

# ŻYWNOŚĆ LIOFILIZOWANA



PRZEWODNIK

# SPIS TREŚCI:

- Żywność liofilizowana, liofilizaty, liofy / 3
- Metody konserwacji żywności / 5
- Historia konserwacji żywności / 8
- Historia liofilizacji / 12
- Liofilizacja w praktyce / 14
- Liofilizator / 15
- Ciekawostki / 16
- Podstawowe pytania dotyczące żywności liofilizowanej / 18
- Jak przechowywać żywność liofilizowaną? / 23
- Zalety liofów / 24
- Jakie liofy wybrać? / 26
- Summit to Eat / 29
- Sposób przygotowania liofów / 31
- Jakie informacje znajdziemy na opakowaniu posiłków Summit to Eat? / 33
- Poznaj liofy Summit to Eat/ 35
- Opinie na temat liofów Summit to Eat / 51
- Fuel Your Preparation / 68

ŻYWNOŚĆ LIOFILIZOWANA,  
LIOFILIZAT, LIOF



**SUMMIT**  
TO EAT

CUSTARD Z JABŁKAMI I PŁATKAMI OWSIANYMI

# ŻYWNOŚĆ LIOFILIZOWANA, LIOFILIZAT, LIOF

Żywność liofilizowana nazywana też liofilizatami lub w skrócie liofami to pożywienie poddane liofilizacji, czyli suszeniu sublimacyjnemu zamrożonych substancji, w tym wypadku jedzenia. Dzięki niemal całkowitemu "wyeliminowaniu" wody z posiłku zyskujemy jedzenie z długą datą przydatności i to bez użycia sztucznych konserwantów, czy utraty wartości odżywczych.



Choć nazwa i definicja procesu mogą wydawać się skomplikowane, w rzeczywistości metoda ta jest stosunkowo prosta.

Co ciekawe, styczność z żywnością liofilizowaną ma niemal każdy, choć nie każdy zdaje sobie z tego sprawę.

Jednym z najpopularniejszych produktów, który powstaje w tym procesie jest... kawa rozpuszczalna, ale także coraz bardziej popularne liofilizowane owoce, czasem oferowane jako składniki batonów.



# ŻYWNOSĆ LIOFILIZOWANA, LIOFILIZAT, LIOF



Co więcej, liofilizaty znakomicie sprawdzają się w czasie turystycznych wyjazdów, wypraw i ekspedycji, ponieważ są lekkie, nie zajmują dużo miejsca i łatwo je przygotować

Ze względu na długi termin przydatności do spożycia sprawdzają się również jako awaryjny i szybki posiłek wożony w samochodzie lub trzymany w szufladzie biurka.



# METODY KONSERWACJI ŻYWNOŚCI



**SUMMIT**  
TO EAT

MAKARON Z SEREM

# METODY KONSERWACJI ŻYWNOŚCI

Pokarm jest niezbędny do życia. Bez pożywienia możemy przeżyć dłużej niż bez wody, jednak w sytuacji przewlekłego głodu dojdzie do wycieńczenia organizmu.

Ponieważ przechowywanie żywności w stanie surowym nie zawsze jest możliwe, na przestrzeni wieków ludzie wypracowali wiele sposobów konserwacji żywności.

Do najpopularniejszych należą:

## Mrożenie,

które zyskało na popularności w ciągu ostatnich kilkudziesięciu lat.

Stało się to za sprawą upowszechnienia lodówek i zamrażarek, które dziś znajdują się prawie w każdym domu.



Co ciekawe, próby mrożenia żywności miały miejsce o wiele wcześniej. W pobliżu zamków i dworów ziemiankich kopano głębokie doły, do których zimą przenoszono bloki lodu ze stawu, jeziora lub rzeki.



Często do przechowywania żywności wykorzystywano również głęboko położone piwnice lub jamy w ziemi, a zimą przechowywano produkty spożywcze w śniegu.

# METODY KONSERWACJI ŻYWNOSCI

## Kiszenie i kwaszenie

to jedna z najpopularniejszych metod, w której zachodzi proces zamiany cukru na kwas mlekowy.

Stosowana często w przypadku owoców i warzyw sezonowych, które umieszczane są w pojemnikach zawierających specjalną zalewę z solą.

Uważa się, że już w XVIII wieku kiszona kapusta stanowiła „tajną broń” marynarzy w walce ze szkorbutem (dzięki dużej zawartości witaminy C).



## Pasteryzacja

– jedna z najbardziej uniwersalnych metod konserwacji.

Polega na zamknięciu produktu w szczelnym słoiku oraz podgrzaniu go do temperatury, w której wytworzy się próżnia.

## Wędzenie

może odbywać się na ciepło lub na zimno.

Najczęściej metodę tę wykorzystuje się w przypadku mięs, ryb i serów.

Wędzoną żywność cechuje charakterystyczny smak i aromat,

na który wpływ ma

m.in. drewno użyte w czasie wędzenia.





# METODY KONSERWACJI ŻYWNOSCI

## Suszenie

stanowi przykład naturalnej obróbki pożywienia i wymaga dużej ilości czasu.

Jego istotą jest pozbowienie produktów jak największej ilości wody.

Niestety, wiele produktów podczas suszenia twardnieje.

Jednym ze sposobów na suszenie żywności jest liofilizacja.



## Przechowywanie w soli lub oleju.

Sól jest naturalnym konserwantem – zapobiega rozwojowi drobnoustrojów.

Z kolei olej odcina dostęp powietrza do potrawy, tym samym zapobiegając jej zepsuciu.



Stosowanie metod konserwacji pozwala przedłużyć przydatność do spożycia produktu, zapobiec jego zepsuciu się, a także przygotować zapasy.

# HISTORIA KONSERWACJI ŻYWNOŚCI



**SUMMIT**  
TO EAT

FAJITA Z KURCZAKA Z RYZEM

# HISTORIA KONSERWACJI ŻYWNOSCI

Do najstarszych metod konserwacji żywności należy suszenie przy ognisku, na słońcu oraz wędzenie. W starożytnej Grecji stosowano sól do konserwacji ryb, a w Rzymie – do mięsa.

Co ciekawe, autor pierwszej książki kucharskiej z czasów cesarza Augusta i Tyberiusza – Apicjusz – radził, aby „utrwalone w soli” produkty rozmiękczać przed spożyciem w mleku.



Z kolei w starożytnych Chinach mrożone produkty znane były już w 1 000 r. p.n.e., zaś we Francji, w czasie badań archeologicznych, odkryto spichlerze z epoki galijskiej (ok. 1 000 – 500 r. p.n.e.).

Dla miłośników grzybów i ogórków w occie ciekawostką może być fakt, że pierwsze znane nam próby marynowania żywności przy użyciu właśnie octu pochodzą z IV-II w p.n.e.



# HISTORIA KONSERWACJI ŻYWNOSCI

Z kolei w 1795 roku został ogłoszony konkurs z bardzo atrakcyjną nagrodą - w wysokości 12 000 franków. Zwycięzca miał wymyślić nową skuteczną metodę wydłużenia czasu przydatności produktów spożywczych.



Zadaniu podołał w 1809 roku Nicolas Appert. Jego metoda apertyzacji stała się nowym „hitem kulinarnym”. Jej głównym założeniem było długotrwałe gotowanie (we wrzącej wodzie lub na parze) produktów zamkniętych w hermetycznych naczyniach, którą stosujemy do dziś.



# HISTORIA KONSERWACJI ŻYWNOSCI

W XIX wieku naukowcy zaczęli bliżej przyglądać się, w jaki sposób sól wpływa na konserwowaną żywność.

Zauważono, że niektóre mieszanki soli potrafią nadać mięsu inny kolor.

W latach 20. XX wieku uczeni odkryli, że saletra (będąca mieszanką soli) powstrzymuje rozwój jadu kiełbasianego.

W 1821 roku profesor francuskiej Szkoły Farmacji zauważył, że owoce przechowywane w pomieszczeniach z niższą zawartością tlenu nie tylko są dłużej zdatne do spożycia, ale też wolniej dojrzewają. W praktyce wiedzę tę zastosowano w latach 30. XIX wieku, składując transportowane statkami owoce w pomieszczeniach z wysokim stężeniem CO<sub>2</sub>.



W drugiej połowie XIX wieku powstała pierwsza chłodziarka.

Opracował ją australijski drukarz, James Harrison. Rozpoczęła się produkcja chłodziarek zgodnych z jego pomysłem, które trafiły na rynek.

Bardziej zasłynął jednak w tym zakresie Bawarczyk, Carl von Linde.

W 1871 roku wprowadził on system chłodniczy do jednego z browarów w Monachium, dzięki któremu możliwe stało się produkowanie piwa latem.

# HISTORIA KONSERWACJI ŻYWNOSCI

Kolejna ważna data  
w historii konserwacji żywności  
to rok 1863 –

Ludwik Pasteur wyjaśnił wówczas naukowo  
proces pasteryzacji.



W 1913 roku na amerykańskim rynku  
pojawiła się pierwsza chłodziarka  
przeznaczona do użytku  
w gospodarstwach domowych.  
Co ciekawe, jej obudowa wykonana  
była z drewna.

Jako czynnik chłodniczy został  
wykorzystany toksyczny dwutlenek siarki.



