

Каждая хозяйка старается сделать продуктовые запасы и приготовить наиболее полезные блюда для себя и своих близких при минимальных затратах усилий при этом. Однако существуют такие промахи на кухне, от которых не застрахован никто. Постараемся предостеречься от наиболее распространённых ошибок при хранении продуктов и приготовлении блюд.

Ошибка №1 - Бессистемно храним продукты в холодильнике

Многие из нас считают, что главное в холодильнике - это чистота, не задумываясь в каком соседстве стоит располагать в нем продукты.

А ведь каждый отсек в холодильнике имеет свой температурный режим и разную циркуляцию воздуха. И это нужно учитывать при хранении продуктов.

Например, молочные продукты стоит хранить на самой верхней полке, на средних полках — приготовленные продукты, на нижней — охлажденные мясо и рыбу в отдельной посуде и следить, чтобы сырой сок от них не попал на другие продукты. При этом, учитывайте, что нельзя хранить скоропортящиеся продукты на полках дверцы холодильника, несмотря на то, что там могут быть удобные выемки и контейнеры. Именно это место в холодильнике подвержено перепадам температур из-за частого открытия дверцы.

Ящики внизу холодильника специально предназначены для хранения овощей и фруктов (на дно рекомендуется положить специальный антибактериальный губчатый коврик, который создаст дополнительную воздушную подушку и защитит плоды от плесени и гниения). В идеале овощи и фрукты нужно хранить в бумажных пакетах отдельно друг от друга: бумага создаёт изоляцию, в том числе и от болезней. Перед закладкой плодов в холодильник фрукты и овощи нужно вытереть досуха и не использовать для их хранения влагонепроницаемые полиэтиленовые пакеты (иначе влажность будет провоцировать гниение). В холодильник можно закладывать на кратковременное хранение такие овощи и фрукты, как виноград, баклажаны, очень спелые груши, зеленый горошек в стручках, кабачки, свежую белокочанную капусту, морковку, перец, редис, репу, свеклу, сырую фасоль, шампиньоны и яблоки. Однако нужно помнить, что не всем фруктам и овощам полезен холод. Например, помидоры лучше сохраняются при комнатной температуре, а бананы в холодильнике просто

почернеют. Кстати, чтобы бананы подольше оставались свежими основание грозди лучше обмотать пищевой пленкой.

Нежные ягоды (клубника, черника, малина, смородина, земляника) в холодильнике выдержат сутки-двое. При этом, ягоды лучше хранить в невымытом виде - просто насыпьте их в контейнер тонким слоем, поместите в холодильник и мойте по мере надобности. Если вы все же решили их предварительно вымыть, то сделайте это с добавлением уксуса (чайная ложка на литр холодной воды): он убьет бактерии и ягоды будут свежими гораздо дольше.

Советы:

- При хранении продуктов в холодильнике старайтесь контролировать температурный режим – не выше плюс 2-6°C. Во многих современных холодильниках можно встретить «нулевую камеру» или как её еще называют «зону свежести». В ней температура воздуха приближена к 0°C и создана оптимальная влажность для хранения, которая позволяет продуктам дольше оставаться свежими и сохранять свой первоначальный вкус. В ней лучше всего держать любые скоропортящиеся продукты, например, морепродукты, свежее мясо (фарш), рыбу и птицу.
- Также, не стоит забивать холодильник и морозильную камеру до отказа. Из-за этого нарушается равномерный приток холодного воздуха к продуктам и они могут быть обречены на выброс в мусорное ведро.
- Все продукты в холодильнике должны быть упакованы, чтобы пища не пересыхала, не распространяла свои запахи и не впитывала другие ароматы. Если вы используете вакуумные контейнеры, то это не только продлит срок годности продукта, но и защитит от проникновения бактерий.
- Еще одно правило- никогда не ставьте в холодильник ничего горячего, дождитесь полного остывания и не забывайте плотно закрывать дверцы, иначе в холодильнике нарушится температурный режим.
- Рекомендуется не реже, чем раз в два месяца полностью вынимать из холодильника все продукты и перемывать каждую полочку средством для посуды (можно также использовать натуральные моющие средства-горчицу и соду).

