magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 16. 5. 2013 | bno

Nádobí, základ zdravého vaření!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Nadobi,-zaklad-zdraveho-vareni!__s10010x7727.html

Je tomu opravdu tak? Jestliže ano, jaké nádobí nám zaručí zdravou přípravu našich jídel a jaké bychom na vaření spíše používat neměli?

Ano, použití nádobí má skutečně vliv na kvalitu připravených pokrmů. Nejvhodnějšími materiály pro vaření jsou z hlediska **zdravotní nezávadnosti sklo, kvalitní keramika, smaltové nádobí** (nepoškozené) a nádobí z nejedovatých kovů, např. z **titanu, nerezu či litiny**. Proč je daný materiál vhodný? A čemu bychom se měli raději vyhnout?

Pojďme se na nádobí z různých materiálů podívat zblízka!

V čem spíše nevařte

Nádobí z hliníku, mědi, mosazi či železa bez povrchové úpravy by do naší kuchyně jistě patřit nemělo.

HLINÍK

Pokud si pořizujete nové nádobí na vaření, nedoporučuje se investovat do hliníkového. Hliník byl sice v minulosti používán k výrobě pánví, ešusů, tlakových hrnců či pokliček, postupem času však byl nahrazen především nerezem. Hliník je cenově dostupný, dobře se udržuje a je výborně tepelně vodivý. Pokud máte hliníkové nádobí, určitě ho nepoužívejte na uchovávání kyselých a slaných tekutin, protože právě hliník se do nich ve zvýšené míře uvolňuje.

V čem se vařit vyplatí

SKLO

Snad jediným materiálem, kterému se ve vztahu k přípravě pokrmů a našemu zdraví nedá nic vytknout, je právě sklo. Varné sklo je ve srovnání s jinými materiály velmi hygienické, jeho údržba není náročná, jen si musíme dát pozor na případné nárazy či odření. **Varné sklo může sloužit nejen k přípravě pokrmů, ale také k jejich uskladnění – bez obav jej můžeme dát do lednice, mrazáku i do mikrovlnné trouby v případě rychlého ohřívání jídla.** Sklo také nepřijímá pachy a je odolné i vůči kyselinám. Snadno se čistí i v myčce na nádobí, je hladké, neporézní a dokonale průhledné. Skleněné nádobí je také ekologické, neboť jeho výroba není natolik složitá a je recyklovatelné.

Připravujeme-li jídla v troubě, na elektrickém hořáku či keramické varné desce, je pro nás sklo výbornou investicí. Nesporný je jistě i estetický zážitek z barev pokrmu, které jsou jasně zřetelné ve skleněném hrnci.

LITINA

Litinové nádobí je vyrobeno z čistého železa a uhlíku bez příměsi jiných kovů. Litinové nádobí se vyznačuje vynikající schopností akumulace a distribuce

tepla. Díky vyrovnanému rozdělení tepla se jídlo vaří rovnoměrně bez připalování a díky tepelné setrvačnosti litiny se pokrmy dovaří i po vypnutí zdroje tepla, kdy se využívá naakumulovaná energie. **Litinové nádobí je vysoce odolné a je ideální pro všechny druhy ohřevů.** Údržba litinového nádobí je poměrně jednoduchá – většinou jej není třeba dávat do myčky, stačí jen opláchnout ručně, neboť na něm neulpívají zbytky jídla. Možnou nevýhodou litinového nádobí je jeho vyšší hmotnost, která nám může mírně znesnadnit manipulaci s ním.

TEFLON

Teflon je jeden z nejprogresivnějších materiálů v současnosti. Využívá se pro povrchovou úpravu nádobí vyráběného z různých kovů. Teflonová vrstva je nepřilnavá, lze na ní **smažit bez tuku nebo pouze s minimem tuku**, odolá teplotám od -70 do 250 °C a nepodlehne ani velmi silným chemickým čistidlům.

Máme se bát teflonu?

Před časem se objevily poplašné zprávy, že je teflon rakovinotvorný a při sebemenším poškození jeho vrstvy by měla být nádoba okamžitě vyřazena. Druhá část tvrzení je pravdivá: pokud část teflonové vrstvy odprýskne, není bezpečné např. pánev nadále používat. Důvodem však je skutečnost, že

teflonové úlomky jsou nesmírně ostré a pokud bychom pozřeli takový úlomek, čelili bychom stejným následkům jako při spolknutí střepů. Rakovinotvorný je formaldehyd, který se z teflonu může uvolňovat v případě, že nebyl během jeho výroby využit správný postup. Pokud však investujete do osvědčených značek, které podléhají přísným kontrolám, není čeho se bát.

KERAMIKA

Výhodou keramického nádobí je, že se nepřepaluje ani při velmi vysokých teplotách kolem 450 °C. **V keramice však nejde vařit zcela bez tuku**, vždy je lepší povrch nejprve vymazat. Údržba keramických povrchů nádobí je jednoduchá, běžně je stačí jen vytřít papírovou utěrkou či hadříkem. Keramický povrch je ve srovnání s teflonovým odolnější proti poškrábání. Výhodou je jistě i nízká hmotnost nádobí, která zaručuje snadnou manipulaci s ním i úspora, které lze dosáhnout díky využití zbytkového tepla. Keramické nádobí lze využívat pro všechny typy varných desek, s výjimkou indukční desky, kde je třeba použít protektor.

NEREZ

Nerezové nádobí je poměrně běžnou součástí našich kuchyní. Nerezové nádobí je odolné, neboť se vyrábí z kvalitní oceli, vydrží téměř vše a nedojde k jeho poškození ani při použití kovových nástrojů. Ocel na sebe neváže pachy ani se

nezabarvuje. V případě, že jídlo nepřipálíme, údržba nerezu je poměrně nenáročná. Na rozdíl od titanového, teflonového či keramického povrchu, **na nerezu však musíme smažit pouze s použitím tuku.** Většinu nerezových hrnců je možné využít na všech typech varných desek.

TITAN

Omylem je domnívat se, že titanové nádobí je vyrobeno pouze a jen z titanu. Jeho výrobní proces probíhá přibližně takto: nádobí je vyrobeno z 9 až 10 mm silného hliníku nebo ze slitiny kovů a potaženo antiadhezní vrstvou. Následně se plazmovou metodou nanáší keramická mezivrstva s přísadou titanu. Tato mezivrstva titanu zajišťuje nadprůměrnou odolnost proti mechanickému opotřebení a optimální „přilnavost nepřilnavého systému“ k podkladu. Díky odolnosti je možné na titanové nádobí používat kovové náčiní, to však musí být zaoblené. **Pokud však chcete udržet dlouhou životnost vašeho nádobí, používejte raději náčiní dřevěné či umělohmotné.**

V neposlední řadě je důležité si uvědomit, že i nádobí je spotřební zboží a že jeho životnost není neomezená. Pánve či hrnce s poškozeným povrchem je lepší vyhodit a vyměnit je za nové, které nebudou pro naše zdraví závadné.

A nyní už záleží jen na Vašem úsudku a moudrém porovnání. Ať se Vám vaří

dobře a zdravě!

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz