BIES®

www.bies.net.pl

Katalog produktów

Zalety naszych produktów

Zalety kiszonych warzyw były w Polsce znane już od stuleci - tradycja kiszenia jest bowiem długa. Współcześnie oprócz walorów smakowych takich przetworów docenia się również ich prozdrowotne właściwości, których nie brakuje.

- kiszonki to prawdziwe „bomby witaminowe" - dzięki procesowi kiszenia w przetworach powstają m.in. witaminy z grupy B - korzystnie oddziałujące na metabolizm tłuszczy, białek oraz węglowodanów. Oprócz tego w kiszonkach można znaleźć antyoksydanty - A, C, E (witaminy młodości), witaminę PP oraz K;
- kiszone przetwory są źródłem niezbędnych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu minerałów - wapnia, magnezu, potasu oraz żelaza;
- w procesie kiszenia uwalniany jest kwas mlekowy - wspomagający przemianę materii i usuwanie toksyn z organizmu, korzystnie oddziałujący na perystaltykę jelit;
- kiszone warzywa są naturalnym probiotykiem - chronią przed nadmiernym rozwojem bakterii gnilnych, wspierają organizm w walce ze stanami zapalnymi;
- regularne spożywanie kiszonek może korzystnie wpłynąć na poziom złego cholesterolu, a także regulować ciśnienie krwi;
- kiszonki są niskokaloryczne, a dzięki wysokiej zawartości błonnika powodują uczucie sytości - z tego powodu mogą stanowić prawdziwe wsparcie w diecie odchudzającej - błonnik zapobiega również zaparciom;
- spożywanie kiszonek może być pomocne również przy nietolerancjach pokarmowych (zwłaszcza w nietolerancji laktozy);
- kiszonki polecane są kobietom w ciąży - dzięki spożywaniu takich produktów można korzystnie wpłynąć na odporność dziecka;
- w fermentowanych warzywach kapustnych wykryto dodatkowo związki mające właściwości antyrakowe - w szczególności warto włączyć do białą kapustę kiszoną oraz robiony z niej sok;
- włączenie do diety kiszonek może mieć pozytywne konsekwencje dla zdrowia psychicznego - kiszonki stosuje się w profilaktyce depresji, ale też w sytuacjach osłabienia koncentracji czy przemęczenia;

Poza korzystnym oddziaływaniem na zdrowie kiszone produkty warto umieścić w jadłospisie również wtedy, gdy chcemy... zadbać o urodę. Kiszonki poza wspomnianym już usuwaniem toksyn z organizmu mogą korzystnie oddziaływać również na kondycję skóry, włosów oraz paznokci.

Kapusta kiszona czerwona

Masa netto:

650 g

Masa netto po odsączeniu:

450 g

Składniki: kapusta kiszona czerwona (74%), naturalny sok z kapusty kiszonej czerwonej (21,5%), jabłko (2%), sól, chrzan (1%), substancja konserwująca – sorbinian potasu E202.

Najlepiej spożyć przed: data na zgrzewie. Data minimalnej trwałości jest jednocześnie numerem partii.

Przechowywać w temp. Od 0° do + 18° C

Wartość odżywcza	W 100 g produktu	%RWS* na porcję 100 g
Wartość energetyczna	120 kJ/31 kcal	1,5 %
Tłuszcz **w tym kwasy tłuszczowe**	0,2 g 0,0 g	0% 0%
Węglowodany **w tym cukry**	7,0 g 3,8 g	2,7 % 4,2 %
Białko	1,4 g	2,8%
Sól	0,2 g	3,3 %

* **RWS –** Referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8400 kJ/ 2000 kcal)

Kapusta kiszona z pieczarkami

Masa netto:

650 g

Masa netto po odsączeniu:

450 g

Składniki: kapusta kiszona klasa 1 (69,2%), naturalny sok z kapusty kiszonej (26,8%), marchew (3%), sól, substancja konserwująca – sorbinian potasu E202.

Najlepiej spożyć przed: data na zgrzewie. Data minimalnej trwałości jest jednocześnie numerem partii.