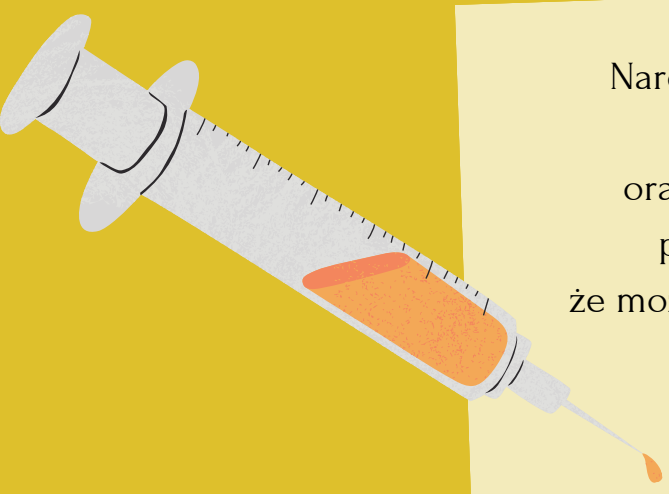
Fot. Paul Nadar. Domena publiczna.



W tym samym roku pojawił się  
model niemiecki,  
który obudowany był ceramicznymi kafłami.  
Jego cena była bardzo wysoka  
– za jej równowartość można było  
kupić wiejską posiadłość.  
Lodówki, na które stać było większy  
procent społeczeństwa,  
pojawiły się tuż przed II wojną światową  
– w latach 1935-1939.



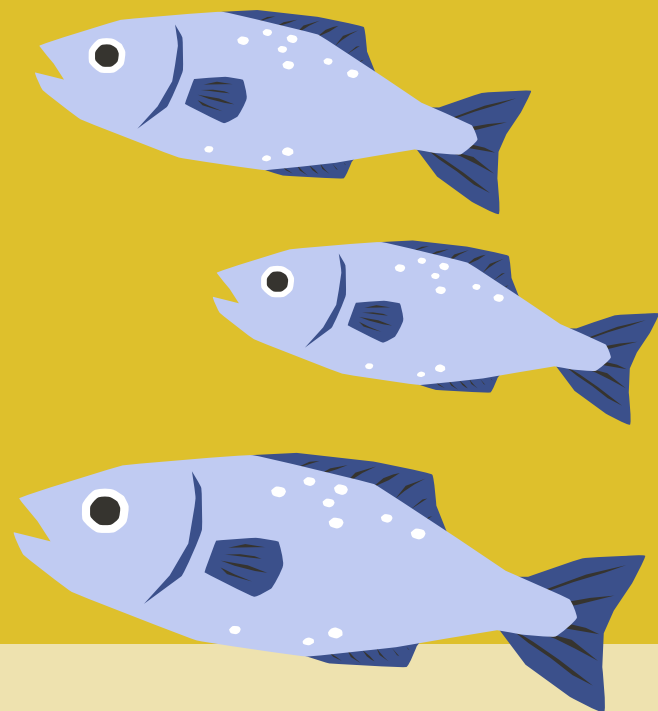
# HISTORIA LIOFILIZACJI



Narodziny metody liofilizacji sięgają 1906 roku. Właśnie wtedy biolog Frédéric Bordas oraz lekarz i fizyk Jacques-Arsène d'Arsonval przedstawili pracę, w której udowodniali, że możliwe jest suszenie zamrożonego serum krwi. Przez długi czas pozostawało ono stabilne w temperaturze pokojowej.

W kolejnych pracach naukowcy opisywali, w jaki sposób wynaleziona przez nich metoda może być stosowana do przechowywania surowicy oraz szczepionek.

Na skalę przemysłową stosowanie liofilizacji rozpoczęto w drugiej połowie XX wieku.



Miano ojca liofilizacji powinien otrzymać Clarence Birdseye, który – podczas pobytu na mroźnym kanadyjskim Labradorze – odkrył, że ryba złowiona przy temperaturze  $-40^{\circ}\text{C}$  zamarza błyskawicznie. Zaskoczyło go, że po rozmrożeniu smakuje świeżo, inaczej niż mrożone ryby, które jadał w Nowym Jorku.



# HISTORIA LIOFILIZACJI

Clarence rozpoczął prace nad techniką szybkiego mrożenia żywności. Pierwsze eksperymenty przeprowadzał w firmie Clothel Refrigerating Company.

Założył też własną firmę – Birdseye Seafoods Inc, która zajmowała się zamrażaniem filetów rybnych (za pomocą schłodzonego powietrza w temperaturze  $-43^{\circ}\text{C}$ ).

Niestety, firma upadła w 1924 roku, ze względu na brak zainteresowania ze strony konsumentów.

Birdseye jednak się nie poddał i w tym samym roku opracował nowy, szybki proces komercyjnego mrożenia – ryby pakowane były w kartony, a zawartość pudeł była zamrażana pod ciśnieniem, pomiędzy dwiema chłodzonymi powierzchniami. Nową firmę nazwał General Seafood Corporation.



W technologii żywności liofilizację zastosowano po raz pierwszy podczas II wojny światowej, gdy rząd Stanów Zjednoczonych zlecił wyprodukowanie racji żywnościowych o niskiej wadze.





# LIOFILIZACJA W PRAKTYCE



**SUMMIT**  
TO EAT

CZEKOLADOWY MUS Z WIŚNIAMI I GRANOLA

# LIOFILIZACJA W PRAKTYCE



Proces dzieli się na trzy etapy:

- zamrażanie,
- sublimację,
- desorpcję.

Poddaną liofilizacji żywność możemy przywrócić do stanu pierwotnego poprzez dodanie do niej odpowiedniej ilości wody.

Nie jest to konieczne w przypadku niektórych produktów, np. owoców, które mogą być spożywane również „na sucho”.

W czasie liofilizacji objętość i waga produktów zmniejszają się nawet o 90%, a zawartość wilgoci spada nawet do 2%. Dzięki temu możliwe jest przechowywanie żywności nie tylko z zachowaniem jej wartości odżywczych, ale także bez konieczności stosowania sztucznych konserwantów.

Produkt jest zamrażany do temperatury  $-40^{\circ}\text{C}$ .

Przy pomocy pompy próżniowej zachodzi sublimacja, w której lód przekształca się od razu w parę wodną (z pominięciem stanu ciekłego).

Dzięki temu możliwe jest niemal całkowite wyeliminowanie wody z produktu.

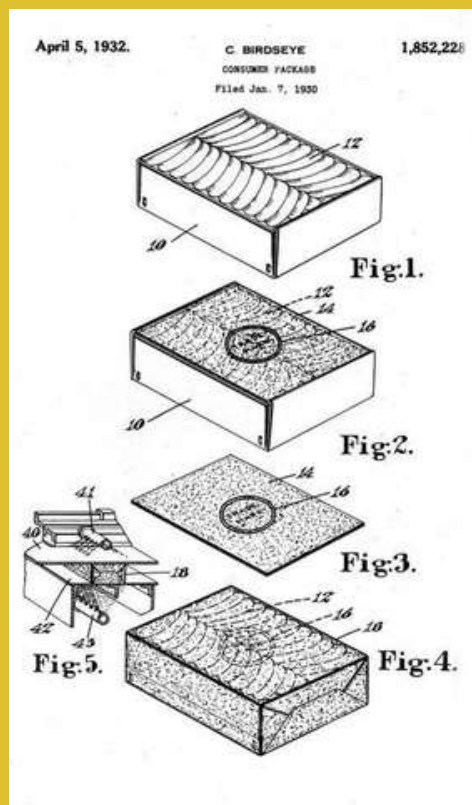


# LIOFILIZATOR

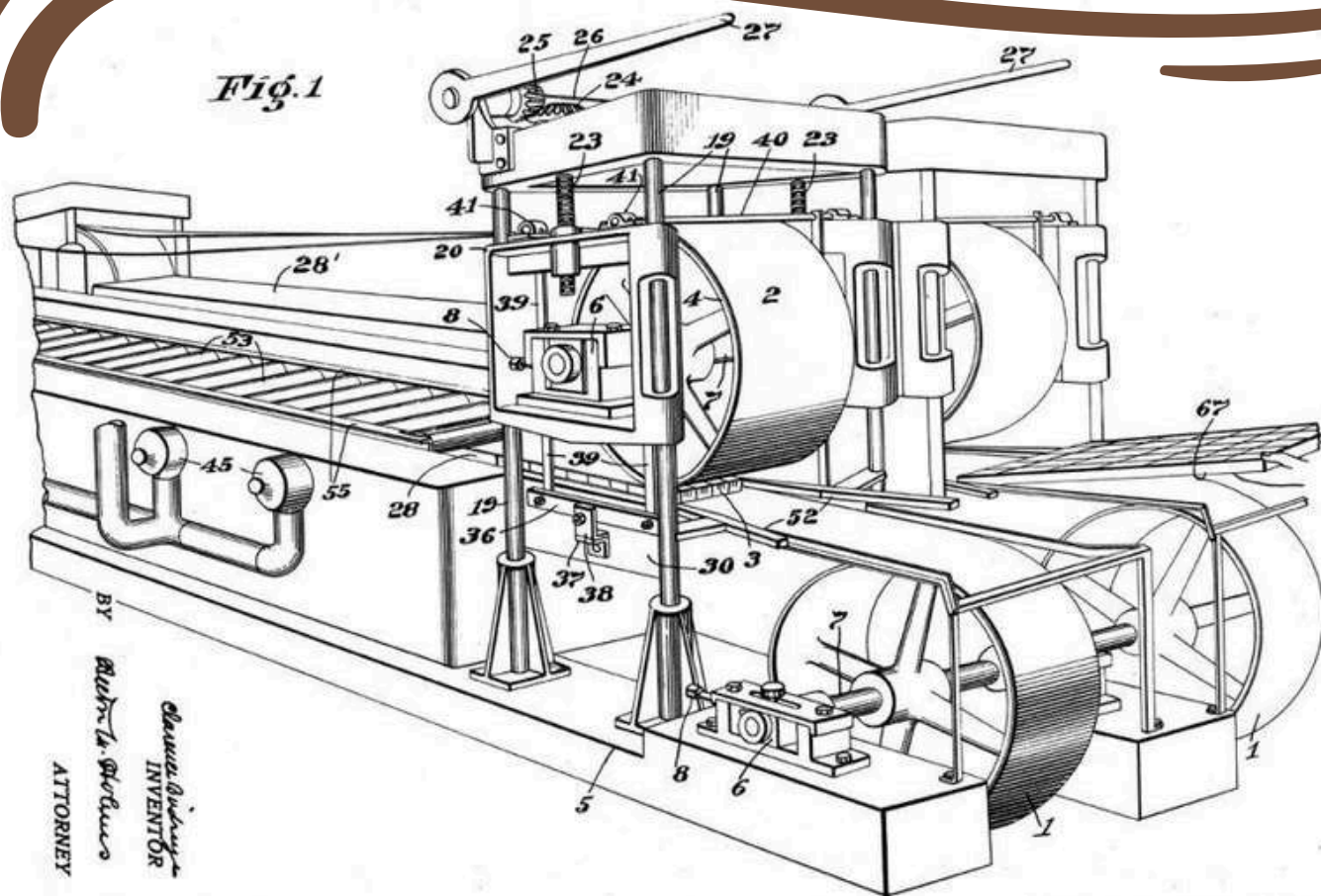
Jest to urządzenie,  
w którym przeprowadzany  
jest proces liofilizacji.

