

SVEIKATAI PALANKAUS MAISTO GAMINIMO REKOMENDACIJOS

Maistas turi būti skanus, kokybiškas ir svarbiausia – palankus sveikatai.

Gamybos būdai. Patartina rinktis maistines savybes tausojantį gamybos būdą: virti vandenyje ar garuose, troškinti, gaminti konvekciniėje krosnelėje, kepti įvyniojus popieriuje ar folijoje.

Gamybos trukmė. Gaminimo laikas yra svarbus ne tik maisto saugai užtikrinti, bet ir maistinėms medžiagoms išsaugoti. Ilgai gamintas maistas netenka daug naudingų medžiagų ir skonio. Gerai termiškai apdorota turi būti mėsa ir žuvis, o kruopų ir daržovių patartina nepervirti.

Daržovių patiekalai. Daugiausia vitaminų, mineralų ir skaidulų turi šviežios daržovės, jas galima pjaustyti keraminiu arba plastmasiniu peiliu. Tinkamiausi daržovių terminio apdorojimo būdai: nuplikymas, virimas garuose arba mažame vandens kiekyje su uždengtu dangčiu. Daržoves dėkite jau į verdantį vandenį, nepervirkite.

Aliejai. Skirtingiems gamybos būdams ir temperatūrai turi būti parenkami atitinkami aliejai. Salotoms ir patiekalams, kurių nereikia termiškai apdoroti, labiausiai tinka nerafinuotas, šaltai spaustas aliejus: ypač tyras (extra virgin) alyvuogių, įvairių riešutų ir sėklų. Ypač tyras alyvuogių aliejus taip pat yra tinkamas kepti, trumpai apkepant žemoje ir vidutinėje temperatūroje (priklauso nuo kokybės, iki 207 °C). Aukštai temperatūrai atsparus, bet rekomenduojamas vartoti saikingai dėl aukšto sočiųjų riebalų kiekio – lydytas sviestas (iki 250 °C). Bet koks aliejus tinka kepti tik vieną kartą.

Indai. Maisto gamybai svarbu pasirinkti tinkamus indus, kurie, sąveikaudami su maistu, nedarytų žalos sveikatai. Maisto gamybai netinka aliumininiai indai, įtrūkę, įskilę arba ne pagal instrukcijas / paskirtį naudojami puodai ir keptuvės. Ketaus induose nereikėtų ilgai laikyti pagamintų produktų.