Przechowywać w temp. Od 0° do + 18° C

Wartość odżywcza	W 100 g produktu
Wartość energetyczna	50 kJ/12 kcal
Tłuszcz **w tym kwasy tłuszczowe nasycone**	0,2 g 0,1 g
Węglowodany **w tym cukry**	3,4 g 0,3 g
Białko	1,1 g
Sól	0,55 g

Kapusta kiszona

Masa netto:

600 g

Masa netto po odsączeniu:

450 g

Składniki: kapusta kiszona klasa 1 (69,2%), naturalny sok z kapusty kiszonej (26,8%), marchew (3%), sól, substancja konserwująca – sorbinian potasu E202.

Najlepiej spożyć przed: data na zgrzewie. Data minimalnej trwałości jest jednocześnie numerem partii.

Przechowywać w temp. Od 0° do + 18° C

Wartość odżywcza	W 100 g produktu
Wartość energetyczna	50 kJ/12 kcal
Tłuszcz **w tym kwasy tłuszczowe nasycone**	0,2 g 0,1 g
Węglowodany **w tym cukry**	3,4 g 0,3 g
Białko	1,1 g
Sól	0,55 g

Kapusta kiszona (słój PET)

Masa netto:

1000 g

Masa netto po odsączeniu:

800 g

Składniki: kapusta kiszona klasa 1 (69,2%), naturalny sok z kapusty kiszonej (26,8%), marchew (3%), sól, sorbinian potasu E202.

Najlepiej spożyć przed: data na etykiecie. Data minimalnej trwałości jest jednocześnie numerem partii.

Przechowywać w temp. Od 0° do + 18° C

1
PETE

PRODUKT NIEPASTERYZOWANY

Wartość odżywcza	W 100 g produktu
Wartość energetyczna	50 kJ/12 kcal
Tłuszcz **w tym kwasy tłuszczowe nasycone**	0,2 g 0,1 g
Węglowodany **w tym cukry**	3,4 g 0,3 g
Białko	1,1 g
Sól	0,55 g

Kapusta kiszona

Masa netto:

1,1 kg

Masa netto po odsączeniu:

800 g

Składniki: kapusta kiszona klasa 1 (69,2%), naturalny sok z kapusty kiszonej (26,8%), marchew (3%), sól, substancja konserwująca – sorbinian potasu E202.

Najlepiej spożyć przed: data na etykiecie. Data minimalnej trwałości jest jednocześnie numerem partii.

Przechowywać w temp. Od 0° do + 18° C

Wartość odżywcza	W 100 g produktu
Wartość energetyczna	50 kJ/12 kcal
Tłuszcz **w tym kwasy tłuszczowe nasycone**	0,2 g 0,1 g
Węglowodany **w tym cukry**	3,4 g 0,3 g
Białko	1,1 g
Sól	0,55 g

Kapusta kiszona

Masa netto po odsączeniu:

5 kg

Składniki: kapusta biała, marchew, zalewa, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 202.

Najlepiej spożyć przed: data na etykiecie. Data minimalnej trwałości jest jednocześnie numerem partii.

Przechowywać w temp. Od 0° do + 18° C

Wartość odżywcza	W 100 g produktu
Wartość energetyczna	50 kJ/12 kcal
Tłuszcz **w tym kwasy tłuszczowe nasycone**	0,2 g 0,1 g
Węglowodany **w tym cukry**	3,4 g 0,3 g
Białko	1,1 g
Sól	0,55 g

Ogórki kiszone - bez konserwantów

Masa netto:

650 g

Masa netto po odsączeniu:

450 g

Składniki: ogórki kiszone (69,2%), zalewa (30,8%) (woda, czosnek, koper, liść laurowy, ziele angielskie, sól, chrzan).

Najlepiej spożyć przed: data na zgrzewie. Data minimalnej trwałości jest jednocześnie numerem partii.

Przechowywać w temp. Od 0° do + 18° C

Wartość odżywcza	W 100 g produktu
Wartość energetyczna	45 kJ/11 kcal
Tłuszcz **w tym kwasy tłuszczowe nasycone**	0,2 g 0,1 g
Węglowodany **w tym cukry**	1,9 g 0,7 g
Białko	0,6 g
Sól	2,0 g

Ogórki kiszone tarte - bez konserwantów

Masa netto:

300 g

Składniki: ogórki kiszone tarte.

Najlepiej spożyć przed: data na zgrzewie. Data minimalnej trwałości jest jednocześnie numerem partii.

