magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 23. 4. 2019 | prof. Ing. Jana Dostálová, CSc.

Moderní vaření - trendy v tepelné úpravě potravin

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Moderni-vareni---trendy-v-tepelne-uprave-potravin__s10012x19238.html

Původní strava člověka byla pouze syrová. Objevem ohně začala éra konzumace tepelně upravených potravin – lidé tím získali významný zdroj bílkovin (rostlinné bílkoviny jsou bez tepelné úpravy obtížně stravitelné) a z hlediska mikrobiologického a obsahu některých přírodních toxických a antinutričních látek, bezpečnější stravu.

Vliv tepelné úpravy na pokrm

Tepelně opracované potraviny jsou v řadě případů i **senzoricky příjemnější** – chutnější, lépe voní a jsou texturně přijatelnější. Senzoricky významné látky

vznikají **zejména při vyšších teplotách**, a proto lidem více chutnají pokrmy pečené, smažené a grilované připravované při teplotách cca 200˚ C než pokrmy vařené a dušené, kdy teplota při úpravě je kolem 100˚ C.

- Tepelná úprava potravin však může představovat i **určitá rizika**.

Jsou to zejména **ztráty některých živin**, především vitaminů, ale i esenciálních (nezbytných) aminokyselin a mastných kyselin. Významnějším rizikem je přítomnost některých **přírodních toxických a antinutričních látek**, vznikajících záhřevem. Některé z těchto látek jsou karcinogenní. Čím je vyšší teplota při tepelné úpravě, tím je vznik těchto látek intenzivnější. Při tepelné úpravě bychom neměli používat teploty **vyšší než 200˚ C**.

Tepelné úpravy přinášející rizika

Z hlediska rizika je nejrizikovější tepelnou úpravou **grilování**. Při grilování bychom měli zabránit odkapávání tuku do zdroje tepla, vyvarovat se styku potraviny s přímým plamenem a všechny příliš zhnědlé části odstranit. Rizikovější je grilování potravin živočišného původu než potravin původu rostlinného. Rovněž rizikový je **styk potraviny s kovem** např. pekáčem, který má vysokou teplotu. Připečenou šťávu z masa bychom neměli ze stěn seškrabovat.

Při smažení je nutné volit **vhodný tuk na smažení** (řepkový nebo rafinovaný olivový olej, pokrmové tuky; pokud chceme použít máslo, tak pouze přepuštěné, nazývané ghee; je možné smažit i na sádle, ale dříve jmenované rostlinné tuky jsou vhodnější) a nesmažit při teplotách, kdy dochází ke vzniku **namodralého dýmu nad tukem**.

- Když začne tuk pěnit, je nutné vyměnit smažicí lázeň.
- Vhodnější je smažení ve fritéze, která má regulovanou teplotu než na

pánvi.

Nízkoteplotní pečení

Z hlediska bezpečnosti i dobrých senzorických vlastností masa, je výhodné **tzv. nízkoteplotní pečení**, které probíhá delší dobu za nižších teplot a teprve ke konci záhřevu se teplota zvýší, aby vzniklo **hnědé zabarvení povrchu a křupavá kůrka**. Tato úprava je velice vhodná pro maso hovězí, které získá příjemnou texturu. Na trhu jsou vhodná zařízení pro nízkoteplotní úpravu v domácnosti i ve velkých kuchyních.

V mediích je propagována tepelná úprava potravin **v páře**, místo vaření v tekutině, hlavně z důvodů lepších senzorických vlastností a menší ztráty živin. Jsou k disposici různá zařízení pro tento typ tepelné úpravy. Tento způsob tepelné úpravy je v propagačních letácích však **nadhodnocován**.

Šetrnější teplotní úpravy

Mezi šetrnější způsoby tepelné úpravy potravin patří **úprava v alobalu nebo papilotě** (speciálně upravený papír ve tvaru připomínající srdce), která je vhodná i pro přípravu pokrmů v režimu dietního stravování. Vyskytuje se občas dotaz, zda úprava v alobalu, což je hliníková folie, je bezpečná. Podle Státního zdravotního ústavu **tento způsob tepelné úpravy rizikový není**. Všechny materiály, které přicházejí do styku s potravinami, musí býti bezpečné. Na rizikové látky přecházející do potravin jsou stanoveny limity a jejich obsahy se kontrolují. Pokud se vyskytne na trhu nějaký nebezpečný předmět, **je z trhu stažen**.

Závěrem je možné shrnout, že není nutné vyloučit z našeho jídelníčku tepelně upravené potraviny (jak zastánci „raw stravy“ činí), ale **je nutné řídit se zásadami pro jejich bezpečnou úpravu**, hlavně nepracovat při příliš vysokých teplotách (nad 200˚ C).

MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz