potrzebna jest interwencja, zamiast zakładania z góry takiej potrzeby. Jeśli pestycydy są potrzebne, staramy się używać produktów o niskim stopniu ryzyka. Irygacja znajduje się pod ścisłą kontrolą. Obserwuje się wilgotność gleby i drzew, by podawać wodę jedynie wtedy, gdy rzeczywiście istnieje taka potrzeba.

Nawozy tworzone są na bazie próbek pobranych z drzew, by stwierdzić, jakie wartości odżywcze są im potrzebne oraz w jakich ilościach. Pozwala to uniknąć przenawożenia. Cała nasza branża ma również wysokie osiągnięcia, jeśli chodzi o redukcję zużycia wody w zakładach produkcyjnych oraz zmniejszone zużycie energii potrzebnej do pompowania wody. Prowadzi się również oczyszczanie ścieków.

W Kalifornii mamy pod dostatkiem słońca, co sprawia, że w miarę rozwoju technologii, nasza branża inwestuje w energię słoneczną. Pojawiają się nowe urządzenia pozwalające śledzić słońce i maksymalizować ilość gromadzonej energii.

Sadownicy oraz przetwórcy suszonych śliwek kalifornijskich jednoczą się w wysiłkach, mających na celu osiągnięcie maksymalnej wydajności energetycznej naszej branży i uczynienie jej tak przyjazną środowisku, jak to tylko możliwe. Wspólnie dbają również o zrównoważony rozwój, by zachować zasoby dla przyszłych pokoleń.

Dokładnie monitorowana irygacja na początku lata wspomaga deszczowe nawadnianie dolin Kalifornii w zimie, co sprawia, że drzewa otrzymują właściwą ilość wody potrzebną, by stale dawać doskonałe owoce.

prunes.  
designed in  
california.

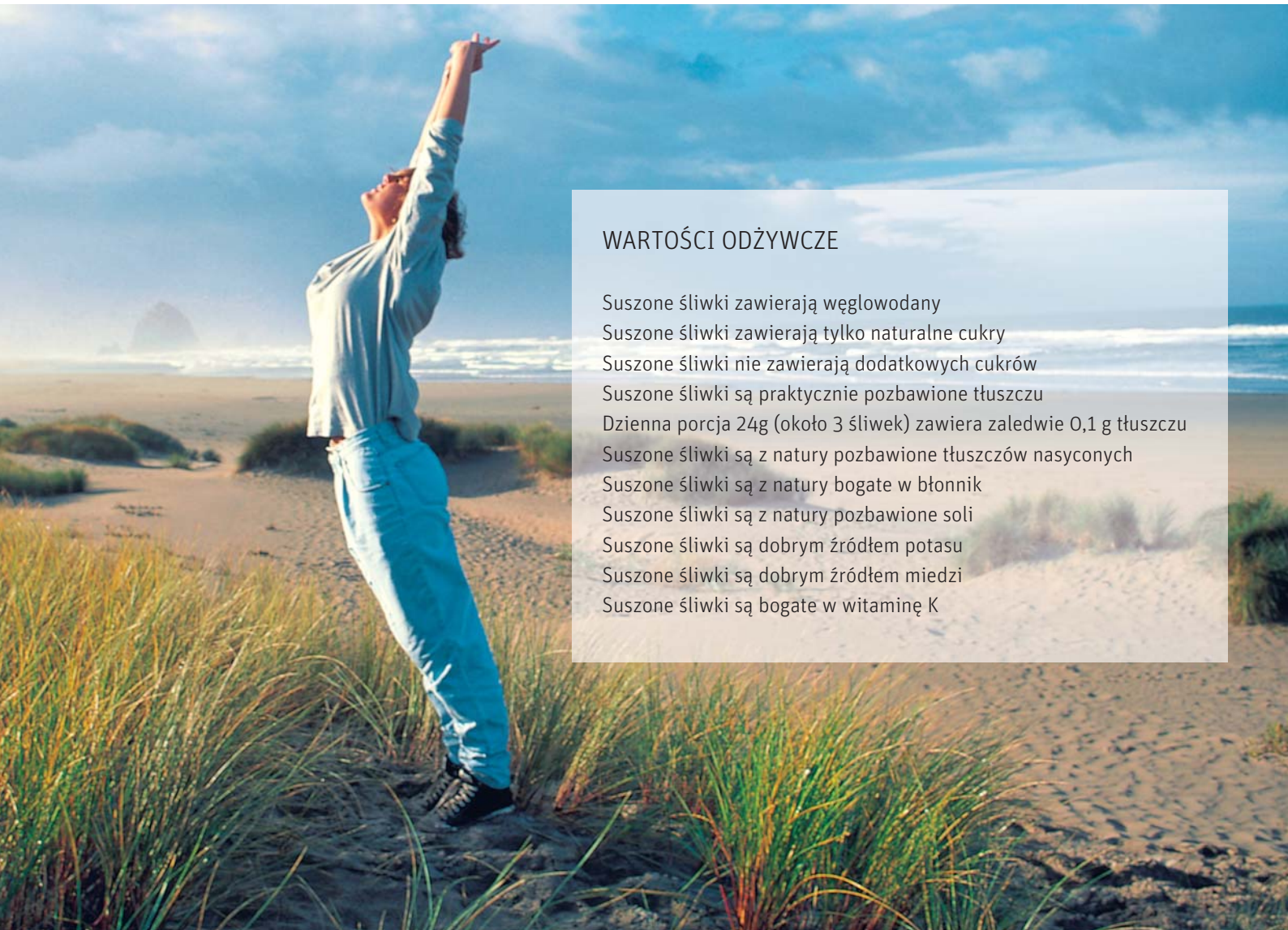
Nasz produkt jest  
jednym z **pożywnych  
darów natury**