Jego głównymi elementami  
są pompa próżniowa oraz wymrażacz.

Niezbędne są również  
komory i naczynia,  
do których trafiają suszone produkty  
oraz zawory i złącza,  
znajdujące się pomiędzy  
poszczególnymi częściami urządzenia.



Schemat kartonów, które opracował Clarence Birdseye (Biuro Patentów i Znaków Towarowych USA)



Schemat oryginalnej wielopłytkowej maszyny do zamrażania firmy Birdseye (Biuro Patentów i Znaków Towarowych USA)

# CIEKAWOSTKI

Metoda liofilizacji stosowana jest w różnorodnych sytuacjach, do których należą:

→ osuszanie zbiorów bibliotecznych i archiwalnych (zawilgoconych i zalanych)

→ konserwacja zabytkowych drewnianych przedmiotów (np. z mokrych stanowisk archeologicznych)



→ zagęszczanie i suszenie substancji (w laboratoriach oraz zakładach farmaceutycznych i chemicznych).



# CIEKAWOSTKI

Usuwanie wody z zamrożonych produktów dokonuje się również naturalnie, co od lat wykorzystują np. Eskimosi.

Korzystali z niej również starożytni Inkowie, którzy po zbiorze ziemniaków obierali je i pozostawiali na noc w wysokich górach – na mrozie.

Rano, po strąceniu z bulw lodu, ziemniaki były o wiele lżejsze i wygodniejsze w transporcie.

Przed spożyciem, aby przywrócić ziemniakom właściwości, Inkowie po prostu je gotowali.



PODSTAWOWE PYTANIA  
DOTYCZĄCE ŻYWNOŚCI  
LIOFILIZOWANEJ



**SUMMIT**  
TO EAT

GULASZ WOŁOWY Z ZIEMNIAKAMI

# PODSTAWOWE PYTANIA DOTYCZĄCE ŻYWNOSCI LIOFILIZOWANEJ

## Czy liofilizaty są smaczne?

Tak, dobrej jakości liofy są bardzo smaczne. Warto zwrócić uwagę na sposób, w jaki powstaje potrawa. O ile w przypadku owoców problem zachowania smaku w zasadzie nie istnieje, wyzwaniem są bardziej rozbudowane posiłki.

Jeżeli składniki liofa zostały poddane procesowi liofilizacji osobno, a połączone później, danie rzeczywiście może nie być tak smaczne i aromatyczne. Dlatego warto wybierać potrawy, które zostały najpierw przygotowane w całości, a potem poddane liofilizacji.

Przykładem takiej produkcji może być marka Summit to Eat (STE).

STE dba o to, by procesowi liofilizacji poddawane były dania ugotowane wcześniej zgodnie z domowymi przepisami.

Kluczowe jest również dodanie odpowiedniej ilości wody, dzięki czemu danie przyjmie właściwą konsystencję – nie będzie rozwodnione ani zbyt suche.



Warto pamiętać, że jeśli lubimy posiłki pikantne lub słone można je doprawić we własnym zakresie, zgodnie z indywidualnymi upodobaniami.

# PODSTAWOWE PYTANIA DOTYCZĄCE ŻYWNOŚCI LIOFILIZOWANEJ



## Czy liofilizaty są smaczne?

Musimy pamiętać również o tym, że podczas wypraw na duże wysokości (powyżej 5 600 m n.p.m.) organizm człowieka nie funkcjonuje normalnie.

Zmniejsza się łaknienie oraz zaburzone jest odczuwanie smaków. Dodatkowym problemem są jelita, które przestają właściwie działać. Z tego względu nie należy zakładać, że liofy, które nie smakowały uczestnikom ekspedycji wysokogórskich, w rzeczywistości są niesmaczne – najlepiej spróbować i przekonać się samemu.





# PODSTAWOWE PYTANIA DOTYCZĄCE ŻYWNOSCI LIOFILIZOWANEJ

Dlaczego żywność liofilizowana jest droga?

Zanim ocenimy, czy liofy rzeczywiście są drogie, warto zwrócić uwagę na kilka spraw.



Liofilizat jest kompletnym, pełnowartościowym posiłkiem.

Niektórzy patrzą na nie, jak na danie z restauracji i to porównanie jest dość trafne – tu także kucharz szykuje potrawę, a zamiast wystawnego podania na półmisku mamy etap liofilizacji, porcjowania i specjalnego, szczelnego zapakowania, co także jest kosztowne.



Receptura liofów musi zostać precyzyjnie przygotowana, a także skonsultowana z dietetykiem.

W przeciwieństwie do popularnych „zupek chińskich”, liofilizaty oferują wiele składników odżywczych, witamin i minerałów, są skarbnicą mikroelementów i błonnika, dzięki czemu stanowią dobre, wysokie jakościowo „paliwo” dla organizmu, które zapewni nam zastrzyk energii.

# PODSTAWOWE PYTANIA DOTYCZĄCE ŻYWNOCI LIOFILIZOWANEJ



Liofy są niezwykle szybkie w przygotowaniu  
– wystarczy zalać je wodą i odczekać około 8-10 minut.

Niezależnie od tego, czy wodę ugotujemy w czajniku elektrycznym  
czy na kuchence turystycznej,  
oszczędzamy nie tylko czas, ale i paliwo.



Dzięki wygodnemu i lekkiemu opakowaniu,  
w którym możemy przygotować liofa, nie musimy myć naczyń,  
a przede wszystkim – zabierać ich ze sobą na wyprawy.  
Nie generujemy również niepotrzebnych ciężarów (do dźwigania)  
ani wielu śmieci (jedynie lekką torebkę po liofie).



# PODSTAWOWE PYTANIA DOTYCZĄCE ŻYWNOCI LIOFILIZOWANEJ

## Czy żywność liofilizowana jest zdrowa?

Liofy, ze względu na swoje specjalistyczne przeznaczenie, muszą spełniać odpowiednie normy.

Ich receptura powstaje we współpracy kucharzy i dietetyków, a opakowania są hermetyczne, dzięki czemu liofilizaty mają kilkuletni termin przydatności do spożycia.

Podczas procesu liofilizacji potrawa nie traci zawartych w niej właściwości. Dania pozostają pełne wartości odżywczych, witamin i mikroelementów.

Są dobrze zbilansowane, a coraz częściej dostosowane także do różnych diet oraz potrzeb żywieniowych.

Znajdziemy liofy wegetariańskie, bezglutenowe, dla diabetyków czy chorych na celiakię.

W przeciwieństwie do popularnych „zupek chińskich”, liofy nie zawierają sztucznych konserwantów. Liofilizacja jest procesem opartym na naturze, nie wymaga więc stosowania sztucznych konserwantów ani polepszaczy smaku. Nie musimy zatem obawiać się dolegliwości wywołanych przez sztuczne dodatki.



# JAK PRZECHOWYWAĆ ŻYWNOSĆ LIOFILIZOWANĄ?



Liofilizatom zagraża głównie woda, dlatego powinny być przechowywane w suchym miejscu oraz w szczelnie zamkniętym opakowaniu. Właściwości higroskopijne liofów sprawiają, że chłoną one wilgoć z otoczenia, dlatego w miejscach o dużej wilgotności i w przypadku uszkodzonego opakowania - mogą się zbrylić lub zepsuć.



# ZALETY LIOFÓW

Żywność liofilizowana ma wiele zalet, dzięki czemu sprawdzi się w niemal każdej sytuacji – podczas wymagającej wyprawy i na szybki lunch w biurze. Do największych zalet liofów zaliczają się:



Wysoka jakość – produkty zachowują zapach i smak, a także właściwości odżywcze, m.in. witaminy i składniki mineralne.



Rozmiar i waga, które zredukowane są do minimum.

Prostota przygotowania – wystarczy zalać je gorącą wodą.



# ZALETY LIOFÓW



Wygodne opakowanie,  
dzięki któremu nie ma potrzeby zabierania  
na wyprawę dodatkowych naczyń i zmywania ich  
– liofy przygotowujemy w fabrycznym opakowaniu  
i zmniejszymy ilość śmieci  
(które często są dość problematyczne,  
np. kiedy musimy je dźwigać  
przez resztę wyprawy,  
bo jesteśmy w miejscu,  
gdzie nie można ich wyrzucić).



