

AKO NAKUPUJEME KONZERVOVANÉ A ČERSTVÉ OVOCIE A ZELENINU?

Ovocie a zelenina sú kľúčovou súčasťou zdravej stravy. Okrem čerstvých plodín si však svoje stabilné miesto v nákupných košíkoch našli aj ich mrazené, sušené či konzervované produkty, ktoré rozširujú možnosti prípravy jedál počas celého roka a nielen počas sezóny dozrievania.

Red, Zdroj: MEDIAN SK, YouGov

Čerstvé ovocie a zelenina

„Najčastejšie sa v nákupných košíkoch domácností objavuje čerstvé ovocie a zelenina. Priemerná domácnosť tieto produkty nakupuje niekoľkokrát do týždňa, pričom ročne minie približne 235 EUR na ovocie a 240 EUR na zeleninu. Za najobľúbenejšie ovocie môžeme považovať banány, ktoré ročne nakúpi najviac domácností a zároveň ide o ovocie, ktoré sa nakupuje najčastejšie. Ďalším často nakupovaným ovocím sú jablká, ktoré si typická domácnosť prinesie z obchodu v priemere 19-krát ročne a tretím najčastejšie nakupovaným ovocím je hrozno.“ uvádza **Veronika Némethová**, Senior Consultant, YouGov. Dáta sú za obdobie MAT Júl 2025.

Medzi čerstvou zeleninou vedú, teda z pohľadu frekvencie nákupov, paradajky, zemiaky a paprika. Práve rajčiny oslovujú k nákupu aj

najväčší počet domácností spomedzi všetkých kupujúcich čerstvej zeleniny. Na čerstvé ovocie a zeleninu najviac míňajú domácnosti s dospelými členmi. Hoci najviac domácností nakupuje čerstvé ovocie a zeleninu v diskontoch, najväčšiu časť z výdavkov kupujúcich na tieto produkty zachytili hypermarkety a supermarkety.

Sterilizovaná zelenina a ovocné kompóty

Kompóty a sterilizovaná zelenina sú obľúbené pre svoju dlhú trvanlivosť. Domácnosti kupujú sterilizovanú zeleninu častejšie ako kompótové ovocie. Priemerná domácnosť si sterilizovanú zeleninu zakúpi 15-krát ročne, pričom na ňu ročne minie viac než 30 EUR. Jednoduché produkty, ako kukurica či biela kapusta, oslovili väčšinu domácností. Podľa YouGov každý z týchto produktov si

aspoň raz za rok zakúpili tri domácnosti z piatich. Mixy zeleniny, napríklad mrkva s hráškom, si vybrali približne dve pätiny domácností.

Ovocné kompóty si v poslednom roku kúpilo približne 6 domácností z 10, priemerne 4–5-krát ročne. V porovnaní so zeleninou sa tak kompóty nakupujú skôr príležitostne. Ročné výdavky kupujúcej domácnosti na kompóty sa pohybujú na úrovni 12 EUR v priemere. Najväčšej obľube sa tešia broskyňový a mandarínkový kompót, ktoré si každý kúpi 3 z 10 domácností, a to spravidla 2–3-krát ročne.

Najviac kupujúcich si konzervované ovocie a zeleninu kúpilo v hypermarketoch a diskontoch, no najväčšiu časť výdavkov domácností zachytili hypermarkety.

Mrazené ovocie a zelenina

Zeleninu alebo ovocie v mrazenej forme si v priebehu posledných 12 mesiacov kúpili 4 z 5 domácností. Takmer všetci z tejto skupiny siahli po mrazenej zelenine, zatiaľ čo mrazené ovocie si zakúpili 3 z 10 domácností.

Mrazenú zeleninu si kupujúci vkladajú do košíka v priemere 7-8 krát za rok. Mrazené ovocie je v tomto zmysle skôr príležitostným nákupom – domácnosti po ňom siahajú približne 3-krát ročne.

Najviac kupujúcich uprednostňuje zmesové balenia, či už ide o zeleninu alebo ovocie. Z jednoduchových balení patrí, z hľadiska počtu kupujúcich, medzi najobľúbenejšie ovocie maliny, v prípade zeleniny dominujú špenát a hrášok.

Podobne ako pri čerstvom ovocí a zelenine, aj mrazené varianty najviac kupujúci nakupujú v diskontoch, no najväčšiu časť výdavkov zachytávajú hypermarkety.

Pod mrazenie a sušenie môžeme zaradiť aj konzervovanie tzv. lyofilizáciou, keďže je to forma konzervovania potravín, ktorá využíva sušenie mrazom. Pri správnej technike, najmä pomalom vymrazovaní a vysušaní sublimáciou, sa darí zachovať chuť, výživové hodnoty a štruktúru potravín takmer ako v čerstvom stave. A to obvykle bez použitia konzervačných látok.

Ako často konzumujete vo Vašej domácnosti čerstvé ovocie?



1-krát denne a viac	20,1
4 - 6-krát týždenne	24,5
2 - 3-krát týždenne	19,7
1-krát týždenne	16,2
2 - 3-krát mesačne	8,6
1-krát mesačne	4,9
menej často ako 1-krát mesačne	2,3
nekonzumujeme	0,3
neuveďené	3,3

Ako často konzumujete vo Vašej domácnosti mrazené ovocie?



1-krát denne a viac	0,8
4 - 6-krát týždenne	2,5
2 - 3-krát týždenne	6,7
1-krát týždenne	13,1
2 - 3-krát mesačne	13,0
1-krát mesačne	14,8
menej často ako 1-krát mesačne	24,5
nekonzumujeme	19,8
neuveďené	4,7

Zdroj: MEDIAN SK, MVL-TGI, 1.+2./2025

Zdroj: MEDIAN SK, MVL-TGI, 1.+2./2025