Świadomość korelacji pomiędzy dietą, a zdrowiem wciąż rośnie. W wielu krajach problemem są schorzenia powiązane z żywieniem, takie jak otyłość czy choroby serca. Śliwki kalifornijskie są z natury pożywne i stanowią doskonały element codziennej zdrowej diety. Przez ponad 25 lat nasi przetwórcy wykazywali się innowacyjnością i odnajdywali nowe sposoby, by klienci mogli cieszyć się jakością i smakiem suszonych śliwek w formie przekąski w wygodnym opakowaniu, a także w innych postaciach, takich jak śliwki krojone, skoncentrowane ekstrakty, puree i pasty z suszonych śliwek oraz produktu w formie proszku i oleju.

Kalifornijscy producenci śliwek wierzą, że warto dzielić się odkryciami z partnerami handlowymi na całym świecie oraz zacieśniać relacje biznesowe, by wzrastała świadomość i zrozumienie korzystnych dla zdrowia właściwości suszonych śliwek.



Od ponad 25 lat Kalifornia odgrywa wiodącą rolę w rozwoju rynku suszonych śliwek oraz wspiera branżę propagując informacje o roli tych produktów w zdrowej diecie.



#### WARTOŚCI ODŻYWCZE

Suszone śliwki zawierają węglowodany  
Suszone śliwki zawierają tylko naturalne cukry  
Suszone śliwki nie zawierają dodatkowych cukrów  
Suszone śliwki są praktycznie pozbawione tłuszczu  
Dzienna porcja 24g (około 3 śliwek) zawiera zaledwie 0,1 g tłuszczu  
Suszone śliwki są z natury pozbawione tłuszczów nasyconych  
Suszone śliwki są z natury bogate w błonnik  
Suszone śliwki są z natury pozbawione soli  
Suszone śliwki są dobrym źródłem potasu  
Suszone śliwki są dobrym źródłem miedzi  
Suszone śliwki są bogate w witaminę K

prunes.  
designed in  
california.

## Świetne źródło witamin i minerałów



### Potas

Suszone śliwki są dobrym źródłem potasu. Potas przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania mięśni oraz układu nerwowego, a także pomaga utrzymać w normie ciśnienie krwi. Suszone śliwki są bogate w potas - w 100g zawierają 732mg. Porcja 100g to 10-12 śliwek, które dostarcza 1/5 (20%) zalecanej dla osoby dorosłej dziennej dawki potasu.

