

В чем мы готовим? Выбираем безопасную посуду.

В погоне за здоровым образом жизни мы серьезно задумываемся о том, что мы едим – выбираем все самое свежее, не забываем взглянуть на этикетку и обратить свое внимание на состав. А вот в чем мы готовим столь щепетильно подобранные нами продукты – это кажется нам не слишком существенным. Тем не менее, тот материал, из которого сделана милая сердцу кастрюлька или сковородка, стоящая в вашем шкафу, может оказывать очень серьезное влияние на наше здоровье.

Коварство некачественной посуды состоит в том, что она способна выделять тяжелые металлы или вредные органические вещества, трудно выводимые из организма. Ассортимент сегодня велик, главное – знать, из какого материала посуда изготовлена и как правильно с ней обращаться.

Пожалуй, самой популярной на сегодня посудой остается эмалированная. Не найдется, наверное, ни одной кухни, на которой не нашлось бы эмалированной кастрюли – легкой и удобной. Посуда хороша практически всем, но есть один минус – хрупкость. Со временем на эмали могут появиться сколы и трещинки. Незадачливый кулинар продолжает пользоваться такой посудой, возмнив, что трещинка – это чисто внешний дефект, ничуть не влияющий на качество готовки.

Однако продолжать пользоваться такой посудой опасно. **Через сколы в пищу попадает ржавчина и вредные примеси металла.**

Не пропустите момент, старайтесь заменить поврежденную кастрюльку или миску на новую, если заметили даже незначительное повреждение. Кстати, принеся домой новую эмалированную посуду, вспомните об одном нехитром рецепте, который поможет закалить эмаль. Новую эмалированную кастрюлю наполните до краев соленой водой (две столовые ложки соли на литр воды), доведите до кипения, и пускай вода остынет.

Что касается повреждений – будьте внимательны и бережны в обращении тефлоновой посудой. **Даже незначительные трещины на тефлоне способны послужить тому, что в готовящуюся пищу будут выделяться вредные вещества, в том числе токсичная плавиковая кислота** . Что касается неповрежденной тефлоновой посуды, будьте аккуратней с температурами – тефлон начинает испаряться с поверхности посуды уже при 200° С. Воздействие же паров тефлона на организм человека пока недостаточно изучено. Для тушения и жарки очень хорошо подходит неуязвимый чугун –

ему никакие царапины и повреждения не страшны, правда, отпугивает он своим тяжелым весом.

Посуда из нержавеющей стали, «нержавейка» в обиходе, практически идеальный вариант. **Такая посуда является наиболее экологичной, кроме того она очень прочная и долговечная.** Готовить и хранить в ней можно любые продукты. Однако и такая посуда не всем подходит. Некоторые исследования доказывают, что входящий в состав нержавеющей стали никель способен вызывать у некоторых людей аллергические реакции.

Последнее время все стараются избегать посуды из алюминия, несмотря на то, что еще совсем недавно она была очень популярной. Все дело в ядовитом металле, проникающем из стенок посуды в пищу. Однако и здесь есть один небольшой секрет. Растворимость алюминия возрастает в кислой и щелочной среде. А значит, в такой посуде можно готовить каши и макароны, но возложить табу на приготовление и хранение в ней щей, морсов, кисломолочных блюд и различных маринадов. **Помните, если вы создадите в алюминиевой кастрюльке неправильные условия – предельное содержание алюминия в пище возрастет в десятки, и даже сотни раз.** Впрочем, чтоб быть спокойными, можно и вовсе отказаться от присутствия на своей кухне посуды из алюминия.

То же самое касается и оцинкованной стальной посуды. Некоторые ученые и экологи называют ее первейшим врагом нашей кухни. По их мнению, она представляет большую опасность для здоровья, поскольку при нагревании образует ядовитые соли цинка.

Пожалуй, лидеры по безопасности и экологичности и для взрослого, и для ребенка – стеклянная и глиняная посуда. **Это настолько нейтральные материалы, что не вступают в реакцию ни с какими продуктами, да и высокие температуры им нипочем.** Специальное жаропрочное стекло подойдет для приготовления в духовке. А блюдо, приготовленное в глиняном горшочке, не только полезно, но таит в себе невероятную атмосферу душевного тепла и уюта.

Как видите, ассортимент действительно велик. Но научиться ориентироваться в кухонной утвари, оказывается, не так уж и сложно. Удачного вам выбора, а пищи – вкусной и здоровой!

В чем мы готовим

Автор: admin
15.02.2013 10:32 -

Автор - **Ирина Беломаз**
[Источник](#)