

Как выбрать безопасную посуду?

Выбор посуды – сложный процесс для любой хозяйки. Разнообразие видов увеличивается с каждым днём, но потребитель всё ещё недостаточно осведомлён об особенностях той или иной посуды. Потому экономные хозяйки часто выбирают кухонную утварь, ориентируясь на цену, а не на качество, практичность и безопасность, считая, что «чем дешевле, тем лучше».

Но ведь не всякая посуда годится для жарки или хранения продуктов. Учитывая это, перед покупкой нужно тщательно изучить функциональные характеристики различных видов посуды.

Алюминиевая посуда

Хозяйки любят её за то, что сваренные в ней каши не пригорают. Но в этом-то и таится опасность: вместе с кашей в организм попадает алюминий. Кислоты и щелочи многих продуктов разрушают защитный слой из оксида алюминия, в результате чего он попадает в пищу. Потому в алюминиевой посуде не рекомендуется готовить кислые, острые блюда и овощи. Нельзя также чистить алюминий абразивами: это повредит тонкий слой оксида, и металл может попасть в еду.

Но в алюминиевой посуде очень удобно кипятить воду и молоко, потому что оно не пригорает, а также варить не кислые овощи. Не стоит лишь хранить продукты в такой кастрюле.

Эмалированная посуда

Её по праву можно назвать самой безопасной для приготовления и хранения пищи. Но безопасна она лишь до тех пор, пока не нарушена целостность эмали. Если вы уронили такую кастрюлю и на её внутренней поверхности откололась эмаль, то можете без сожалений отправить кастрюлю на заслуженный отдых. Помните, что приготовленная в повреждённой посуде пища будет насыщена ионами металлов, от которых и защищает продукты эмалевое покрытие. При чистке такой посуды следует забыть об абразивах, нарушающих целостность эмали.

Обращайте внимание и на цвет эмалевого покрытия: избегайте ярких цветов, так как в них в большом количестве могут содержаться соединения металлов. Отдайте предпочтение белой, бежевой, серой, черной или синей эмали.

Посуда из нержавеющей стали

Такая посуда является сплавом железа, никеля и хрома. Этот сплав устойчив к кислотной и щелочной среде, потому в посуде из нержавеющей стали можно готовить и хранить любые продукты. Нержавеющая сталь легко моется без абразивов, которые лишь царапают блестящую поверхность. Ну а если блюдо пригорело, а на дне кастрюли образовалась корка, то стоит только залить её моющим средством с водой и поставить на огонь.

Но от некоторых продуктов поверхность кастрюли может менять цвет. Не следует также оставлять пустую кастрюлю на огне, иначе на металле могут появиться разводы.

Посуда с тефлоновым покрытием

Это не новая посуда, а всего лишь уже известная нам алюминиевая или стальная, имеющая дополнительный слой тефлона на внутренней поверхности. Это покрытие ещё называют антипригарным, но не стоит обольщаться: еда легко может сгореть, только кастрюля от этого не повредится.

Главным минусом тефлонового покрытия является его хрупкость: в такой посуде нельзя пользоваться металлическими лопатками, ложками, вилками и ножами. Так что не забудьте обзавестись деревянной лопаткой для помешивания пищи в посуде с тефлоном. Ещё одним немаловажным аспектом является то, что тефлон испаряется при нагревании более чем на 200 градусов. Многие учёные считают, что пары тефлона могут негативно отразиться на здоровье.

Чугунная посуда

Эта посуда известна нам с детства: гусьтницы и казанки с пловом. Даже если вы никогда не видели чугунной посуды, вы без труда сможете распознать её, взяв в руки. Чугунные сковороды и казаны очень тяжелые, но именно это способствует равномерному распределению тепла: продукты не пригорают и готовятся быстрее, а пища дольше остается горячей. Чугуну не страшны кислота и щелочь, на такой сковороде можно даже резать продукты, не боясь поцарапать поверхность. Моется чугунная посуда также очень легко.

Но чугун – металл хрупкий, потому не стоит проверять сковороды на прочность, роняя их. Ещё одним недостатком чугуна является предрасположенность к коррозии. Поэтому не оставляйте такую посуду в воде и тщательно вытирайте после мытья.

Посуда из жаропрочного стекла и керамики

Этот вид посуды появился относительно недавно, но уже успел завоевать сердца хозяек.

Стекланную посуду можно использовать для приготовления пищи в духовке, микроволновой печи и даже на плите. Стекло и керамика легко переносят холод, потому в них можно замораживать продукты. И самым большим плюсом является легкость мытья стеклянной и керамической посуды.

Но такие кастрюльки боятся перепадов температуры: не стоит класть горячую емкость под холодную воду. Посуда также может треснуть, если оставить её пустой на огне.

Силиконовая посуда

Силиконовые формы и коврики сложно назвать посудой в полном смысле слова, но всё же еду в них готовить иногда приходится. В этой посуде очень сложно найти минусы: переносит температуру до 250 градусов, еда в ней не пригорает и легко вынимается, подходит для использования в духовке, микроволновой печи. А также в такой посуде можно замораживать продукты. А главным и самым важным свойством силикона является компактность: вы можете свернуть форму, и она займет совсем мало места.

Пластиковая посуда

Хотя эта посуда и не предназначена для приготовления пищи, но транспортировать и разогреть еду или чай в ней вполне удобно. Такая посуда бывает нескольких видов: для холодных продуктов, для горячих продуктов, одноразовая, не для пищи, для использования в микроволновой печи. И каждый вид следует использовать **только по назначению**

Особо вредной считается **посуда из меламин**. Чашки-миски из такого материала внешне напоминают керамику, но на самом деле являются пластиком. Она **запрещена для продажи**

, так как наносит вред здоровью: в её состав включен формальдегид, который может вызвать раздражение кожи и глаз, заболевания печени желудка и верхних дыхательных путей. Кроме формальдегида, в её состав входят свинец, кадмий и магний, которые тоже наносят вред здоровью.

Как выбрать безопасную посуду

Автор: admin

03.09.2013 14:14 -

Посуда в магазинах рассчитана на самого искушенного покупателя. Для того чтобы правильно выбрать предмет кухонной утвари, определите сначала, как вы собираетесь его использовать. Для хранения пищи используйте эмалированную, стальную, стеклянную и керамическую посуду, а для разогревания молока – алюминиевую. Выбор за вами! Осталось лишь заглянуть в магазин.

Автор - **Марина Дженчако**

[Источник](#)