### Miedź

Suszone śliwki są źródłem miedzi, która odpowiada np. za prawidłową pigmentację skóry oraz włosów, a także transport żelaza wewnątrz naszego ciała.

### Sól (Chlorek sodu)

Suszone śliwki (z natury) nie zawierają soli, a więc zastąpienie typowo słonych przekąsek śliwkami pozwala zmniejszyć spożycie soli, a także zaspokoi naszą potrzebę podjadania między posiłkami.



Pełna lista wartości odżywczych zawartych w suszonych śliwkach znajduje się w poniższej tabeli

### Zawartość witamin i minerałów w śliwkach suszonych

	Suszone śliwki (na 100g)
Witamina C/ kwas askorbinowy (mg)	0,6
Tiamina/ Witamina B1 (mg)	0,051
Ryboflawina/ Witamina B2 (mg)	0,186
Niacyna/ Witamina B3 (mg)	1,882
Kwas pantotenowy (mg)	0,422
Witamina B6 (mg)	0,205
Foliany (µg)	4
Cholina (mg)	10,1
Betaina (mg)	0,4
Witamina B12 (mg)	0
Witamina A (µg)	39
Retinol/ Witamina A (µg)	0
Witamina E (mg)	0,43
Witamina K (µg)	59,5
Wapń (mg)	43
Żelazo (mg)	0,93
Magnez (mg)	41
Fosfor (mg)	69
Potas (mg)	732
Sól (g)	0,005
Cynk (mg)	0,44
Miedź (mg)	0,281
Mangan (mg)	0,299
Fluor (mg)	4
Selen (mg)	0,3



prunes.  
designed in  
california.

## Śliwki kalifornijskie a dzisiejszy styl życia



### Jaka jest zalecana porcja suszonych śliwek?

Suszone śliwki kalifornijskie mają wyborny smak i stanowią wygodną przekąskę. Badania wykazały, że przy spożyciu 100g suszonych śliwek dziennie (10-12 owoców) nie trzeba martwić się negatywnym wpływem na pracę jelit (Edralin 2004).

Za standardową porcję przyjmuje się zwykle około 4-5 śliwek, czyli 40g, które zapewniają 1/6 potrzebnej dorosłemu człowiekowi dziennej dawki błonnika.

### 3 suszone śliwki kalifornijskie = 1 z '5 x dziennie'

Zaledwie trzy soczyste słodkie suszone śliwki kalifornijskie mogą stanowić jedną z zalecanych na dzień 5 porcji warzyw i owoców. Są one także smaczną, sycącą przekąską, która praktycznie nie zawiera tłuszczu (tylko 0,38 g/100 g) ani soli.

### Suszone śliwki - niska zawartość tłuszczu, niski indeks glikemiczny, niska zawartość soli

Suszone śliwki to wspaniałe owoce, ponieważ z natury nie mają w sobie tłuszczu, tłuszczu nasyconego ani soli. Zbyt duża ilość tłuszczu oraz tłuszczu nasyconych w diecie może prowadzić do otyłości i insulinooporności, a także podnosić poziom 'złego' cholesterolu we krwi, odpowiedzialnego za choroby serca. Nadmiar soli wiąże się ze zwiększonym

ryzykiem wystąpienia nadciśnienia czy wylewu. Tak więc zastąpienie przekąsek o wysokiej zawartości tłuszczów i soli suszonymi śliwkami to wspaniały sposób na utrzymanie niskiego poziomu tłuszczu oraz soli.

Istnieje również inny powód dla którego śliwki kalifornijskie stanowią doskonałą przekąskę. Suszone śliwki mają niski indeks glikemiczny (GI) o wartości 29. Indeks glikemiczny jest informacją o tym, jak szybko podczas trawienia danego produktu spożywczego uwalniany jest do krwiobiegu cukier (glukoza). Produkty spożywcze o niskim indeksie glikemicznym, jak suszone śliwki, bardziej stopniowo uwalniają węglowodany do krwiobiegu. Innym sposobem oceny wpływu porcji danego pokarmu na poziom glukozy jest sprawdzenie ładunku glikemicznego (GL), który wylicza się z indeksu glikemicznego. Uwzględnia on również zawartość węglowodanów w produkcie. Ładunek glikemiczny suszonych śliwek jest również niski i wynosi 10 dla porcji 60 g (Foster-Powell 2002).