Bezpieczeństwo  
– liofy zalewamy przegotowaną wodą,  
dzięki czemu nie musimy  
obawiać się wystąpienia  
zatruc pokarmowych.

Możliwość dostosowania  
do potrzeb uczestników wyprawy  
– dostępne są zwiększone porcje.



# JAKIE LIOFY WYBRAĆ?

Decydując się na wybór liofów na wyprawę, warto zwrócić uwagę na:



Kaloryczność porcji – warto, by posiłek podczas wyprawy dostarczył nam zastrzyku energii, dlatego należy wybierać liofy o wysokiej wartości kalorycznej,



Różnorodność potraw i smaków, dzięki czemu nawet podczas dłuższych wyjazdów nie znudzimy się dostępnym menu. Dlatego starajmy się zakupić różne dostępne dania.



# JAKIE LIOFY WYBRAĆ?

Wygodne opakowanie z zamknięciem strunowym, z którego możemy jeść za pomocą zwykłych sztućców (niektóre opakowania są mało wygodne ze względu na znacznie wydłużony kształt lub wymagają dłuższej łyżki), opakowanie ma zastąpić normalne naczynie, a więc musi być wygodne także do postawienia.



## Czas przydatności do spożycia

– termin przydatności do spożycia dobrego liofa powinien wynosić minimum 2 lata.

## Czytelne informacje na opakowaniu

– skład (same naturalne składniki bez sztucznych substancji), kaloryczność, gramatura, wypisane alergeny i sposób przyrządzenia dania powinny być łatwe do odczytania.





# JAKIE LIOFY WYBRAĆ?



Możliwość wybrania wielkości dania  
(dostępne zwiększone porcje, które często są  
używane przez podróżników jako danie dla  
dwóch osób).

## Moment zastosowania technologii liofilizacji

– kompletne potrawy poddane liofilizacji  
będą o wiele smaczniejsze  
niż posiłek skomponowany  
z elementów liofilizowanych osobno.

## Osobiste preferencje dietetyczne i smakowe

– liofy powinny być dostosowane  
do diety wegetariańskiej,  
mięsnej, bezmięsnej etc.



# SUMMIT TO EAT

Producent żywności liofilizowanej Summit to Eat jest częścią firmy European Freeze Dry, która powstała w 1964 roku.

Od samego początku produkuje żywność pozbawioną wody, stale ulepszając oraz poprawiając proces produkcji.

Dania są przygotowywane i liofilizowane w fabryce w Danii.

# SUMMIT TO EAT

Każde opakowanie żywności liofilizowanej Summit to Eat jest przygotowywane starannie i z dbałością o potrzeby konsumentów.

Dania są gotowane, a dopiero później pozbawiane wody, dzięki czemu smak potrawy jest o wiele lepszy. Posiłki nie zawierają sztucznych konserwantów i niezdrowych barwników, a nabiał używany przy ich produkcji pochodzi od lokalnych dostawców.

Firma wyróżnia się spośród konkurencji wysoką kalorycznością sprzedawanych posiłków, wygodnymi opakowaniami i pysznymi daniami.



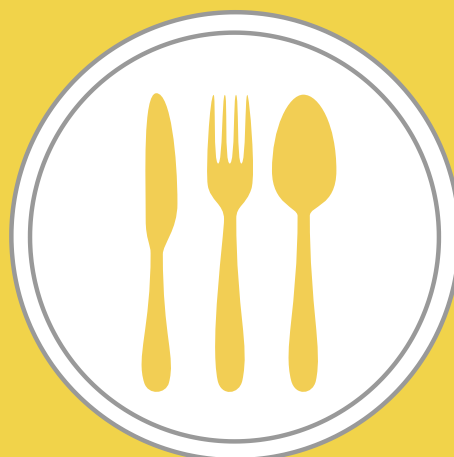
# SUMMIT TO EAT

## SUMMIT TO EAT

Posiłki są smaczne, zdrowe i zawierają wyłącznie naturalne składniki oraz nabiał od lokalnych dostawców.

W procesie ich produkcji nie dodaje się sztucznych konserwantów, ulepszaczy ani sztucznych barwników.

Liofy są odpowiednikiem obiadów „jak u mamy”, które możemy zabrać ze sobą na wyprawę.



W ofercie Summit to Eat każdy znajdzie coś dla siebie. Do wyboru są dania śniadaniowe, obiadowe i desery. Posiłki mięsne, bezmięsne oraz rybne. Niektóre są także bezglutenowe lub nie zawierają żadnych alergenów. Cechują się także długim terminem przydatności do spożycia, który wynosi 7 lat.



# SPOSÓB PRZYGOTOWANIA LIOFÓW

1. Otwórz opakowanie, rozdzierając je w oznaczonym miejscu.



2. Wyjmij i wyrzuć pochłaniacz tlenu (mała torebeczka).



3. Ostrożnie nalej odpowiednią ilość wrzątku do opakowania (do właściwej linii, którą określił producent, w opisie sposobu przygotowania na opakowaniu).



# SPOSÓB PRZYGOTOWANIA LIOFÓW

4. Dokładnie wymieszaj  
i zamknij torebkę  
zamknięciem strunowym.



5. Odczekaj około 8 minut.

6. Wymieszaj danie ponownie,  
możesz też doprawić je do smaku.



7. Spożywaj potrawę z opakowania  
i ciesz się pełnowartościowym posiłkiem.

# JAKIE INFORMACJE ZNAJDZIEMY NA OPAKOWANIU POSIŁKÓW SUMMIT TO EAT?



Atuty liofu



Nazwa dania

Rodzaj dania,  
ilość porcji, waga

Wartości odżywcze  
w 100 g produktu:  
Energia, tłuszcze,  
tłuszcze nasycone,  
cukry, sól

**SUMMIT**  
TO EAT

# JAKIE INFORMACJE ZNAJDZIEMY NA OPAKOWANIU POSIŁKÓW SUMMIT TO EAT?

Ilustrowana instrukcja przygotowania dania

Opis, składniki, sposób przygotowania



Waga

Data przydatności do spożycia i numer serii

Informacje żywieniowe na 100 g i na 1 porcję

POZNAJ LIOFY  
SUMMIT TO EAT



**SUMMIT**  
TO EAT

KŁATKI OWSIANE Z MALINAMI



# POZNAJ LIOFY SUMMIT TO EAT

## Śniadania

### Jajecznicą z serem

Może stanowić pożywne śniadanie lub szybką przekąskę w ciągu dnia.

To idealna propozycja dla miłośników potraw z jaj, dzięki której mogą zjeść ulubione śniadanie w każdych warunkach, bez konieczności zabierania kruchych składników.

Danie nie tylko dla wegetarian. Zawiera gluten oraz alergeny (mleko i jajka).

Skład: smażone jajka (jajka pasteryzowane, olej słonecznikowy, mleko w proszku, sok cytrynowy, sól, pieprz biały) (75%), sos serowy (pełne mleko, śmietanka, cebula, ser Red Leicester, ser Mozzarella, olej rzepakowy, mąka kukurydziana, sól, biały pieprz) (25%).



	Porcja (87 g)
Kaloryczność	454 kcal
Tłuszcze	27 g
W tym nasycone	10 g
Węglowodany	16 g
W tym cukry	2,6 g
Błonnik	4 g
Białko	34 g
Sól	3,1 g

# POZNAJ LIOFY SUMMIT TO EAT

## Śniadania

### Płatki owsiane z malinami

Danie idealne na pierwsze i drugie śniadanie (nie tylko w czasie wyprawy) lub szybką przekąskę. Uwielbiane przez dzieci i nie tylko.

Sprawdzi się w czasie zabieganego dnia w pracy, na uczelni lub na urlopie, gdy nie masz ochoty na gotowanie.

Wegetariańskie, właściwe również dla diety muzułmańskiej. Zawiera alergeny (mleko, owies).

Skład: pełne mleko, śmietanka (21%), płatki owsiane (16%), cukier biały, krojone maliny (2%).

	Porcja (98 g)
Kaloryczność	454 kcal
Tłuszcze	18 g
W tym nasycone	10 g
Węglowodany	59 g
W tym cukry	27 g
Błonnik	6,7 g
Białko	11 g
Sól	0,3 g



# POZNAJ LIOFY SUMMIT TO EAT

## Obiady

### Cassoulet Fasolowy.

Wegański i bezglutenowy posiłek z pięciu rodzajów fasoli oraz warzyw w sosie czosnkowo-ziołowym.

Stanowi tradycyjne danie kuchni francuskiej.

Bogate w warzywa dania to znakomity sposób na zapewnienie sobie dużej dawki energii.

Ten liof to pełnowartościowy, pożywny posiłek, który docenią nie tylko weganie i wegetarianie.

Skład: pięć rodzajów fasoli (czerwona, biała, półksiężycowata, żurawinowa – borlotti, ciecierzycy), krojona marchewka, zielony groszek, krojona cebula, olej rzepakowy, pomidory puree, czosnek, oregano, mąka kukurydziana, sól, biały pieprz.

	Porcja pojedyncza (102 g)	Duża porcja (170 g)
Kaloryczność	601 kcal	1 001 kcal
Tłuszcze	50 g	83 g
W tym nasycone	3.1 g	5.1 g
Węglowodany	13 g	21 g
W tym cukry	5,1 g	8,5 g
Błonnik	19 g	31 g
Białko	14 g	23 g
Sól	2 g	3,4 g



# POZNAJ LIOFY SUMMIT TO EAT

## Obiady

### Fajita z kurczaka z ryżem

Tradycyjne danie kuchni meksykańskiej, bezglutenowe. Delikatne kawałki kurczaka w ostrym sosie fajita z ryżem.

