

Příprava pokrmů

Příprava na stravování a také samotná příprava pokrmů souvisí v první řadě s hygienou. Důležitá je nejen osobní hygiena, ale také důkladné omytí potravin, které to vyžadují, např. Rýže, pohanka, ovoce, zelenina, luštěniny, maso. Aby nám strava přinášela celkový prospěch, musí být zdravotně nezávadná, tzn. správně uchovávaná, případně vhodně tepelně upravená.

Světová zdravotnická organizace (WHO) shrnuje pravidla k zabezpečení zdravotní nezávadnosti potravin do tzv. „10 zlatých pravidel“.

1. Vybírejte při nákupu takové potraviny, které jsou zdravotně nezávadné (nejsou nahnilé, plesnivé či prošlé).
2. Potraviny a pokrmy dokonale vařte, pečte, smažte – dbejte na jejich dostatečnou tepelnou úpravu.
3. Konzumujte pokrm pokud možno bezodkladně po uvaření.
4. Uchovávejte potraviny a pokrmy buď v teplém stavu nad 60°C, nebo ve stavu studeném při teplotě nižší než 5°.
5. Již jednou uvařené potraviny před opětovnou konzumací důkladně ohřejte.
6. Při vaření, skladování apod. zabraňte styku mezi syrovými a již uvařenými potravinami.
7. Umývejte si opakovaně ruce před začátkem přípravy pokrmů a po jakémkoli přerušení, podobně i po použití WC.
8. Udržujte všechno kuchyňské nádobí v bezvadné čistotě, raději ho umyjte dvakrát než ani jednou.
9. Chraňte veškeré potraviny a jídla před hmyzem, hlodavci a jinými zvířaty.
10. Používejte k přípravě pokrmů nezávadnou pitnou vodu.

Špatné zacházení s potravinami může vést k velmi nepříjemným infekčním nálezům, označovaných jako alimentární nákazy. Mezi nejčastější alimentární nákazy v České republice patří kampylobakterióza, salmonelóza a virové střevní infekce. Zdrojem nákazy bývá člověk nebo zvíře a k přenosu dochází nejčastěji prostřednictvím kontaminovaných potravin nebo vody. Potraviny mohou být kontaminovány primárně (jde o mléko, vejce a maso infikovaných zvířat) nebo sekundárně, to znamená stykem kontaminovaných potravin potravinami, které se tepelně neupravují. Prostředníkem přenosu bývá často kuchyňské náčiní nebo ruce kuchaře. Za vhodných podmínek (teplota, čas) se mikroorganismy pomnoží na infekční dávku a po požití

vyvolají infekci. Pouze důkladná tepelná úprava (po dosažení teploty minimálně 70°C v celém pokrmu během doby 10 minut) usmrtí případné mikroorganismy, které by mohly vyvolat infekci. Značnou pozornost musíme věnovat masu, vejci a mléku.

K velmi nepříjemným nálezům může dojít, pokud používáme prkénka nebo nože na krájení syrového masa a poté to samé prkénko či nůž (neumyté) použijeme na zeleninu či ovoce, které dále tepelně neupravujeme. Opatrní musíme být také při rozmrazování a skladování chlazeného masa. V lednici musíme dávat pozor na odkapávání vody z masa například na čerstvou zeleninu či jiné potraviny, které se dále tepelně neupravují.

Vejce není třeba před skladováním umývat. Na povrchu vejce je ochranná vrstva, která brání průniku patogenů dovnitř vejce. Pokud vejce umyjeme, tuto ochrannou vrstvu narušíme. Vejce používáme nepoškozená, řádně označená a skladovaná v ledničce. Se syrovým vejcem včetně vnější skořápky by se mělo vždy zacházet jako s potenciálně infikovaným, např. salmonelózou.

Rizikové také může být mléko, které neprošlo tepelnou úpravou, tzn. mléko syrové, nepasterované, koupené přímo na farmě nebo v mlékomatu. V obchodech se běžně prodává mléko již tepelně zpracované (pasterované – čerstvé mléko; sterilované – UHT mléko).

Jakými způsoby se potraviny tepelně upravují? Vzhledem k tomu, že v dnešní době konzumujeme za syrova v podstatě pouze ovoce a zeleninu, je správná tepelná úprava pokrmů velmi podstatná. Správnou tepelnou úpravou dodáváme pokrmům lepší chuť, vůni, stravitelnost, někdy i lepší využitelnost živin jen nepatrně snížíme obsah některých vitamínů. Naopak zničíme zárodky nežádoucích mikroorganismů či antinutriční látky (např. luštěninách, bramborách). Avšak nesprávnou a nešetrnou tepelnou úpravou vznikne řada nebezpečných látek, podstatně se sníží výživová hodnota a mohou se také pomnožit choroboplodné zárodky. Nejšetrnější tepelnou úpravou z hlediska zdravotního je vaření, zejména vaření v páře. Nejhorší úpravou je smažení, grilování a prudké pečení. Proto takto upravené pokrmy doporučujeme dopřát si jen zřídka (max. dvakrát do měsíce).

BLANŠÍROVÁNÍ - Krátkodobá tepelná úprava zeleniny spařením a povařením v horké vodě před dalším zpracováním.

Blanširováním odstraníme hořkost, nepříjemnou chuť, vůni, čpavé látky či štiplavost, ale zároveň spařením docílíme snadného odstranění slupky.

VAŘENÍ – Tepelná úprava, při které na potravinu v uzavřené nádobě působí horká tekutina (100°). Existují různé druhy vaření – v tlakovém hrnci, v páře či vodní lázni. Je to nejběžnější způsob tepelné úpravy potravin a výživově nejšetrnější (ozvláště v páře). Uvařené pokrmy jsou lehce stravitelné.

DUŠENÍ – Při této úpravě je potravina částečně ponořená v tekutině a také na ni působí horká pára. Dusí se vždy v uzavřené nádobě.

PEČENÍ – Při pečení na potravinu působí horký vzduch a z části i horký tuk (při teplotě 180 až 250 °C). Péct můžeme v troubě, alobalu, na roštu či rožni. | Různé způsoby pečení ovlivňují sensorické vlastnosti pokrmů, snižují výživové hodnoty a také při nich mohou vznikat látky, které působí nepříznivě na zdraví člověka.

GRILOVÁNÍ – Grilování patří mezi formy pečení, při němž může docházet k tvorbě nežádoucích chemických látek. Vhodným způsobem grilování je takové, při kterém nedochází ke styku plamenů s potravinou a odkapávání tuku na rozžhavené uhlí.

SMAŽENÍ – Podle množství použitého tuku se rozeznávají dva typy smažení: na tuku (např. restování a opékání) a v tuku (např. smažení ve fritézách). Při smažení dobré používat vhodné druhy tuků a olejů. Pro delší smažení není vhodný slunečnicový olej, naopak nejvhodnější je řepkový. Vhodné jsou i pokrmové tuky ke smažení nebo fritovací oleje, případně vepřové sádlo. Při smažení by neměla být překročena teplota 190°C, jinak hrozí vznik zdravotně nebezpečných látek. Na druhé straně jsou smažené pokrmy velmi chutné, což je dáno vznikem sensoricky příjemných látek.