## Inne zalety śliwek kalifornijskich

### Idealna przekąska węglowodanowa podczas uprawiania sportu

Suszone śliwki charakteryzują się niskim indeksem glikemicznym i zawierają naturalne cukry, zapewniające energię. Dlatego też są doskonałą przekąską podczas treningu sportowego. Suszone śliwki w 100g zawierają około 64g węglowodanów. Suszone śliwki zawierają jedynie naturalne cukry, takie jak sorbitol. Nie ma w nich dodatku cukru - 100g śliwek daje nam 38g cukru. Dwie trzecie cukru w suszonych śliwkach jest w formie glukozy, a większość pozostałej części to fruktoza. Obecne są również śladowe ilości sacharozy.

### Śliwki kalifornijskie - uniwersalna przekąska, którą możesz się podzielić

Wysokiej jakości suszone śliwki kalifornijskie są bardzo smaczne, co sprawia, że są doskonałą przekąską, którą możesz kogoś poczęstować - są słodkie i niewielkie, a przy tym zawierają dużo błonnika, a mało tłuszczu i soli.

Uniwersalne suszone śliwki kalifornijskie stanowią także doskonały dodatek do płatków śniadaniowych, koktajli owocowych, jogurtów, puddingu ryżowego, zapiekanek, czy nawet potraw smażonych.

### Zdrowie emocjonalne i dobry nastrój

Wiemy już, że jedzenie ma ogromny wpływ na nasze zdrowie fizyczne, ale obecnie pojawiają się coraz liczniejsze dowody na korelację pomiędzy dietą a zdrowiem psychicznym i ogólnym samopoczuciem. Zachowywanie zróżnicowanej, zbilansowanej diety opierającej się głównie na odpowiedniej ilości węglowodanów złożonych, niezbędnych tłuszczów, wartościowych białek, witamin, minerałów oraz wody to sposób na zapewnienie sobie stabilnego nastroju i dobrego samopoczucia. Dlatego też jedzenie śliwek kalifornijskich jako przekąski może przyczynić się do poprawy naszego psychicznego, emocjonalnego oraz fizycznego samopoczucia, zakładając, że zostaną one wspólnie z innymi owocami, pełnymi ziarnami, surowymi warzywami, orzechami i chudym mięsem włączone do zdrowej, zbilansowanej diety.

Źródło: Feeding Minds: the impact of food on mental health. Mental Health Foundation. January 2006 ([www.mentalhealth.org.uk](http://www.mentalhealth.org.uk))

prunes.  
designed in  
california.

## Pożywne, uniwersalne i inspirujące

Suszone śliwki w naturalny sposób doskonale łączą się z wieloma innymi produktami spożywczymi, zarówno słodkimi, jak i wytrawnymi. Oprócz tego, że dodając śliwki wzmocnimy smak i poprawimy strukturę dania, zyskamy błonnik oraz minerały. Nie przybędzie za to tłuszczu, co sprawia, że śliwki to doskonały składnik 'równoważący'. Suszone śliwki zawierają również zestaw naturalnych substancji, takich jak pektyna czy sorbitol, które nadają im podobne do tłuszczu właściwości (są one jednak beztłuszczowe). Dzięki temu wzmacniają smak, pomagając wydobyć aromat pozostałych składników.

Śliwki kalifornijskie stanowią więc podstawowy składnik, który każdy szef kuchni poszukujący wysokiej jakości produktów, chcący zachwycić klientów smakiem, atrakcyjnością i pożywnością swoich dań powinien mieć pod ręką. Suszone śliwki są popularne w kuchniach rozmaitych kultur od wieków, a obecny trend kierujący nas w stronę zdrowszej kuchni sprawia, że i dziś są dla nas bardzo ważne. Badania pokazują, że mieszkańcy Wielkiej Brytanii są coraz bardziej świadomi dobroczynnych właściwości odżywczych suszonych śliwek i są pozytywnie



nastawieni do wprowadzenia ich do menu. Suszone śliwki kalifornijskie stanowią kuchenną inspirację od tradycyjnych połączeń, takich jak ze schabem czy dziczyzną, po mniej znane kombinacje z owocami morza czy sorbet z suszonymi śliwkami.



