



**Диетологи и ВОЗ постоянно призывают увеличивать количество овощей и фруктов в рационе, поскольку они содержат очень важные для организма витамины, минералы и пищевые волокна. Зимой выбор свежих овощей в магазинах достаточный. Но огурцы с помидорами не такие яркие на вкус, как летом. А цены на многие овощи просто "кусаются". Как же разнообразить свой овощной рацион зимой?**

В тестировании 7 марок замороженных смесей типа "Мексиканская")\*:

1. **Ажур**
2. **Лімо**
3. **Шеф-кухар Рудь**
4. **Green Card**
5. **Laska**
6. **Spela**
7. **Vici**

\*) расставлены по алфавиту

Есть несколько вариантов. Можно активно заниматься консервированием, а можно замораживать овощи. Те, у кого есть собственная дача и морозильная камера, запасаются урожаем, выращенным своими руками. Те, у кого таких возможностей нет, легко найдут замороженные овощи или их смеси в магазинах.

У замороженных смесей из овощей есть целый ряд преимуществ:

- Они отличаются высокой степенью готовности, ведь нет необходимости чистить и нарезать овощи. И никаких отходов в виде шкурок и косточек, все содержимое пакета съедобно.
- В них максимально сохраняются полезные вещества. Потери витамина С при заморозке не превышают 8%.
- При замораживании овощей не происходит изменение цвета, в отличие от консервирования. Для этого большинство овощей перед заморозкой бланшируют.
- Хранение при низких температурах не требует добавления каких-либо химических консервантов.
- У быстрозамороженных овощей отделение сока намного меньше, чем при медленной заморозке, а значит, овощи останутся сочными.

## ИССЛЕДОВАНИЕ

Конечно, всех интересует, сколько какого овоща содержится в красиво оформленной пачке. Ведь можно сэкономить на более дорогом болгарском перце и положить больше лука или морковки. Именно процентное соотношение овощей в замороженных смесях решила проверить общественная организация Центр Экспертиз "Тест". Проведя небольшой опрос интересно ли знать такое соотношение и убедившись, что это действительно интересно, мы начали тест.

Для этого в супермаркетах приобрели 7 марок смесей под названием "Мексиканская". Это один из популярных видов овощного микса. Две марки - "Шеф-Кухар Рудь" и Vici изготовлены в Польше. Смеси марок "Ажур", "Лімо", Green Card, Laska и Spela произведены в Украине.

## Маркировка и Упаковка

К упаковке овощных смесей замечаний не было, все они продавались в пакетах из непрозрачных полимерных материалов. По маркировке основное замечание в том, что не все производители обозначили в % содержание каждого из овощей. А ведь это важная для потребителя информация. Производители овощных смесей Green Card, Laska, Spela и Vici только перечислили список овощей без процентного содержания. И если указать проценты, вроде как и не обязательно, с точки зрения нормативов, то присутствующие ингредиенты в составе ДОЛЖНЫ перечисляться в порядке убывания. Т.е. если на первом месте в составе смеси из овощей написан горошек, то именно его больше всего должно быть в пачке.

Обычный вес для пачки замороженных овощей составляет 400 г. С учетом погрешностей все смеси уложились. Правда некоторые с запасом, а некоторые совсем в нижний предел.

## Разбор состава

Это исследование было похоже на работу для Золушки, ведь было необходимо отделить каждый вид овощей

для взвешивания. Также оценивали наличие посторонних включений. Так, у "Шеф-Кухар Рудь" был обнаружен один кусочек гриба, а у Laska – семечка сорного растения.



Основные ингредиенты "Мексиканской смеси" из замороженных овощей – это **кукуруза, горошек, стручковая фасоль и сладкий перец**. Это самые любимые овощи в Мексике. Правда, там больше отдают предпочтение жгучему перцу, но в наших широтах более любим сладкий вариант. Во всех смесях присутствовала морковь. В некоторых - сельдерей, лук и красная фасоль.



**Кукуруза.** Золотые зерна способны оживить своим солнечным цветом любое блюдо и придать легкую сладковатость. Кукуруза у инков считалась священным растением. Полезна она витаминами А и группы В, а также железом, магнием и калием.



**Зеленый горошек.** Он отличается от других зеленых овощей наличием активных противосклеротических веществ – холина и инозита. Если использовать горошек сахарных сортов и собирать их в неперезрелом состоянии, то яркие зеленые горошины будут сладковатыми и вовсе не крахмалистыми на вкус.