Przechowywać w temp. Od 0° do + 18° C

Wartość odżywcza	W 100 g produktu
Wartość energetyczna	45 kJ/11 kcal
Tłuszcz **w tym kwasy tłuszczowe nasycone**	0,2 g 0,1 g
Węglowodany **w tym cukry**	1,9 g 0,7 g
Białko	0,6 g
Sól	2,0 g

Ogórki kiszone (słój PET) - bez konserwantów

1
PETE

PRODUKT NIEPASTERYZOWANY

Masa netto:

1000 g

Masa netto po odsączeniu:

600 g

Składniki: ogórki kiszone wiejskie (69,2%), zalewa (30,8%) (woda, czosnek, koper, liść laurowy, ziele angielskie, sól, chrzan).

Najlepiej spożyć przed: data na etykiecie. Data minimalnej trwałości jest jednocześnie numerem partii.

Przechowywać w temp. Od 0° do + 18° C

Wartość odżywcza	W 100 g produktu
Wartość energetyczna	45 kJ/11 kcal
Tłuszcz **w tym kwasy tłuszczowe nasycone**	0,2 g 0,1 g
Węglowodany **w tym cukry**	1,9 g 0,7 g
Białko	0,6 g
Sól	2,0 g

Ogórki kiszone - bez konserwantów

Masa netto:

1000 g

Masa netto po odsączeniu:

600 g

Składniki: ogórki kiszone wiejskie (69,2%), zalewa (30,8%) (woda, czosnek, koper, liść laurowy, ziele angielskie, sól, chrzan).

Najlepiej spożyć przed: data na etykiecie. Data minimalnej trwałości jest jednocześnie numerem partii.

Przechowywać w temp. Od 0° do + 18° C

Wartość odżywcza	W 100 g produktu
Wartość energetyczna	45 kJ/11 kcal
Tłuszcz **w tym kwasy tłuszczowe nasycone**	0,2 g 0,1 g
Węglowodany **w tym cukry**	1,9 g 0,7 g
Białko	0,6 g
Sól	2,0 g

Ogórki kiszone - bez konserwantów

Masa netto po odsączeniu:

3 kg

Składniki: ogórki kiszone, przyprawy, zalewa.

Najlepiej spożyć przed: data na etykiecie. Data minimalnej trwałości jest jednocześnie numerem partii.

Przechowywać w temp. Od 0° do + 18° C

Wartość odżywcza	W 100 g produktu
Wartość energetyczna	45 kJ/11 kcal
Tłuszcz **w tym kwasy tłuszczowe nasycone**	0,2 g 0,1 g
Węglowodany **w tym cukry**	1,9 g 0,7 g
Białko	0,6 g
Sól	2,0 g

Ogórki małosolne - bez konserwantów

Masa netto:

650 g

Masa netto po odsączeniu:

450 g

Składniki: ogórki małosolne (69,2%), zalewa (30,8%) (woda, czosnek, koper, liść laurowy, ziele angielskie, sól, chrzan).

Najlepiej spożyć przed: data na zgrzewie. Data minimalnej trwałości jest jednocześnie numerem partii.

Przechowywać w temp. Od 0° do + 18° C

Wartość odżywcza	W 100 g produktu
Wartość energetyczna	45 kJ/11 kcal
Tłuszcz **w tym kwasy tłuszczowe nasycone**	0,2 g 0,1 g
Węglowodany **w tym cukry**	1,9 g 0,7 g
Białko	0,6 g
Sól	1,0 g

Sok z kiszonej kapusty.

1 PETE

Pojemność opakowania:

500 ml

Składniki: sok z kiszonej kapusty.

Najlepiej spożyć przed: data na etykiecie. Data minimalnej trwałości jest jednocześnie numerem partii.

Przechowywać w temp. Od 0° do + 18° C

Wartość odżywcza	W 100 g produktu
Wartość energetyczna	50 kJ/ 12 kcal
Tłuszcz **w tym kwasy tłuszczowe nasycone**	0,2 g 0,1 g
Węglowodany **w tym cukry**	3,4 g 0,3 g
Białko	1,1 g
Sól	0,55 g

Sok z kiszonych buraków z warzywami.

1 PETE

Pojemność opakowania:

500 ml

Zawartość netto:

495 ml

Składniki: woda, buraki, seler, pietruszka, czosnek, cukier, sól.

Najlepiej spożyć przed: data na etykiecie. Data minimalnej trwałości jest jednocześnie numerem partii.