Zawiera dużą ilość czosnku, kminu i papryki, co nadaje wyrazistości smaku

i dostarcza niezbędnych przeciwutleniaczy naszemu organizmowi.

Proporcje zostały dobrane w taki sposób, aby danie zapewniało solidną porcję energii.

Skład: ryż długoziarnisty (26%), gotowany kurczak (11%), krojone pomidory, cebula, czerwona papryka, kukurydza, olej rzepakowy, sos Fajita (3%) (cebula w proszku, olej słonecznikowy, sok cytrynowy, cukier, czosnek, papryka, sól, kminek, chilli w proszku), czerwona fasola, mąka kukurydziana, sól.

	Porcja pojedyncza (128 g)	Duża porcja (213 g)
Kaloryczność	604 kcal	1 005 kcal
Tłuszcze	28 g	46 g
W tym nasycone	2,4 g	4 g
Węglowodany	57 g	97 g
W tym cukry	8,5 g	14 g
Błonnik	8,7 g	14 g
Białko	28 g	47 g
Sól	1 g	1,7 g



# POZNAJ LIOFY SUMMIT TO EAT

## Obiady

### Gulasz wołowy z ziemniakami

Gulasz z pasków delikatnej wołowiny oraz dużych kawałków warzyw, w sosie pomidorowym.

Pożywne danie mięsno-warzywne, które przypomina domowy obiad.

Dzięki sporej zawartości mięsa wołowego zapewni dużo energii, sprawdzi się więc nie tylko w podróży, ale także jako szybki posiłek w czasie wymagającego dnia.

Skład: krojone ziemniaki (29%), gotowana wołowina (10%), krojona marchewka, zielona fasolka szparagowa, cebula, olej rzepakowy, puree pomidorowe, mąka kukurydziana, sól, biały pieprz.

	Porcja pojedyncza (118 g)	Duża porcja (190 g)
Kaloryczność	624 kcal	1 005 kcal
Tłuszcze	38 g	61 g
W tym nasycone	7,8 g	13 g
Węglowodany	45 g	72 g
W tym cukry	11 g	17 g
Błonnik	3,9 g	6,2 g
Białko	24 g	39 g
Sól	3,7 g	6 g



# POZNAJ LIOFY SUMMIT TO EAT

## Obiady

### Makaron z pikantnym sosem w stylu arabskim

Danie wegańskie nawiązujące do kuchni arabskiej.

Zawiera makaron w pikantnym sosie pomidorowo-czosnkowym.

Idealne dla miłośników intensywnych smaków,  
bogato przyprawione czosnkiem i ziołami.

Porcje zostały skomponowane w taki sposób,  
aby zapewnić dużą dawkę energii niezależnie od okoliczności.

Alergeny: pszenica.

Skład: makaron spiralny (50%), krojone pomidory (25%),  
puree pomidorowe, czosnek, bazylija,  
olej rzepakowy, sól, chilli

	Porcja pojedyncza (156 g)	Duża porcja (260 g)
Kaloryczność	600 kcal	1 000 kcal
Tłuszcze	19 g	32 g
W tym nasycone	1,4 g	2,3 g
Węglowodany	96 g	160 g
W tym cukry	24 g	39 g
Błonnik	20 g	33 g
Białko	19 g	32 g
Sól	3,2 g	5,4 g



# POZNAJ LIOFY SUMMIT TO EAT

## Obiady

### Makaron z serem

Wegetariański makaron z serem,  
który zachwyca delikatnym smakiem.

Kremowy sos przygotowany został z trzech rodzajów sera –  
Red Leicester, Cheddar i Mozzarella,  
dzięki czemu smak jest idealnie skomponowany.

Docenią go szczególnie miłośnicy włoskiej kuchni i dań z makaronu.

Zawiera alergeny: mleko i pszenicę.

Skład: makaron pszenny (34%), sos serowy (66%)

(pełne mleko, śmietanka, cebula, ser Red Leicester, ser Cheddar, ser Mozzarella),  
olej rzepakowy, mąka kukurydziana, sól, biały pieprz.

	Porcja pojedyncza (118 g)	Duża porcja (197 g)
Kaloryczność	603 kcal	1 007 kcal
Tłuszcze	35 g	58 g
W tym nasycone	17 g	28 g
Węglowodany	46 g	76 g
W tym cukry	6,6 g	11 g
Błonnik	4,1 g	6,8 g
Białko	25 g	42 g
Sól	2,3 g	3,9 g



# POZNAJ LIOFY SUMMIT TO EAT

## Obiady

### Smażony kurczak z ryżem

Idealny na obiad lub obiadokolację.

Sprawdzi się nie tylko w podróży, ale także podczas wymagającego dnia w pracy.

Będzie wspaniałym rozwiązaniem, gdy nie mamy ochoty na gotowanie.

Soczyste kawałki smażonego kurczaka z ryżem w sosie teriyaki, z dodatkiem kukurydzy, papryki, fasolki szparagowej oraz cebuli z jajkiem.

Zawiera alergeny (pszenicę, jaja i soję).

Skład: ryż długoziarnisty (30%), gotowany kurczak (11%), cebula (11%), czerwona papryka (7%), zielona fasolka szparagowa (7%), kukurydza (7%), olej rzepakowy, kawałki omleta (4%), czosnek, sos Teryaki (sos sojowy (woda, sól, niemodyfikowana soja, prażona pszenica, cukier), cukier, ocet spirytusowy, imbir, sól, czosnek, skrobia modyfikowana), sól, biały pieprz.

	Porcja pojedyncza (121 g)	Duża porcja (202 g)
Kaloryczność	603 kcal	1 006 kcal
Tłuszcze	30 g	50 g
W tym nasycone	3,3 g	5,5 g
Węglowodany	54 g	90 g
W tym cukry	7,2 g	12 g
Błonnik	7,5 g	12 g
Białko	25 g	42 g
Sól	2,4 g	4,1 g





# POZNAJ LIOFY SUMMIT TO EAT

## Obiady

### Makaron Bolognese

Danie obiadowe z delikatnej, soczystej, mielonej wołowiny, we włoskim sosie pomidorowo ziołowym z dodatkiem makaronu.

Idealne dla miłośników domowej kuchni włoskiej, makaronów oraz dojrzewających w słońcu pomidorów.

Na wyprawie dostarczy solidnej porcji kalorii, a w domu – przywoła wspomnienie lata.

Zawiera alergeny (pszenicę).

Skład: makaron pszenny (30%), krojone pomidory, puree pomidorowe, mielona, gotowana wołowina (12%), bulion wołowy (mąka kukurydziana, sól, ekstrakt z drożdży, cebula w proszku, olej słonecznikowy, tłuszcz wołowy), olej rzepakowy, czosnek, oregano, bazylija, sól.

	Porcja pojedyncza (130 g)	Duża porcja (217 g)
Kaloryczność	578 kcal	1 003 kcal
Tłuszcze	37,8 g	58 g
W tym nasycone	5,2 g	12 g
Węglowodany	69,4 g	78 g
W tym cukry	17,5 g	18 g
Błonnik	9,8 g	15 g
Białko	26,1 g	49 g
Sól	2,2 g	4,6 g



# POZNAJ LIOFY SUMMIT TO EAT

## Obiady

### Tikka z kurczakiem

Bezglutenowy, pełnowartościowy posiłek. Tikka z kurczakiem i ryżem opiera się na tradycyjnym daniu kuchni indyjskiej i pakistańskiej.

Delikatne kawałki piersi z kurczaka zostały ugotowane w pikantnym sosie curry z aromatycznymi przyprawami, chilli, cebulą i pomidorami oraz z dodatkiem puszystego białego ryżu.

Zawiera alergeny (mleko).

Skład: ryż długoziarnisty (30%), krojone pomidory (11%), cebula, gotowany kurczak (13%), śmietanka, jogurt naturalny, olej rzepakowy, sos curry Tikka (ocet spirytusowy, sos pomidorowy, olej słonecznikowy, imbir, czosnek, kolendra, przyprawa garam masala, cukier, papryka czerwona, sól morską, mleko odtłuszczone, koncentrat soku cytrynowego, kminek, kozieradka, kardamon, chilli w proszku, kwas mlekowy, liść laurowy, naturalny zagęstnik: guma ksantanowa, naturalne konserwanty: kwas askorbinowy, sorbinian potasu), czosnek, mąka kukurydziana, chilli w proszku.



	Porcja pojedyncza (126 g)	Duża porcja (190 g)
Kaloryczność	665 kcal	1 003 kcal
Tłuszcze	38 g	58 g
W tym nasycone	8,9 g	14 g
Węglowodany	52 g	79 g
W tym cukry	7,7 g	12 g
Błonnik	6,3 g	9,6 g
Białko	26 g	38 g
Sól	0,8 g	1,2 g

# POZNAJ LIOFY SUMMIT TO EAT

## Obiady

### Warzywa chipotle chilli z ryżem

Wegetariańskie, bezglutenowe danie tradycyjne kuchni meksykańskiej, zawierające warzywa bogate w witaminy i składniki odżywcze.

Niezwykle pożywane, dzięki połączeniu ryżu i fasoli.

Wyjątkowy smak zapewnia mu dodatek gorzkiej czekolady.

Idealne dla miłośników kuchni orientalnej i ostrych, egzotycznych smaków.

Skład: ryż długoziarnisty (19%), czerwona fasola Red Kidney (10%), kalafior (10%), mielona, kolorowa, słodka papryka (10%), rozdrobnione pomidory (13%), cebula, puree pomidorowe, olej rzepakowy, gorzka czekolada (cukier, miazga kakaowa, masło kakaowe, emulgator, zapach waniliowy), sos Chipotle Chilli (papryka Chipotle, cukier, ocet winny, sól), mąka kukurydziana, sól.



