

## **С – Сок от плодове**

Сокът от плодове е течността извлечена от плода, чрез изстискване или пресоване на месестата му ядивна част. Вероятно най-разпознаваемият по света е портокаловия сок, неизменна част от сутринната закуска в много кухни, който се извлича от портокали. Други популярни сокове са от ябълки, ананас, грозде и т.н.

В повечето държави има въведени законови изисквания и дефиниции за да бъде класифицирана даедна напитка като „сок от плод/-ове“. В ЕС наименованието на плод или плодове, използвано заедно с думата „сок“, е законово е разрешено единствено за да опише продукт, който е 100% плодов сок.

Соковете са широко достъпни. Някои може да са били замразявани или дехидратирани преди да бъдат възстановени за консумация. Свежи или консервирани соковете се предлагат от индустрията в огромно разнообразие от плодови комбинации – самостоятелно или като микс, способствайки за приема на повече ценни за човешкия организъм хранителни вещества.

Соковете могат също така да се приготвят и у дома, използвайки средства като преса или сокоизстисквачка.