

autor: Asis. mr sc med. dr Tatjana Mraović, spec. higijene, dijetolog

U čemu je najbolje kuvati? Koliko razmišljamo o tome da ono u čemu se hrana kuva ili čuva treba pažljivo birati? Poznato vam je da hrana i posuđe mogu međusobno reagovati. Reaktivnost nije uvek ista, neka hrana je reaktivnija kao i neke vrste posuđa.

Vruća hrana reaguje mnogo brže, njenim hlađenjem se usporavaju razmene jona. Voda, kisela hrana i masnoća su reaktivnije u dodiru sa zidovima posuđa. Posebno je opasno ako su one oštećene, stare ili izložene toploti. Svaki oštećeni sud bacite, ne štedite na svom zdravlju!



Očistite kuhinju od nepoželjnog posuđa Neprijanjajuće posuđe (teflonsko) koje vam olakšava pripremu hrane jer „ne lepi“, a samim tim je i održavanje lakše (pojavilo se davne 1944. godine) sadrži plastične polimere čijim zagrevanjem na visokim temperaturama od 260-350° C dolazi do oslobađanja otrovnih para koje nikako nisu zdrave. Aluminijske folije i posuđe od tankog aluminijuma ispuštaju aluminijum u hranu prilikom njene termičke obrade. Dovoljan razlog da ne pečete na foliji ribu ili odrezak, dijetalnije jeste ali ne i zdravije.

Nova vrsta aluminijuma – anodizirani aluminijum (alugus) je nereaktivan i dugotrajan. Ali, ako ga ogrebetete, aluminijum postaje reaktivan, te je savet da se i ovo posuđe ne kupuje. Sličnu reaktivnost aluminijumskom posuđu ima i posuđe od bakra i gvožđa, posebno ako se u njemu priprema kisela hrana. Neretko to pokvari ukus hrane i prebojava je. Naravno i toksično je. Neobloženo bakarno posuđe ne bi trebalo koristiti za kuvanje, jer hrana apsorbuje bakar i može izazvati mučninu, povraćanje ili dijareju. Potencijalo je opasno i antikno keramičko posuđe jer može biti presvučeno glazurom od olova pa, umesto da u njemu poslužujete hranu, radije ga koristite kao suvenir.

Koliko je plastika bezbedna

Reaktivnost plastike nije ista, uslovljena je njenom strukturom. Mekše i savitljivije su i opasnije

jer im je reaktivnost veća. Dakle, kese su opasnije od tvrdih plastičnih kutija. Polivinil hlorid prisutan u plastici ispušta toksin DEAH i ftalate koji remete hormonsku funkciju, oštećuju jetru a u eksperimentima na životinjama se uočava njihovo negativno delovanje na rad reproduktivnih organa. Izlučivanje ftalata iz plastike u hranu se povećava savijanjem, pritiskom, žvakanjem, pod uticajem rastvarača (mast, ulje, pljuvačka) i visoke temperature (iznad 30 °C).

Ne savetuje se ni stavljanje hrane zajedno sa plastičnom kesom u mikrotalasnu rernu. Pri kuvanju u mikrotalasnoj rerni štetna jedinjenja sa plastičnog posuđa kao i sa stiropora, polako se tope i lepe se za namirnice koje postaju kancerogene. Radije upotrebljavajte vatrostalno posuđe, porcelan i keramiku, jer su otporni na delovanje mikrotalasa. Mikrotalasna rerna je pogodna samo za podgrevanje, a najsigurniji način kuvanja jeste onaj na šporetu ili u klasičnoj rerni. Bolji izbor je delimično reaktivno posuđe

Najmanje reaktivan metal je nerđajući čelik. Posuđe od nerđajućeg čelika je veoma dobar izbor. Ono se danas značajno pojavilo na tržištu brojne su ponude ovog posuđa u obliku lonacy i tiganja sa debljim dnom. Odmah nakon kuvanja trebalo bi presuti hranu u drugu posudu kako bi sprečili da ona poprimi ukus metala.

Ako je posuda od čelika ogreban (nakon ribanja žicom za posuđe), ispuštanje jona metala se povećava. Preporuka je ne ribati ga. Ako je hrana zagorela i skorela, potopite ga vrelom vodom u koju ste dodali sodu bikarbonu ili jako sredstvo za čišćenje i ostavite da odstoji.

Dakle, svakoj kuhinji potreban je tiganj od nerđajućeg čelika za dinstanje, pečenje i kratko grilovanje, i posuđe s poklopcem za kuvanje povrća na pari i za barenje ribe.

Pri održavanju posuđa od nerđajućeg čelika važno je prati ga bez velikog grebanja, a prilikom čišćenja tiganja od istog materijala poželjno je upotrebljavati četkicu za pranje. Posuđe od livenog gvožđa je dobro za pripremanje palačinki, dinstanje i grilovanje povrća. U njemu se ne kuva supa ili kisela hrana. Ovo posuđe otpušta malu količinu gvožđa koja nije štetna za zdravu osobu, ali ako neko u porodici ima višak gvožđa u organizmu, treba da izbegava pripremu

hrane u njemu.

Pravi izbor je moguć

Emajl je staklo, tehnološkim postupkom „prilepljeno“ uz metal. Njegov jedini nedostatak je to, da je kvalitetno emajlirano posuđe skupo. Kada emajl popuca dolazi u kontakt sa hranom i zagađuje je. Zbog toga, ako ste u stanju, kupite skuplje i kvalitetnije emajlirano posuđe koje će duže trajati. Posuđe od titanijuma je nereaktivno i nije preteško, ali loše provodi toplinu. Ono što srećemo na tržištu pod oznakom „titan“, nije napravljeno u potpunosti od titanijuma, već je aluminijumsko posuđe, koje je pokriveno keramičko-titanijumskim neprijanjajućim slojem. Takvo posuđe je skupo, dugotrajno i kvalitetno.

Stakleno posuđe, kao što je vatrostalno posuđe za pečenje, je inertno, jeftino i preporučuje se kako za pripremu hrane tako i za čuvanje gotovih obroka.

Glineno i keramičko posuđe je inertno. Osim toga, ono ispušta far-infrared toplotu, veoma pogodnu za pripremanje hrane. Takvo posuđe se

obično koristi za pečenje ili dugo krčkanje hrane. Glineno i keramičko posuđe je lako lomljivo.

Posuđe od silikona je inertno i odobreno od strane FDA, koje se koristiti do temperature 220°C. Ako se temperatura prekorači, silikon se topi ali ne ispušta toksičnu paru. Silikon je jedini nereaktivni neprijanjajući materijal. Silikon je sintetička guma, fleksibilna, laka za čišćenje i može ići direktno iz rerne u frižider ili zamrzivač.

Dobar izbor

Posuđe od nerđajućeg čelika, emajla, gusa, vatrostalnog stakla je odličan izbor zato što ga čine prirodni materijali, dostupne su cene i čuvaju kvalitet hrane. Papir ponekad takođe može biti koristan. Aluminijske ili teflonske tepsije možete obložiti papirom za pečenje i na taj način neutralizovati njihovu reaktivnost. Dobar je i za čuvanje hrane.

Šta drugi čitaju?

[Zimnica, da ili...](#)

[Čuvanje hrane](#)

[Ishranom do dobrih gena](#)

[Nedoumice o hrani](#)

[Šta je istina o važnosti doručka?](#)