	Porcja pojedyncza (136 g)	Duża porcja (217 g)
Kaloryczność	628 kcal	1 003 kcal
Tłuszcze	30 g	49 g
W tym nasycone	4,2 g	6,7 g
Węglowodany	64 g	102 g
W tym cukry	21 g	33 g
Błonnik	17 g	30 g
Białko	15 g	24 g
Sól	1,6 g	2,5 g

# POZNAJ LIOFY SUMMIT TO EAT

## Obiady

### Łosoś z makaronem i brokułami

Łosoś z brokułami i makaronem,  
który zaspokoi głód nie tylko wielbicieli potraw rybnych.

Delikatne kawałki łososia, makaron i brokuły  
wzbogacone zostały kremowym sosem o gęstej konsystencji.

Wytrawne danie to znakomita propozycja na posiłek w czasie wyprawy  
oraz szybki lunch w pracy.

Zawiera alergeny (mleko, pszenicę, łososia).

Skład: pełne mleko (21%), makaron pszenny (30%), krojony łosoś (10%),  
śmietanka, cebula, różyczki brokuła (7.5%),  
olej rzepakowy, mąka kukurydziana, sól, biały pieprz.

	Porcja pojedyncza (117 g)	Duża porcja (193 g)
Kaloryczność	608 kcal	1 004 kcal
Tłuszcze	37 g	61 g
W tym nasycone	12 g	19 g
Węglowodany	46 g	76 g
W tym cukry	9,2 g	15 g
Błonnik	6,4 g	11 g
Białko	19 g	32 g
Sól	1,4 g	2,3 g



# POZNAJ LIOFY SUMMIT TO EAT

## Desery

### Deser Custard z jabłkami i płatkami owsianymi

Custard to danie kuchni angielskiej

– wyjątkowy krem na bazie żółtek o konsystencji budyniu, aromatyzowany wanilią. Zawiera kawałki jabłek i płatki owsiane. Sprawdzi się idealnie w formie przekąski lub deseru po posiłku, nie tylko na wyprawie, ale także w domu.

Danie wegetariańskie, zawiera alergeny – mleko oraz owies.

Skład: pełne mleko w proszku (55%), śmietanka (24%), prażone płatki owsiane (płatki owsiane, cukier, olej rzepakowy, miód) (8%), Custard w proszku (mąka kukurydziana, barwnik E160 (b), przyprawy), cukier, liofilizowane kawałki jabłek (jabłka, kwas askorbinowy, kwas cytrynowy) (1%).



	Porcja (87 g)
Kaloryczność	424 kcal
Tłuszcze	19 g
W tym nasycone	10 g
Węglowodany	55 g
W tym cukry	28 g
Błonnik	2,8 g
Białko	7,4 g
Sól	0,3 g

# POZNAJ LIOFY SUMMIT TO EAT

## Desery

### Deser czekoladowy z wiśniami i granolą

Mus z wiśniami i granolą to świetna propozycja deseru po obiedzie, jednak może być też odrębną przekąską w czasie wędrowki lub zabieganego dnia w pracy.

Z pewnością pokochają je najmłodszy, dzięki czemu przekąskę warto zabrać ze sobą także na wycieczkę z dziećmi.

Danie wegetariańskie, zawiera alergeny (mleko, owies).

Skład: cukier, mleko, granola (owies, cukier, olej rzepakowy, miód – 17%), kakao w proszku, zagęszczacz: skrobia modyfikowana, spulchniacz: wodorowęglan sodu.



	Porcja (97 g)
Kaloryczność	400 kcal
Tłuszcze	9,5 g
W tym nasycone	4,6 g
Węglowodany	63 g
W tym cukry	42 g
Błonnik	6 g
Białko	13 g
Sól	0,8 g

# POZNAJ LIOFY SUMMIT TO EAT

## Desery

### pudding ryżowy z truskawkami

Danie bezglutenowe, odpowiednie dla diety wegetariańskiej i muzułmańskiej.

Sprawdzi się zarówno na wyprawie, podczas wymagającej ekspedycji,

jako szybka przekąska w ciągu dnia,

jak i deser po innym posiłku.

Będzie znakomitą propozycją przekąski dla najmłodszych,

która łatwo zabrać ze sobą.

Zawiera alergeny (mleko).

Skład: biały ryż długoziarnisty (77%), śmietanka,

pełne mleko, cukier, ryż brązowy,

kawałki truskawek (1%).

	Porcja (90 g)
Kaloryczność	401 kcal
Tłuszcze	12 g
W tym nasycone	7,7 g
Węglowodany	65 g
W tym cukry	30 g
Błonnik	4,5 g
Białko	5,4 g
Sól	0,2 g



Danie	Typ dania	Wielkość porcji	Wartość kaloryczna	Wegańskie	Wegetariańskie	Bezglutenowe	Alergeny
Jajecznica z serem	Śniadanie	87 g	454 kcal	Nie	Tak	Tak	Mleko, jajka
Płatki owsiane z malinami	Śniadanie	98 g	454 kcal	Nie	Tak	Nie	Mleko, owoce
Cassoulet fasolowy	Obiad	102 g	601 kcal	Tak	Tak	Tak	Brak
		170 g	1 001 kcal				
Fajita z kurczaka z ryżem	Obiad	128 g	604 kcal	Nie	Nie	Tak	Brak
		213 g	1 005 kcal				
Gulasz wołowy z ziemniakami	Obiad	118 g	624 kcal	Nie	Nie	Tak	Brak
		190 g	1 005 kcal				
Makaron z pikantnym sosem w stylu arabskim	Obiad	156 g	600 kcal	Tak	Tak	Nie	Pszenica
		260 g	1 000 kcal				
Makaron z serem	Obiad	118 g	603 kcal	Nie	Tak	Nie	Mleko, pszenica
		197 g	1 007 kcal				
Smażony kurczak z ryżem	Obiad	121 g	603 kcal	Nie	Nie	Nie	Pszenica, jaja, soja
		202 g	1 006 kcal				
Makaron Bolognese	Obiad	130 g	578 kcal	Nie	Nie	Nie	Pszenica
		217 g	1 003 kcal				
Tikka z kurczakiem	Obiad	126 g	665 kcal	Nie	Nie	Tak	Mleko
		190 g	1 003 kcal				
Warzywa chipotle chilli z ryżem	Obiad	136 g	628 kcal	Nie	Tak	Tak	Brak
		217 g	1 003 kcal				
Łosoś z makaronem i brokułami	Obiad	117 g	608 kcal	Nie	Nie	Nie	Mleko, pszenica, łosoś
		193 g	1 004 kcal				
Deser Custard z jabłkami i płatkami owsianymi	Deser	87 g	424 kcal	Nie	Tak	Nie	Mleko, owoce
Deser czekoladowy z wiśniami i granolą	Deser	97 g	400 kcal	Nie	Tak	Nie	Mleko, owoce
Pudding ryżowy z truskawkami	Deser	90 g	401 kcal	Nie	Tak	Tak	Mleko



# OPINIE NA TEMAT LIOFÓW SUMMIT TO EAT

## Opinia Mamby on bike (Doroty Juranek)

Dania liofilizowane wykorzystywane podczas wypraw rowerowych pozwalają zaoszczędzić czas i miejsce bagażowe. Marka Summit To Eat w swojej ofercie ma wiele ciekawych smaków, więc każdy z pewnością znajdzie coś dla siebie. Moim zdecydowanym numerem jeden jest Tikka Z Kurczakiem. Jest smacznie doprawiona, ma dobrą konsystencję, z czym bywa różnie w przypadku innych liofów. Jeśli chodzi o wersję na słodko to tu wygrywa Deser Custard Z Jabłkami I Płatkami Owsianymi. Po takim śniadaniu ma się odpowiednią dawkę energii na cały dzień jazdy. Możliwość wyboru pomiędzy dwoma rozmiarami opakowania pozwala dobrać właściwej kaloryczności posiłku.

Na pewno zostaję z STE na dłużej.



# OPINIE NA TEMAT LIOFÓW SUMMIT TO EAT

## Opinia Anity (Mama\_na\_szczycie)

Posiłki @summittoeat wprowadziły moje wędrówki na wyższy poziom. Nie muszę dźwigać już w plecaku kilogramów jedzenia na kolejne dni.

Wystarczy 100 g, 300 ml wody i w ciągu kilku minut mam gotowy, pełnowartościowy posiłek. Jeden posiłek waży tyle ile tabliczka czekolady, smakuje jak obiad w najlepszej restauracji. Zabieram ze sobą takie posiłki zarówno na dłuższe wędrówki po górach, ale także na krótsze np. spływy po rzece. Dzięki nim w każdych okolicznościach przyrody mogę zapewnić sobie kaloryczny posiłek i mogę się skupić na podziwianiu widoków.



# OPINIE NA TEMAT LIOFÓW SUMMIT TO EAT

## Opinia Pauliny i Krzysztofa Matykiewicz



Summit to eat to posiłki przygotowane w 100% z naturalnych składników. Niska waga i szybkość przygotowania sprawiają, że sprawdza się w różnych warunkach terenowych: w górach, szlakach długodystansowych, a nawet na pikniku w lesie.

Polecamy:)



# OPINIE NA TEMAT LIOFÓW SUMMIT TO EAT

## Opinia Alicji Radomskiej

Brzmi dziwnie. Jakoś egzotycznie? 🤔 A czy kiedykolwiek piłaś/piłeś kawę rozpuszczalną?

Jeżeli tak, to miałaś już styczność z liofilizacją. 🧊👏

O co w tej liofilizacji chodzi? Najprościej: „suszenie mrozem”, czyli proces suszenia produktu przez zamrażanie, a następnie odsysanie z niego wody. I w ten sposób, otrzymujemy lekkie, zakonserwowane i łatwe w przygotowaniu posiłki @summit\_to\_eat.

