

PĀ•R VĀ•NOĀĀENĀ•CH NEBEZPEĀĀĀ•

ĀĀEtrtek, 24 listopad 2022

Nic nevylepĀĀ- vĀĀnoĀ•nĀ- atmosfĀ•ru tak, jako kuchynĀ› provonĀ›nĀĀi Ā•erstvĀ› upeĀ•enĀ½m ĀĀitrĀ•dlem nebo vĀĀnoĀ•kou nejř•znĀ›ĀĀĀ-ch dobrot. Mnoho potravin vĀĀjak s sebou nese i zdravotnĀ- rizika. SpoleĀ•nĀ½m jmenovatelem je vysokĀ½ obsah tuku, cukru a soli. MusĀ-me mĀ-t na pamĀ›ti, Ā¼e jedna miska araĀĀ-dĀ- nebo slanĀ½ch chipsĀ-, zkonzumovanĀĀ bĀ›hem sledovĀĀnĀ- televiznĀ-ho programu, mĀ-Ā¼e vyĀ•erpat dennĀ- pĀ™Ā-jem soli na nĀ›kolik dnĀ- dopĀ™Ādu.

JinĀ• to nenĀ- ani v pĀ™Ā-padĀ› voĀ•avĀ•ho ĀĀitrĀ•dlu z listovĀ•ho tĀ›sta, kterĀ• obsahuje nejmĀ•nĀ› 30 % tuku, coĀ¼ se v pĀ™Ā-padĀ› snĀ›denĀ- vĀ-ce kouskĀ- tohoto sladkĀ•ho dezertu jistĀ› neobejde bez nĀĀsledkĀ-. ExistujĀ- ale i dalĀĀ- zdravotnĀ- rizika spojenĀĀ s trvanlivostĀ- a kvalitou potravin.

Asi jen v mĀĀlokterĀ• z tuzemskĀ½ch domĀĀĀnostĀ- se ĀĀtĀ›droveĀ•ernĀ- veĀ•eĀ™e obejde bez bramborovĀ•ho Ā•i vlaĀĀskĀ•ho salĀĀtu. SloĀ¼enĀ- a pracovnĀ- postup se liĀĀ-, v naprostĀ• vĀ›tĀĀnĀ› vĀĀjak nechybĀ- majonĀ•za. Ti, kteĀ™Ā- zvolĀ- doma vyrĀĀbĀ›nĀ• majonĀ•zy, musĀ- dĀĀt pozor na potenciĀĀlnĀ- riziko mikrobiologickĀ• nĀĀkazy. DoporuĀ•ujeme tedy opravdu co nejĀ•erstvĀ›ĀĀ- vajĀ-Ā•ka a ĀĀikovnĀ•ho robota nebo mixĀ•r, kterĀ½ si s majonĀ•zou opravdu dokĀĀ¼e poradit.

U balenĀ½ch majonĀ•z je rada pomĀ›rnĀ› jednoduchĀĀ Ā• je tĀ™Āeba hlĀ-dat, aby kupovanĀĀ majonĀ•za mĀ›la co nejvyĀĀĀ- obsah vajec a co nejmĀ•nĀ› konzervaĀ•nĀ-ch lĀĀtek. Obsah tuku se mĀ-Ā¼e pohybovat v rozmezĀ- 50 aĀ¼ 85 % a obsah tepelnĀ› oĀĀetĀ™enĀ½ch Ā¼loutkĀ- musĀ- tvoĀ™it nejmĀ•nĀ› 2 % hmotnosti balenĀ-, tedy nejmĀ•nĀ› dvacet gramĀ- Ā¼loutku na kilogram majonĀ•zy. ĀĀĀ-m vyĀĀĀ- je obsah tuku, tĀ-m mĀ•nĀ› pĀ™ĀĀtelsĀ• prostĀ™edĀ- to pĀ™Āedstavuje pro mikroorganismy. ĀĀĀ-m vĀ-ce Ā¼loutkĀ-, tĀ-m vĀ-ce chuti.

A dalĀĀ- dĀ-leĀ¼itĀĀ vĀ›c - Ā•Ā-m mĀ•nĀ› pĀ™Ā-datnĀ½ch lĀĀtek, tĀ-m menĀĀ- zĀĀtĀ›Ā¼ organismu koktejlem chemickĀ½ch lĀĀtek. Ale dĀĀle - protoĀ¼e z hlediska trvanlivosti je majonĀ•za choulostivĀ½ vĀ½robek, musĀ- se uchovĀĀvat pĀ™Āj teplotĀ› od 0 do 15 Ā•C a po otevĀ™enĀ- urychlenĀ› spotĀ™ebovat, protoĀ¼e jiĀ¼ nenĀ-zaruĀ•ena nezĀĀvadnost. StejnĀ› tak nezapomĀ-nejte, Ā¼e drtivĀĀ vĀ›tĀĀina majonĀ•z se bez konzervantĀ- neobejde.

ObezĀ™etnost se urĀ•itĀ› vyplatĀ- zejména na pĀ™Āi nĀĀĀkupu oĀ™echĀ-, u nichĀ¼ doporuĀ•ujeme vybĀ-rat zboĀ¼Ā- v prĀ-hlednĀ½ch obalech umoĀ¼ĀĀujĀ-cĀ-ch kontrolu. VĀ¼dy pohledem zkontrolujte, zda nejsou oĀ™echy pĀ™ĀespĀ™Ā-liĀĀ mechanicky poĀĀkozenĀ•. VysokĀ½ vĀ½skyt pĀ-lenĀ½ch jader u lĀ-skovĀ½ch oĀ™echĀ-, Ā•i oĀ™echĀ- s hluboko zasahujĀ-cĀ-m poĀĀkozenĀ-m slupky je na ĀĀkodu. RovnĀ›Ā¼ pozornĀ› sledujte, zda se v balenĀ-neobjevujĀ- mrtvĀ- Ā•i Ā¼ivĀ- ĀĀkĀ-dci, pĀ™Ā-padnĀ› stopy po nich, napĀ™Ā-klad pavuĀ•inky.

Je nutno i kontrolovat datum minimĀĀlnĀ- trvanlivosti.

VĀĀechny oĀ™echy obsahujĀ- vysokĀ½ podĀ-l oleje, kterĀ½ v prĀ-bĀ›hu Ā•asu stĀĀrme, Ā¼lukne a dĀĀvĀĀ oĀ™Ā-ĀĀĀ-m nepĀ™Ā-jemnou pachuĀ• a pach. U araĀĀ-dĀ- hrozĀ- takĀ• vĀ½skyt nebezpeĀ•nĀ½ch mykotoxinĀ-, ale ten

bohužel nelze senzoricky zjistit. Neplatí ani často zmiňovaná mylná poučka, že pražení arašídů jsou v tomto ohledu bezpečnější než suché ve skořápce. Ani vysoká teplota pražení mykotoxiny totiž nezlikviduje. ANDREA

Převzato z dTestu