Przetwórcy śliwek kalifornijskich poświęcili wiele czasu i poczynili ogromne inwestycje, by opracować pełną gamę produktów pochodnych ulepszających smak i konsystencję oraz poprawiających wartości odżywcze rozmaitych produktów żywnościowych.



Nasi przetwórcy posiadają specyfikacje, które pozwolą w wydajny i oszczędny sposób stworzyć produkt końcowy, czy to z owocami w całości, w kostkach, w postaci skoncentrowanych ekstraktów, puree, past czy oleju. Nasze oddanie kwestiom doskonałości technicznej oraz jakości sprawia, że jak nikt inny jesteśmy w stanie sprostać oczekiwaniom producentów żywności na całym świecie, jeśli chodzi o naturalne i funkcjonalne składniki.

prunes.  
designed in  
california.

## Produkty ze śliwek kalifornijskich do każdego zastosowania



Obecnie nasza oferta obejmuje następujący wachlarz śliwek oraz produktów pochodnych od śliwek:

### DRYLOWANE ŚLIWKI

Nasi przetwórcy produkują wysokiej jakości suszone śliwki. Doskonale nadają się do podawania w całości, lub pokrojone na kawałki w potrawach. Są też idealne do słodczy oraz wyrobów nabiałowych. Nasze drylowane suszone śliwki są obecnie dostępne w ośmiu różnych rozmiarach.

Każdy rodzaj produkowany jest z jednakową dbałością i ma równie wysoką jakość.

Rozmiar **20/30** (śliwek/lb.)



**30/40**



**40/50**



**50/60**



**60/70**



**70/80**



**80/90**



**90/100**





#### SUSZONE ŚLIWKI SIEKANE LUB W KOSTKACH

Siekane suszone śliwki to po prostu pokrojone kawałki całych owoców. Kostki wytłacza się z pasty z suszonych śliwek. Oba produkty są odpowiednie do szerokiej gamy zastosowań, takich jak pieczenie, nabiał, pokrywanie czekoladą, mieszanki lub pasty owocowe. Są w 100% naturalne i pozbawione dodatkowych składników.



#### PASTY I PUREE

Nasze pasty i puree mogą zastępować olej lub tłuszcz. Utrzymują wilgotność oraz wzmacniają smak. Mają stabilne właściwości, jeśli przechowywane są w chłodnych warunkach. Są produktem o przedłużonej trwałości. Można stosować je do pieczenia, wyrobu słodczy, a także do sosów i mięs.



#### KONCENTRAT

To czysty ekstrakt z suszonych śliwek oparty na wodzie, nadający się do rozmaitych zastosowań. Otrzymany produkt utrzymuje świeżość i nie trzeba przechowywać go w lodówce. 28% zawartego w nim cukru to sorbitol, a jedynie mniej niż 1% sacharoza. Koncentrat z suszonych śliwek można stosować do pieczenia, wyrobu słodczy, a także do sosów i mięs.



#### SUSZONE ŚLIWKI W PROSZKU

Suszone śliwki w proszku produkowane są z całych śliwek, wysuszonych na twardo, do momentu aż ich wilgotność jest bardzo niewielka oraz środka zapobiegającego zbrylaniu. Zawierają one wyjątkowo wysoki poziom rozpuszczalnego oraz nierozpuszczalnego błonnika, a także naturalnie występującego sorbitolu. Proszek może zastąpić tłuszcz. Utrzymuje on wilgotność, a także ma naturalne działanie zwalczające patogeny. Można stosować go do pieczenia, wyrobu słodczy, a także do sosów i mięs.