Warto zwrócić uwagę, że w przeciwieństwie do słynnych zupek „instant” żywność liofilizowana ma zachowane wszystkie wartości odżywcze. 😊

Choć kiedyś była to żywność, która stanowiła menu jedynie ekstremalnych wypraw wysokogórskich, dziś zabierana jest na weekendowe wycieczki, piknik na łonie natury, a nawet szybki obiad w pracy. Wystarczy zalać gorącą wodą, odczekać kilka minut i voilà! Pełnowartościowy posiłek gotowy. 😊

W @pakerpl każdy znajdzie coś dla siebie. Od puddingu ryżowego z truskawkami, po gulasz wołowy z ziemniakami 🤖

Na chwile obecną moje ulubione liofy to: płatki owsiane z malinami i makaron arrabbiata 🌶️😋



# OPINIE NA TEMAT LIOFÓW SUMMIT TO EAT

## Oczami Rafała Króla

Od pierwszej zjedzonej paczki mogę powiedzieć, że ta firma wie o co chodzi. Przede wszystkim – jedzenie jest smaczne i syte. Można sobie dosolić albo użyć przypraw ale to jedzenie jest smaczne i co najważniejsze producent oferuje potrawy w kilkunastu kompozycjach smakowych.

Znajdą coś dla siebie weganie i diabetycy. Część nadaje się na śniadania, reszta na obiady.

Wszystkie porcje są pakowane jako dania dla jednej osoby. To ważne, bo porcje dwuosobowych czasami nie sposób podzielić na nieparzystą liczbę uczestników wyjazdu. Te paczki są łatwo podzielne i zajmują mało miejsca. Każde opakowanie można dodatkowo zgnieść i jeszcze bardziej zmniejszyć jego rozmiary.



Jak u wielu producentów jedzenie da się zaparzyć w torebce i zamknąć workiem strunowym. Ale worki Summit to Eat są bardziej przyjazne dla jedzącego niż te od konkurencji. Same opakowania są niższe, i można standardowej długości łyżką zamieszać jedzenie bez ryzyka oparzenia dłoni.

Kolejną różnicą jest to że opakowania mają szersze denko, i porcja po zaparzeniu samodzielnie stoi i się nie przewraca. Warto dodać, że torebki są bardzo mocne. Na pewno nie przebiją się w transporcie czy pod naciskiem. Torebki są wyraźnie opisane i oprócz ilości kalorii w porcjach mamy dokładną wagę co do 1 grama oraz więcej informacji o ilości białka, cukrów i tłuszczów.

# OPINIE NA TEMAT LIOFÓW SUMMIT TO EAT

## Recenzja Krystiana Tyrańskiego

Jako organizator ekspedycji w dziki teren zdecydowałem się na smaczne i doskonale rozwiązanie.

Wybrałem liofilizowaną żywność ze sklepu turystycznego paker.pl.

„...Przepraszam, co podać: kurczaka z ryżem? gulasz wołowy z ziemniakami? łososia z makaronem? czy spaghetti bolognese?”

...zamówienie złożone i po niecałych 10 minutach wszyscy są szczęśliwi!



To naprawdę niezapomniane chwile, gdy jedząc pyszne dania można podziwiać krainę lodowców za kołem podbiegunowym lub bezkresny busz pełen dzikich zwierząt w Afryce.

# OPINIE NA TEMAT LIOFÓW SUMMIT TO EAT

## Recenzja Krystiana Tyrańskiego

Już dwa razy zaufałem liofilizowanemu szefowi kuchni.

22 opakowania pysznych dań zabrałem do Szwecji na ekspedycję „Na tropie lodowego olbrzyma”, a ostatnio zestaw 50 posiłków na ekspedycję „Szkolne Safari 2019” do Tanzanii w Afryce.

Dzięki temu nie musiałem się martwić o jedzenie dla zespołu i kilka dni mogliśmy bez problemu spędzić w kompletnej dziczy, zbierając edukacyjne materiały.



Opakowania pozbawione powietrza są wyjątkowo małe i lekkie. Wypełniają szczeliny między ubraniami i innymi sprzętami spakowanym w plecaku lub torbie podróżnej.

Dzięki temu nie traciłem cennego miejsca i co ważne – nie podnosiłem wagi bagażu, by nie ponosić dodatkowych opłat.



# OPINIE NA TEMAT LIOFÓW SUMMIT TO EAT

## Recenzja Krystiana Tyrańskiego

Podczas afrykańskiej ekspedycji byłem też spokojny o zdrowie zespołu ekspedycyjnego. Jedzenie w przydrożnych barach nie zawsze jest bezpieczne przez płukanie warzyw w brudnej wodzie, częsty brak higieny i obecność nieproszonej bakterii.

Jedzenie z niepewnych miejsc może popsuć plany ekspedycyjne, gdy w nieoczekiwanym momencie ktoś dostanie ostrej biegunki.

Samo przygotowanie posiłków jest banalnie proste. Po złożeniu zamówienia i zagotowaniu wody lub odkręceniu termosu wystarczy otworzyć opakowanie, rozdzierając w oznaczonym miejscu, wyciągnąć pochłaniacz tlenu, zalać wrzątkiem do odpowiedniego miejsca i zamknąć na 8 minut specjalnym strunowym zamknięciem.



Jeszcze jeden niesamowity atut.

Ilość śmieci wyprodukowanych po zjedzeniu posiłków jest minimalna. Nie zapomnę swojego zdziwienia, gdy po 5 dniach spędzonych w parkach narodowych w Szwecji do kontenera ze śmieciami wyrzuciłem mały worek ze sprasowanymi opakowaniami.

Uważam to rozwiązanie za bardzo ekologiczne.

Przygotowanie i jedzenie liofilizowanej żywności było nie lada atrakcją dla Masajów, których spotkaliśmy w Tanzanii. Masajowie podzielili się z nami wołowiną pieczoną na ogniu, my zaserwowaliśmy im kurczaka z ryżem.

Pyszna wymiana zakończyła się masajskimi zaśpiewami i słynnymi podskokami.

Nie mogę się doczekać kolejnych ekspedycji.

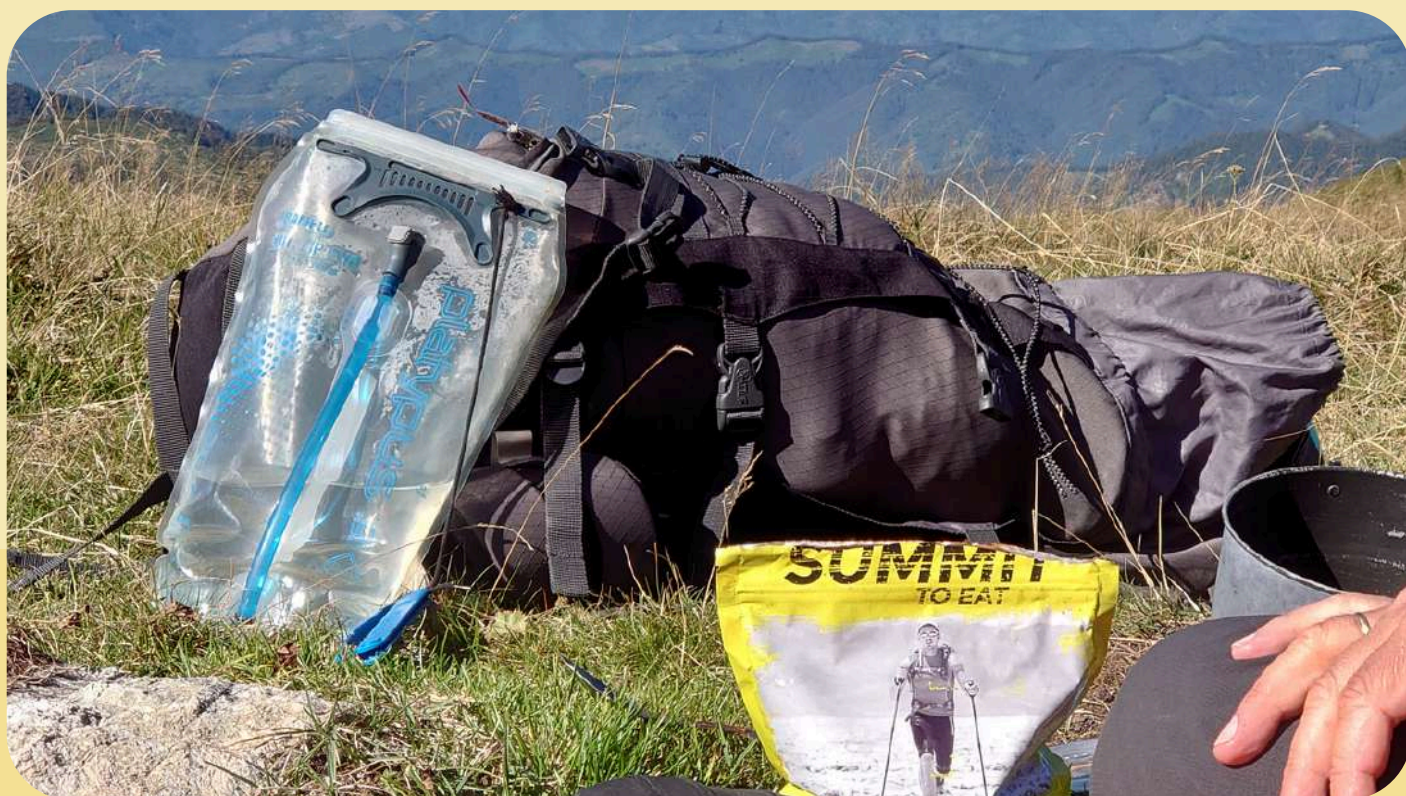
Spróbujemy innych smaków – jest w czym wybierać!



