

PĀ•R VĀ•NOĀĀENĀ•CH NEBEZPEĀĀĀ•

ĀĀEtrtek, 24 listopad 2022

Nic nevylepĀĀ- vĀĀnoĀ•nĀ- atmosfĀ•ru tak, jako kuchynĀ› provonĀ›nĀĀĀ•erstvĀ› upeĀ•enĀ½m ĀĀtrĀ°dlem nebo vĀĀnoĀ•kou nejřznĀ›ĀĀ-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-, zkonsumovanĀĀbĀ›hem sledovĀĀnĀ- televiznĀ-ho programu, mĀ-Ā¼e vyĀ•erpat dennĀ- pĀ™Ā-jem soli na nĀ›kolik dnĀ- dopĀ™edu.

JinĀ© to nenĀ- ani v pĀ™Ā-padĀ› voĀˆavĀ©ho ĀĀtrĀ°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-Āka a ĀĀĀkovnĀ©ho robota nebo mixĀ©r, kterĀ½ si s majonĀ©zou opravdu dokĀĀ¼e poradit.

U balenĀ½ch majonĀ©z je rada pomĀ›rnĀ› jednoduchĀĀ Ā•e“ je tĀ™eba 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- dĀˆleĀ¼itĀĀ 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- zejménaĀ©na pĀ™Āi nĀĀĀkupu oĀ™echĀ-, u nichĀ¼ doporuĀ•ujeme vybĀ-rat zboĀ¼Ā- v prĀˆhlednĀ½ch obalech umoĀ¼ĀˆujĀ-cĀ-ch kontrolu. VĀ¼dy pohledem zkontrolujte, zda nejsou oĀ™echy pĀ™ĀespĀ™Ā-liĀĀ mechanicky poĀĀkozenĀ©. VysokĀ½ vĀ½skyt pĀˆlenĀ½ch 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- ĀĀkĀˆdci, 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 prĀˆbĀ›hu Ā•asu stĀĀrme, Ā¼lukne a dĀĀvĀĀ oĀ™Ā-ĀĀkĀ-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