#### OLEJ Z PESTEK ŚLIWKI

Olej ten wyciska się z pestek owoców. Ma żółty kolor oraz bogaty, wieloelementowy aromat, z mocno owocową nutą głębi oraz migdałowym i marcepanowym akcentem. Jest bogaty w nienasycone kwasy tłuszczowe oraz jednonienasycone kwasy tłuszczowe i idealnie nadaje się do smażenia w wysokich temperaturach. Oprócz oczywistej przydatności w kuchni, można zastosować go np. w produkcji wypieków, sosów i marynat, a także w kosmetyce.

Żaden inny producent suszonych śliwek na świecie nie oferuje tak szerokiej gamy niezmiennie wysokiej jakości suszonych śliwek oraz produktów pochodnych.



## Innowacyjność oraz inspiracja dla producentów żywności

Producenci żywności na całym świecie odkrywają korzyści z używania śliwek kalifornijskich oraz produktów pochodnych w swoich przepisach. Poniżej podane są niektóre grupy dań, które można przyrządzać z zastosowaniem suszonych śliwek.

### WYPIEKI

Suszone śliwki z natury zawierają mieszankę składników, która pozwala im zastępować tłuszcz, powstrzymać rozwój pleśni oraz utrzymują wilgoć i przedłużają trwałość.

### MIĘSO

Suszone śliwki z natury zawierają naturalnie wysoki poziom błonnika oraz sorbitolu. Badania wykazały, że mają również jedną z najwyższych wśród popularnych warzyw i owoców ilość antyoksydantów. Te składniki pozwalają suszonym śliwkom utrzymywać wilgotność, powstrzymać rozwój rozmaitych patogenów oraz wzmacniać wytrawne smaki, również przy odgrzewanych przetworach mięsnych, a także spowalniać oksydację lipidów.

### SOSY

Suszone śliwki nie tyle nadają własny smak, co raczej wzmacniają i wydobywają pozostałe smaki w przepisie. Czyni je to doskonałym składnikiem, dopełniającym kombinacje smakowe zarówno słodkich jak i wytrawnych sosów czy marynat.



### PRZEKĄSKI

Suszone śliwki stanowią zrównoważony sposób na poprawę walorów dietetycznych, jak i smakowych. Bogactwo błonnika i sorbitolu pomaga zmniejszyć ilość tłuszczu, kalorii oraz dodawanego cukru w przekąskach. Suszone śliwki ulepszają też strukturę i aromat oraz ogólne walory spożywcze. Suszone śliwki nie zawierają dodatkowych cukrów, wnoszą więc tylko słodki smak zaczerpnięty z cukrów występujących naturalnie.

### SŁODYCZE

Ilość tłuszczu, węglowodanów i kalorii można zmniejszyć używając suszonych śliwek jako nadzienia czy też polewy. Mając niski ładunek i indeks glikemiczny, suszone śliwki dają producentom słodczy naturalną alternatywę, dzięki której można zwiększyć wartość odżywczą.

### NABIAŁ

Suszone śliwki mają zarówno postać, jak i smak, które pozwalają stosować je na wiele sposobów w nabiale. Rozptywający się, skarmelizowany owoc z nutką wanilii doskonale nadaje się jako dodatek do jogurtu, sera czy lodów. Już w tej chwili producenci nabiału często stosują suszone śliwki do jogurtów, by nadać im lepszy smak oraz uzyskać korzystny wpływ na zdrowie układu pokarmowego.

**Zachęcamy do kontaktu z nami w celu uzyskania większej ilości informacji o produktach ze śliwek kalifornijskich jak np. danych dotyczących składników odżywczych. Dostępne są również próbki.**

Przetwórcy śliwek kalifornijskich udostępniają swą ogromną wiedzę producentom żywności z całego świata, w imię innowacyjności i nieustannego poszukiwania ulepszeń.





Aby uzyskać więcej informacji o produktach ze śliwek kalifornijskich, ich producentach oraz w sprawie możliwości zakupu prosimy o kontakt z europejskim biurem California Prune Board

T +44 (0) 1858 414218  
F +44 (0) 1858 898123  
E [info@cbpeurope.eu.com](mailto:info@cbpeurope.eu)

[www.californiaprunes.co.uk](http://www.californiaprunes.co.uk)

© California Prune Board