# OPINIE NA TEMAT LIOFÓW SUMMIT TO EAT

Subiektywny przewodnik po liof-smakach

Anna Kowalska



10 dni wędrówki górskiej, namiot i jedzenie w plecakach,  
dlatego zdecydowaliśmy się,  
by główny posiłek dnia stanowiły liofilizowane dania obiadowe.  
Wybór padł na markę „Summit to Eat” z oferty firmy Paker.  
Duża porcja waży 170-260 g i daje ponad 1000 kcal  
– nam wystarczyła jako obiad dla dwóch osób – obficie może nie było,  
ale też nie głodowaliśmy :)  
Za to przygotowanie jest szybkie i bezproblemowe.

# OPINIE NA TEMAT LIOFÓW SUMMIT TO EAT

## Subiektywny przewodnik po liof-smakach

Anna Kowalska

### Przepis:

od 0,5 do 0,7 litra gorącej wody na opakowanie liofilizatu.

### Przygotowanie:

Otwieramy torebkę, uważając, by nie oderwać części samozaciskowej.

Znajdujemy i wyrzucamy pochłaniacz tlenu (mała torebeczka).

Mieszamy suchą zawartość dokładnie

– dzięki temu woda łatwiej dotrze do wszystkich składników.

Zalewamy gorącą wodą do poziomu wskazanego wewnątrz opakowania:

zwykle są trzy linie A, B, C i producent na każdym produkcie wskazuje,

do poziomu której należy napełniać.



Następnie dokładnie mieszamy zawartość i zamykamy szczelnie torebkę. Czekamy od 8 (tak zwykle radzi producent) do 12 minut (to nasza sugestia).

Po upływie określonego czasu nasze danie jest gotowe do spożycia :) Ewentualnie (choć dania są nieźle przyprawione) można doprawić do smaku, szczególnie warto lekko posolić, reszta to kwestia indywidualnego gustu.

# OPINIE NA TEMAT LIOFÓW SUMMIT TO EAT

## Subiektywny przewodnik po liof-smakach

Anna Kowalska

W menu mieliśmy:

- Warzywa chipotle chilli z ryżem – wyjątkowo przypadło nam do gustu: bardzo pikantne warzywa w stylu meksykańskim (fasolka czerwona, papryka, kalafior, pomidory). Fajnie doprawione, a do tego ryż.
- Fajita z kurczakiem i ryżem – kolejne danie z kuchni meksykańskiej, tym razem coś dla mięsożerców, pikantne. Polecamy.
- Kurczak smażony z ryżem – kurczak z papryką i fasolką szparagową doprawiony sosem teriyaki to dla odmiany lekko pikantne danie inspirowane kuchnią azjatycką.
- Tikka kurczak z ryżem – kurczak w sosie curry to tym razem kuchnia indyjska, ciekawe, pikantne danie dla mięsożerców.
- Spaghetti bolognese – polska nazwa jest trochę myląca: w daniu mamy smaczny, lekko pikantny sos bolognese z wołowiną, ale makaron to pyszne świderki. Ze względu na formę makaronu, warto to danie wg. nas przyrządzać kilka minut dłużej.
- Łosoś z makaronem i brokułem – zupełnie odmienna pozycja w tym zestawieniu: delikatny biały sos z kawałeczkami łososia i brokuła z makaronem świderki, pyszne!
- Makaron z sosem arabiatta – danie szczególnie ciekawe dla wegan i dla wegetarian, ostry pomidorowy, doprawiony czosnkiem sos arabiatta i makaron świderki to bardzo smakowite połączenie.



# OPINIE NA TEMAT LIOFÓW SUMMIT TO EAT

## Czy liofy są smaczne? Kamil Mąkosza



### Dla kogo?

Jeżeli wybierasz się w teren bez dostępu do sklepu, świeżej żywności lub w warunki, gdzie transport zwykłego jedzenia może skończyć się jego zepsuciem albo nie lubisz dźwigać dodatkowych kilogramów, to liofilizat może być dla Ciebie.

Oczywiście poza eskapadami za koło podbiegunowe, gdzie liofilizat może być traktowany jako “na czarną godzinę”, będzie dobry wszędzie, gdzie nie mamy ochoty dźwigać dodatkowych kilogramów w postaci słoików czy puszek.

Nawet jeśli mówimy o weekendowym wypadzie za miasto.

# OPINIE NA TEMAT LIOFÓW SUMMIT TO EAT

## Czy liofy są smaczne? Kamil Mąkosza

### Czy to rozwiązanie jest smaczne?

Część osób podchodzi do liofilizatów z dystansem lub niechętnie ze względu na wcześniejsze doświadczenia z innymi markami. Zupełnie niepotrzebnie. O liofach Summit to Eat mogę z czystym sumieniem powiedzieć, że są smaczne, choć czasem doprawiałem je odrobiną soli.

Oczywiście, jak to w kulinarnych sprawach bywa, każdy ma swoje podniebienie, więc kwestia smaku pozostaje kwestią smaku.

Po tym daniu nie trzeba zmywać garnka, bo zalewamy je w opakowaniu.

Odpada kwestia śmieci, dodatkowych garnków.

Poza tym opakowania mają zamknięcie strunowe, więc po posiłku nie ryzykujemy „ubabrania” plecaka resztkami jedzenia, co może być frustrujące.

No i zajmuje mało miejsca przed i po zjedzeniu.

Kto jadł w terenie, ten wie, że czasami opakowania po posiłku są bardziej uciążliwe w transporcie niż przed posiłkiem. Tutaj tego kłopotu nie ma.



Każdy smak jest opisany na opakowaniu i są zawarte informacje o alergenach.

Do wyboru również dania wegetariańskie i wegańskie, więc dla każdego coś dobrego.

Mamy do dyspozycji zarówno desery, mniejsze dania i większe posiłki.

# OPINIE NA TEMAT LIOFÓW SUMMIT TO EAT

## Czy liofy są smaczne? Kamil Mąkosza

Pół żartem pół serio.

W trakcie przygotowywania pierwszego liofilizatu, oczywiście nie przeczytałem za pierwszym razem całej etykiety i założyłem danie wraz z pochłaniaczem wilgoci, jaki znajduje się w środku.

Producent jasno określa, że należy go wyjąć przed zalaniem, niemniej informuję, że nie jest on śmiertelnie trujący (sam sprawdziłem), a jego obecność nie wpłynęła na smak posiłku i w dalszym ciągu był on jadalny.



### Przygotowanie posiłku.

Podczas zimowego wyjazdu, mając na podorędziu dania Summit to eat, przygotowałem kilka dań. Warunki były nawet zimowe i temperatura oscylowała wokół zera.

Danie należy zalać wrzątkiem i warto je odstawić nie tylko na wskazany czas, a nawet na 2 minuty dłużej w miejscu osłoniętym od wiatru, choćby w sakwie.

Liofilizat potrzebuje jednak gorącej wody, a bez niej, może on nie uzyskać miękkości i formy domowego posiłku.

Prościej już się nie da.

Z moich ulubionych po wyjeździe jest łosoś z brokułami. Polecam. Choćby spróbować zanim postawi się wszystkie liofilizaty w jednym szeregu.

U mnie nie raz znajdzie się w sakwie lub plecaku na wypad za miasto.

# FUEL YOUR PREPARATION

## Jedzenie bez konserwantów z 25-letnią datą ważności

Jedzenie Summit to Eat (STE) można znaleźć także w dużych puszkach nazwanych Fuel Your Preparation. Posiłki nie różnią się składnikami ani sposobem przyrządzania jedynie są inaczej pakowane. (Tu także nie znajdziemy: konserwantów, sztucznych barwników, oleju palmowego etc.). Różnicą jest wydłużona aż do 25 lat data ważności i zwiększone opakowanie (zwykle zawiera około 8 porcji).



Puszka świetnie się nadaje na wyjazdy w grupie, a także jako posiłek na sytuacje awaryjne. Wydłużony czas przydatności do ćwierć wieku osiągnięto dzięki hermetycznemu zamknięciu w puszcze.

Sposób przygotowania posiłków jest identyczny jak w przy liofach STE pakowanych w torebki.



Paker jest oficjalnym dystrybutorem marki Summit to Eat i Fuel Your Preparation.

Od 1991 roku realizujemy naszą misję pomagając wiedzą, sprzętem i doświadczeniem osobom aktywnie spędzającym czas.

W razie jakichkolwiek wątpliwości prosimy o kontakt - służymy pomocą i radą.

Obsługą gwarancyjną producenta prowadzoną za pośrednictwem dystrybutora objęte są wyłącznie towary zakupione w autoryzowanej sieci sprzedaży.

**SUMMIT**  
TO EAT



Dystrybutor:  
Paker Sp. z o.o.  
ul. Płocka 17 lok. 8  
01-231 Warszawa

tel. 22 631 82 01  
kontakt@paker.pl  
www.paker.pl

**UWAGA!**

Treści zawarte w Poradnikach Pakera mogą dotyczyć również takich sportów i form turystyki, które mogą być niebezpieczne dla zdrowia lub życia. Firma Paker nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne wypadki zaistniałe podczas ich uprawiania. Prosimy traktować nasze porady jedynie jako wskazówki.

Wygląd, kolor i opis zamieszczonych w katalogu obiektów może odbiegać od produktów znajdujących się w sprzedaży.

Zastrzegamy sobie możliwość błędów edytorskich. Nazwy producentów i marki produktów należą do ich właścicieli i prezentowane są wyłącznie w celach informacyjnych.