Przechowywać w temp. Od 0° do + 18° C

Wartość odżywcza	W 100 g produktu
Wartość energetyczna	32 kcal
Tłuszcz **w tym kwasy tłuszczowe nasycone**	0 g 0 g
Węglowodany **w tym cukry**	7 g 7 g
Białko	0,7 g
Sól	0,5 g

Żurek wiejski. Bez konserwantów

1 PETE

Pojemność opakowania:

500 ml

Zawartość netto:

490 ml

Składniki: woda, mąka żytnia, czosnek, zakwas chlebowy.

Najlepiej spożyć przed: data na etykiecie. Data minimalnej trwałości jest jednocześnie numerem partii.

Przechowywać w temp. Od 0° do + 18° C

Wartość odżywcza	W 100 g produktu
Wartość energetyczna	39 kcal
Tłuszcz **w tym kwasy tłuszczowe nasycone**	0,3 g 0,1 g
Węglowodany **w tym cukry**	6 g 0,2 g
Białko	1,5 g
Sól	0,0045 g

Sposób przygotowania: Do dwóch litrów wywaru z wędzonki wlać zawartość butelki i gotować ok. 5 minut.
Doprawić: Smażonymi pieczarkami, cebulką, pieprzem, solą.

Rola i występowanie E202 w żywności

Sorbinian potasu jest dodawany do wielu grup produktów spożywczych, można go znaleźć również w kosmetykach, a nawet lekach. Jest to związek organiczny zaliczany do kwasów tłuszczowych. Główną funkcją E202 jest zapobieganie rozwojowi grzybów, drożdży i pleśni.

Szczególną rolę sorbinian potasu pełni w produktach kwaszonych i kiszonych. Używa się go w celu zatrzymania procesu kiszenia – dzięki temu woreczki (ani inne pojemniki, w których znajdują się kiszonki) nie rozdymają się. Sorbinian nie wpływa na walory smakowe produktów.

Sól potasowa kwasu sorbinowego występuje również w naturze - znajduje się w owocach jarzębiny, z których można produkować przetwory różnego rodzaju.

E202 można znaleźć w wielu produktach spożywczych, które bez tego składnika byłyby narażone na przedwczesną fermentację lub po prostu uległyby zepsuciu. Znajdują się wśród nich:

- pieczywo i wyroby cukiernicze, ciasta mrożone;
- produkty czekoladowe;
- gotowe dżemy i konfitury owocowe oraz warzywne;
- przetwory warzywne;
- owoce kandyzowane;
- mleko sojowe i produkty z soi;
- gotowe polewy, sosy sałatkowe;
- jogurty, sery, napoje probiotyczne;
- pasty serowe i inne produkty garmażeryjne;
- galaretki, żelki;
- napoje bezalkoholowe, również gazowane;
- oleje i margaryna;

Sorbinian potasu znajduje zastosowanie także jako składnik wspomagający proces konserwacji ryb - ich suszenia lub wędzenia. Dodaje się go także do mięs przed ich obróbką cieplną.

Bez skutków ubocznych dla zdrowia

Sorbinian potasu praktycznie nie wykazuje działań niepożądanych, o ile nie zostaną przekroczone żadne normy. Dopuszczalne dobowe spożycie sorbinianu potasu wynosi 25 mg na 1 kg masy ciała. Biorąc pod uwagę, że zawartość tego związku w żywności nie osiąga wysokich wartości - konsumpcja ogórków kiszonych, kiszonej kapusty, jak również soku z buraków czy kapusty jest całkowicie bezpieczna.

Czy E202 może być szkodliwy? Badania wykazały, że to jeden z najbezpieczniejszych środków konserwujących, produkty z nim mogą spożywać nawet dzieci i kobiety w ciąży. Sorbinian potasu nie odkłada się w ludzkim organizmie, jest rozkładany i przekształcany w energię (jak każdy z kwasów tłuszczowych). Ewentualnie skutki niepożądane mogą pojawić się u alergików.

Ogórki kiszone
Cucumbers in brine
Salzgurken
BIES

BIES

Kapusta kiszona
Sauerkraut
BIES

BIES

BIES

BIES®

www.bies.net.pl

P.P.H.”BIES” S.C.
JAROSŁAW, MATEUSZ, MARTA BIES

ul. Kęcki Las 1
43-332 Pisarzowice

NIP 937 22 62 221
REGON 072311630

www.bies.net.pl
bies@bies.net.pl

604 434 184
33 827 42 76