**Фасоль стручковая.** Этот ингредиент также богат различными витаминами минералами. Отличие стручковой фасоли от уже спелых бобов в том, что она нежнее по вкусу и гораздо быстрее готовится. В стручковой фасоли нет крахмалистого привкуса.




**Морковь.** Это еще один яркий овощ, который своим оранжевым цветом радует глаз. И не только радует: благодаря высокому содержанию каротина морковь улучшает ночное зрение. Так что это очень красивый и очень полезный овощ.



**Сладкий перец.** Этот овощ превышает даже морковь по содержанию каротина, много в нем и витамина С. Неоспоримый плюс болгарского перца – это отсутствие горечи и жгучести, а также сорта самых различных цветов. Из одного только перца красного, зеленого, оранжевого, желтого и почти белого цвета можно создать красивую и полезную овощную смесь.



**Сельдерей.** Этот овощ содержит много клетчатки и совсем мало калорий. Считается, что добавление сельдерея благодаря его специфическому вкусу делает блюда вкусными даже без соли. Однако может быть аллергеном.


Цена и качество	
 <p>использование Знака Качества на товарах...</p>	<p>По стоимости "мексиканские" смеси из овощей отличаются существенно: от 4,98грн за 100г смеси Green Card до 7,52грн за 100г смеси Laska.</p> <p>Вывод по результатам проверки состава и соответствия его маркировке такой.</p> <p>У смеси "Шеф-Кухар Рудь" состав и пропорции соответствуют заявленному, у "Ажур" и "Лімо" - частично соответствуют заявленному. У смеси овощей Green Card пропорции не указаны, но перечень состава идет с убыванием компонентов.</p> <p>Три смеси Laska, Spela и Vici пропорции не указали, при этом перечень состава составлен неправильно.</p>

#### На что следует обращать внимание при выборе замороженной смеси:



- Упаковка должна быть целая. Иначе овощи внутри нее будут сильно покрыты инеем.
- Замороженные смеси из овощей должны храниться и продаваться в замороженном состоянии. Т.е. они должны лежать в морозильной камере, быть твердыми на ощупь. Температура хранения для таких продуктов составляет -18<sup>0</sup>С. Не поленитесь, загляните в морозильную камеру в супермаркете и поищите там термометр, чтобы проверить температуру.
- Размороженные смеси повторной заморозке не подлежат. Это важно и для хранения в сети супермаркетов, и для хранения дома. Признак того, что продукт неоднократно размораживали или не соблюдали условия его хранения – это один плотный ком из смерзшихся овощей, который нельзя разделить. Нарезанные овощи в пакете должны пересыпаться, это их правильное состояние.

- Обращайте внимание на рекомендации производителя по приготовлению смесей. В большинстве случаев, на упаковках написано, что перед использованием смесь нет необходимости размораживать.

<b>Где куплены образцы?</b>	
	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Пчёлка</li><li>2. Фора</li><li>3. Мегамаркет</li></ol>
<b>За качество купленного товара перед потребителем отвечает не только изготовитель, но и продавец!</b>	

---

данные тестирования носят рекомендательный и информационный характер для потребителей и не являются обязательными к исполнению. Окончательное решение за потребителем.

[Общие описания принципов тестирований здесь...](#)

тестирование №600 (код ICRT - ALIM)

**Дополнительно прочитать:**



Тест: кукуруза (corns). Золотые зерна в банке (2009)



Тест: томатная паста (test: tomato paste). Краситель красный закрасит пасту прекрасно (2017)



Тест: консервные ножи (can openers). Как добраться до еды? (2011)



Тест: перец черный молотый (ground black pepper). Опилки вместо перца (2015)



Тест-исследование: нитраты в овощах (Test study of nitrates in vegetables). Первые овощи и первые нитраты (2016)



Тест-исследование: нитраты в овощах и зелени (Nitrates in vegetables). И снова о нитратах (2017)



Тест: кабачковая икра (squash caviar). О нитратах нельзя забывать (2011)



Тест: икра кабачковая (squash caviar). Икра на закуску (2014)



Тест: консервированный горошек (peas). Ох, и невкусным бывает горох... (2013)







Тест: консервированный горошек (test: peas). Символ богатства и плодородия - горох (2015)



Тест: креветки замороженные. Креветки со льдом или лед с креветками? (2012)



Тест-исследование: витаминные комплексы (Vitamin complexes). Активные помощники организму (2017)

