Domoljubni radio

Portal domoljubnog radija

Neke namirnice vrlo je opasno prati prije pripreme, a neke treba obvezno, evo liste

Mario Strinavić · Friday, January 17th, 2020

Iako većina ljudi misli kako sve treba oprati jer je čisto sinonim za zdravo, to nije uvijek istina, osobito kod namirnica gdje postoji mogućnost potenciranja bakterija te slučajeva trovanja hranom.

Iako zvuči paradoksalno, pranje nekih namirnica može biti uzrokom širenja bakterija pa i trovanja, a prehrambeni stručnjaci objasnili su koja su pravila oko pranja hrane, odnosno koje namirnice nipošto ne bi trebalo prati prije kuhanja, a koja se obavezno pere, pišu 24sata. Među takvim namirnicama su i:

Jaja

Postoji posebna supstanca koja se u industrijskoj proizvodnji i prodaji stavlja na jaja, a njena namjena je zaštita jaja od bakterija. Voda uništava tu zaštitu, pa se jaja ne bi trebalo prati već normalno kuhati i potom oguliti.

Piletina

Pranjem sirove peradi zbog prskanja vode kapljično se širi bakterija kampilobakter (Campylobacter), navodi Food Standards agencija iz Velike Britanije.

Ustanovili su da dvije petine ljudi sirovu piletinu prije pripreme opere. Ali, upozoravaju, kapljice vode koje se odbijaju odgovorne su za prijenos navedene bakterije na kožu, radne površine, odjeću i kuhinjsku opremu.

Zabranu pranja sirove peradi, navode u FSA, treba shvatiti ozbiljno jer kampilobakter može rezultirati opasnim bolestima, pa čak i smrću. Ono što možete učiniti jest pobrinuti se da je piletina koju pripremate dobro pečena ili kuhana te da nakon tretiranja mesa dobro operete ruke.

Ostalo meso

Zabrana pranja ne odnosi se samo na perad, već i ostalo meso poput govedine, svinjetine i janjetine, jer i kod njega dolazi do širenja bakterija po kuhinji prilikom pranja. Bakterija se na mesu jednostavno rješava – visokom temperaturom, bilo da ga kuhate ili pečete.

Dobro bi bilo prije kuhanja višak mesnog soka s površine obrisati papirnatim ručnicima, a nakon rukovanja s mesom, obavezno operite ruke toplom vodom i sapunom.

Tjestenina

Kulinarski šefovi pranje tjestenine vide najvećim grijehom koji možete počiniti, jer voda uklanja škrob koji pomaže bolje apsorbirati umak koji ćete poslužiti s njom. Tako se tjestenina ne bi trebala prati ni nakon kuhanja, a jedine su iznimke tjestenina koju ste skuhali za salatu ili wok koji ćete dorađivati u tavi.

Gljive

Ovu namirnicu, zbog svoje spužvaste strukture s iznimnom moći upijanja, nikad ne treba prati ili namakati u vodi. Ako vam se čine prljave, naprosto ih ogulite s nožićem ili ih pak obrišite papirnatim ručnicima. Gljive treba guliti samo ako je došlo do promjene boje, a bez obzira na boju, treba odrezati donji dio stručka gljive.

Što se obavezno mora oprati

Voće i povrće čiju koru gulimo

Ovo se pravilo odnosi nakon guljenja – primjerice krumpira ili luka. No, ako je riječ o namirnici poput lubenice ili limuna, tada ih operite prije konzumiranja – bakterije s kore lako preko noža dolaze u unutrašnjost.

Limenke

Bakterije ne mogu ući u konzerviranu hranu, zbog toga one tako dugo mogu stajati. No definitivno mogu ući unutra ako ne operete poklopac limenke prije rukovanja s njom.

Orašasti proizvodi

Malo ljudi zna i pridržava se pravila pranja orašastih plodova, prema ga stručnjaci za zaštitu zdravlja ističu. Naime, čak i ako su oguljeni (pistacije, kikiriki i sl.), nikad ne znate kako su skladišteni i transportirani. Također, znaju se špricati s kiselinom koja štiti od parazita, no može naštetiti ljudskom zdravlju.

Sušeno voće

Ova vrste hrane smatra se jednom od "najprljavijih". To se osobito odnosi na sušeno voće koje se prodaje u rinfuzi, a spremnici u koje se stavlja se vrlo rijetko ili nikad ne peru.

Operite ga ili ga čak ostavite da se namače neko vrijeme, pa sami posušite par sati i bit će jednako ukusno, a puno zdravije.

Riža

Nedavno je istraživanje pokazalo kako česta metoda kuhanja riže – u zdjeli kipuće vode dok ona ne ispari, izlaže one koji ju jedu tragovima otrovnog arsena. On kontaminira rižu tijekom uzgoja, a rezultat je industrijskih toksina i pesticida.

Arsen, pa čak i u tragovima, povezuje se s povećanim rizikom od srčanih bolesti,

dijabetesa i raka, kao i problema u razvoju te je najopasniji za djecu, upozorava Andy Meharg, profesor bioloških znanosti na Sveučilištu Belfast. Naime, rižu bi trebalo staviti da se namače preko noći, a ujutro isprati pod vodom te potom kuhati – time se udio toksina u njoj smanjuje za čak 80 posto. Piše: Hrvatska danas

M. Strinavić

This entry was posted on Friday, January 17th, 2020 at 12:49 pm and is filed under Nekategorizirano You can follow any responses to this entry through the Comments (RSS) feed. Responses are currently closed, but you can trackback from your own site.