

## EKLHAFT - ALE DOBRÁ ...

ACEtvrtek, 17 zÁjÁ™Á- 2020

Dnes si dopÁ™ejeme trochu chemie â€“ konkrÁ©tnÁ› o tom, â€žco by se nemÁ›loâ€œ. Tedy o tom, co jÁ-me tak rÁ›di a ono n dÁ›snÁ› Á›kodÁ-â€! JednÁ› se o akrylamid, â€žchemickou potvoru, kterÁ› patÁ™Á- mezi karcinogeny. Akrylamid je takÁ© zÁ›j; stavebnÁ- jednotkou polyakrylamidu â€“ plastu vyuÁ¼Á-vanÁ©ho napÁ™Á-klad pÁ™mi Á›iÁ›tÁ›nÁ- vod, v kosmetickÁ©m prÁ™m a v podobÁ› tÁ›snicÁ-ho tmelu jej má-Á¼ete potkat na stavbÁ› pÁ™ehrad a vodnÁ-ch rezervÁ›j rÁ›.

V naÁ›jich

kuchynÁ-ch si ho vytvÁ›jÁ™Á-me zcela samovolnÁ› pÁ™mi smaÁ¼enÁ-, restovÁ›jnÁ-, peÁ•enÁ- nebo grilovÁ›nÁ- potravin bohatÁ½ch na bÁ›lkoviny a Á›krob, pÁ™mi teplotÁ› vyÁ›jÁ›- neÁ¼ 120 Á°C. Brambory jsou proto pro vytvÁ›jÁ™enÁ- akrylamidu typickou vÁ½chozÁ- surovinou.

MnoÁ¼stvÁ-

vytvÁ›jÁ™enÁ©ho akrylamidu vzrÁ›stÁ› s teplotou a dÁ©lkou tepelnÁ© Á›pravy. A - je jedno, zda brambory smaÁ¼Á-te na pÁ›nvi, ve fritÁ©ze nebo v troubÁ› - na vznik akrylamidu to vliv nemÁ›.

SmaÁ¼te a peÁ•te brambory a bramborovÁ© vÁ½robky pouze do zlatova,

nikdy ne do hnÁ›da. PÁ™mi pÁ™Á-pravÁ› se vÁ¼dy snaÁ¼te udrÁ¼et teplotu do 175 Á°C. PeÁ•enÁ- je obecnÁ› mÁ©nÁ› Á›koc smaÁ¼enÁ-.

Neskladujte brambory pÁ™mi teplotÁ› do 6 Á°C, protoÁ¼e tÁ-m

zvÁ½jÁ›-te obsah sacharidÁ›, z nich pak pÁ™mi tepelnÁ© Á›pravÁ› vznikÁ› takÁ© vÁ-ce akrylamidu.