Центр Экспертиз ТЕСТ (www.test.org.ua), тест -исследование овощных замороженных смесей				
				
ТМ ) <sup>1</sup>	Ажур	Лімо	Шеф-Кухар Рудь	Green Card
Наименование (данные маркировки)	смесь овощная Мексиканская быстрозамороженная	смесь овощная Мексиканская быстрозамороженная	смесь для жарки "Мексиканка"	смесь овощная Мексиканская №1 быстрозамороженная
Производитель (данные маркировки)	по заказу ООО "ТД "Элит" на "Агродар Украина плюс"/ г.Кропивницкий, Кировоградская обл., Украина	ПАО "Львовский хладокомбинат"/ г.Львов, Украина	для "Житомирский маслозавод" на "Оерлеманс Фудс Семятиче"/ Польша	"Агродар Украина плюс"/ г.Кропивницкий, Кировоградская обл., Украина
Масса, г/Цена, грн) <sup>2</sup>	400 / 23,70	400 / 28,73	400 / 28,66	400 / 19,90
Цена 100 г, грн) <sup>2</sup>	5,93	7,18	7,17	4,98
Белки/ жиры/ углеводы, г в 100г (данные маркировки)	2,92/ 0,21/ 10,32	2,7/ 0,3/ 9,3	2,5 / 0,4 / 7,0	4,8/ 0,2/ 19,6
Энергетическая ценность, ккал в 100г (данные маркировки)	54,9	50,7	48	99,5
Срок/ условия хранения (данные маркировки)	не более 18 месяцев/ при не выше -18°C	24 месяца/ при не выше -18°C	при -6°C - 7 суток при -12°C - 1 месяц более -18°C - 2 года	не более 24 месяцев/ при не выше -18°C
Состав (данные маркировки)	перец сладкий 20%, морковь 20%, горошек зеленый зерна 20%, кукуруза сахарная зерна 20%, фасоль стручковая 20%	овощи резаные кукуруза 20%, горошек зеленый 20%, морковь 20%, фасоль стручковая 20%, перец сладкий 20%	перец (20%), морковь (20%), фасоль (15%), горошек зеленый (15%), кукуруза (15%), сельдерей (10%), лук 5%	овощи быстрозамороженные бланшированные 100% (кукуруза, сладкая, горошек зеленый, морковь, лук репчатый, фасоль стручковая, перец сладкий)
Общий вывод	состав и пропорции частично соответствуют заявленному	состав и пропорции частично соответствуют заявленному	состав и пропорции соответствуют заявленному	пропорции не указаны, но перечень состава идет с убыванием компонентов
Органолептика				
Внешний вид, наличие инея, вкус и т.п.	инея прилично; на вкус овощи старые	инея прилично; часть кукурузы замерзла одним куском; вкус хороший	хороший вкус;	попадают хвостики; лук замерз одним куском; вкус удовлетворительный
Физико-химические показатели ) <sup>3</sup>				
масса нетто, г заявлено / фактически	400 / 399	400 / 397	400 / 407	400 / 405
кукуруза, % заявлено / фактически	20 / 20	20 / 23	15 / 15	не указано / 25
горошек, % заявлено / фактически	20 / 20	20 / 20	15 / 16	не указано / 17
фасоль стручковая, % заявлено / фактически	20 / 13	20 / 22	15 / 14	не указано / 14
морковь, % заявлено / фактически	20 / 22	20 / 18	20 / 21	не указано / 18
сладкий перец, % заявлено / фактически	20 / 23	20 / 13	20 / 17	не указано / 8
сельдерей, % заявлено / фактически	не заявлен	не заявлен	16 ) <sup>5</sup>	не заявлен
лук, % заявлено / фактически	не заявлен	не заявлен		не указано / 17
фасоль красная (бобы), % заявлено / фактически	не заявлена	не заявлена	не заявлена	не заявлена
мусор, г ) <sup>4</sup>	отсутств.	отсутств.	менее 1 г (кусочек гриба)	отсутств.
<b>Результаты тестирования касаются только образцов, участвовавших в тесте. Мы не отслеживаем дальнейшие изменения продукта.</b>				
1) - марки расставлены по алфавиту				
2) - цены указаны на момент закупки образцов, февраль 2018 г. Цена может отличаться в зависимости от вида и массы упаковки, а также от магазина				
3) - все цифры округлялись до целых значений, поэтому идеального совпадения может не быть				
4) - непознанные компоненты, явно не относящиеся к указанному составу				
5) - слишком схожие и мелкие компоненты, не удалось разделить				

**Центр Экспертиз ТЕСТ (www.test.org.ua), тест -исследование овощных замороженных смесей**

ТМ ) <sup>1</sup>	Laska	Spela	Vici
			
<b>Наименование</b> (данные маркировки)	смесь овощная Мексиканская быстрозамороженная	смесь овощная Мексиканская быстрозамороженная	Мексиканская смесь, продукт быстрозамороженный
<b>Производитель</b> (данные маркировки)	по заказу ПОГ "АПВТ "Фирма ЛАСКА" на "Агродар Украина плюс"/ г.Кропивницкий, Кировоградская обл., Украина	ООО "Аскания Фроузен Фудз", г. Киев / Украина	для ООО "Вичунай-Украина" на на "Оерлеманс Фудс Семячине"/ Польша
<b>Масса, г/Цена, грн)<sup>2</sup></b>	400 / 30,09	400 / 26,17	400 / 28,50
<b>Цена 100 г, грн)<sup>2</sup></b>	<b>7,52</b>	<b>6,50</b>	<b>7,13</b>
<b>Белки/ жиры/ углеводы, г в 100г</b> (данные маркировки)	4,4/ 0,2/ 16,6	3,6/ 0,4/ 7,5	3,0/ 0,4/ 7,9
<b>Энергетическая ценность, ккал в 100г</b> (данные маркировки)	88,2	56	54
<b>Срок/ условия хранения</b> (данные маркировки)	24 месяца/ при не выше -18°C	при +5°C - 1 день при -6°C - 1 неделя при -12°C - 1 месяц более -18°C - до указанной даты	24 месяца/ при не выше -18°C
<b>Состав</b> (данные маркировки)	овощи целые или резанные бланшированные 100% (горошек зеленый, фасоль стручковая, кукуруза сладкая, перец сладкий, морковь)	замороженные овощи в различных пропорциях: морковь, сладкий перец, стручковая фасоль, зеленый горошек, кукуруза, сельдерей, красная фасоль, лук	морковь, перец, стручковая фасоль, зеленый горошек, кукуруза, сельдерей, лук, красная фасоль бобы
<b>Общий вывод</b>	<b>пропорции не указаны, перечень состава составлен неправильно</b>	<b>пропорции не указаны, перечень состава составлен неправильно</b>	<b>пропорции не указаны, перечень состава составлен неправильно</b>
<b>Органолептика</b>			
<b>Внешний вид, наличие инея и т.п.</b>	хороший вкус; пару непонятных компонентов и одна крупная семечка сорняка	хороший вкус	крупнопорезанны е кусочки; вкус хороший
<b>Физико-химические показатели )<sup>3</sup></b>			
<i>масса нетто, г заявлено / фактически</i>	400 / 397	400 / 387	400 / 401
<i>кукуруза, % заявлено / фактически</i>	не указано / 22	не указано / 18	не указано / 16
<i>горошек, % заявлено / фактически</i>	не указано / 19	не указано / 24	не указано / 12
<i>фасоль стручковая, % заявлено / фактически</i>	не указано / 19	не указано / 15	не указано / 15
<i>морковка, % заявлено / фактически</i>	не указано / 26	не указано / 17	не указано / 19
<i>сладкий перец, % заявлено / фактически</i>	не указано / 12	не указано / 6	не указано / 12
<i>сельдерей, % заявлено / фактически</i>	не заявлен	не указано / 4	не указано / 9
<i>лук, % заявлено / фактически</i>	не заявлен	не указано / 11	не указано / 4
<i>фасоль красная (бобы), % заявлено / фактически</i>	не заявлена	не указано / 2	не указано / 10
<b>мусор, г )<sup>4</sup></b>	2	отсутств.	отсутств.
	<b>Результаты тестирования касаются только образцов, участвовавших в тесте. Мы не отслеживаем дальнейшие изменения продукта.</b>		
	1) - марки расставлены по алфавиту		
	2) - цены указаны на момент закупки образцов, февраль 2018 г. Цена может отличаться в зависимости от вида и массы упаковки, а также от магазина		
	3) - все цифры округлялись до целых значений, поэтому идеального совпадения может не быть		
	4) - непознанные компоненты, явно не относящиеся к указанному составу		
	5) - слишком схожие и мелкие компоненты, не удалось разделить		