Ошибка №2 - В полиэтиленовом пакете совместно храним белый и черный хлеб

При совместном хранении разных видов хлеба белый хлеб быстро приобретает специфический запах чёрного. А если, при этом, хлеб поместить в полиэтиленовый пакет, то скопившаяся в нем влага будет способствовать ускоренному плесневению.

Если вы храните хлеб при комнатной температуре, то это нужно делать в хлебнице (лучше из нержавеющей стали или из дерева с плотной крышкой), завернув в льняное полотенце. Хлебницу лучше поставить подальше от батареи, в сухое и достаточно прохладное место, иначе неизбежны плесень или быстрое черствение хлеба.

Лучше всего хлеб сохраняется в холодильнике и в морозильной камере (здесь уже можно использовать полиэтиленовый пакет с перфорацией). При этом, в морозильной камере при температуре -18°C хлеб может храниться до полугода. Перед употреблением его надо просто разогреть при небольшой температуре в духовке или в микроволновке. Однако учтите, что после разморозки и подогревания хлеб очень быстро черствеет, поэтому его нужно разогреть непосредственно перед употреблением и только один раз.

Советы:

- Хлеб будет сохранять свою свежесть в течение 2-3 дней, если в хлебницу положить сырое яблоко или кусочек сахара, или насыпать в блюдце немного соли - это позволит поддерживать уровень влажности на постоянном уровне.
- Чтобы замедлить черствение хлеба резать его надо не с края, а от середины. Разделив батон пополам, отрежьте от середины нужное количество ломтиков, а оставшиеся части плотно сложите срезами друг к другу и так храните.

Ошибка №3 - Для быстрого приготовления блюд часто используем полуфабрикаты

Широкое распространение промышленных полуфабрикатов (продуктов быстрого кулинарного приготовления) избавляет женщину от трудоемкой работы по первичной обработке сырых пищевых продуктов. Однако, если это делать часто, то такое питание, однозначно, не сможет принести пользу организму и мамы и ребенка.

Это объясняется тем, что при производстве рубленых полуфабрикатов из мяса (котлет, шницелей, пельменей, рыбных палочек, куриных наггетсов) широко применяются белки

растительного происхождения, уступающие по аминокислотному составу полноценным белкам мяса и рыбы. А ведь именно полный набор незаменимых аминокислот нужен для развития ребенка.

Кроме того, во многих полуфабрикатах используются пищевые и иные добавки, которые могут оказывать негативное действие на организм. Так, например, в покупных котлетах и пельменях содержится большое количество хлорида натрия (соли), специй и пищевой добавки - глутаминовой кислоты. Излишнее количество соли в пище для будущей мамы - это дополнительная нагрузка на почки и фактор развития позднего токсикоза (гестоза). Кроме того, соль и специи полуфабрикатов оказывают раздражающее действие на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, что может провоцировать возникновение воспалительных процессов. Надо отметить, что для улучшения консистенции полуфабрикатов часто используются дополнительные ингредиенты (например, крахмал), которые могут вызывать в кишечнике метеоризм (вздутие живота).

Учитывая, что для производства начинки часто берется мясо не самых постных сортов, то количество холестерина и насыщенных жиров в составе такого блюда будет достаточно высоким. А это фактор риска атеросклероза и, как следствие, ишемической болезни сердца и инсульта. Также в состав могут добавлять сою, в том числе и генномодифицированную. При этом на упаковку обязательно должна выноситься маркировка: «Содержит ГМО». Естественно, для питания беременной и детей продукты, содержащие ГМО, не рекомендуются.

Кроме того, мясные полуфабрикаты потенциально могут быть обсеменены листериями или токсоплазмой (особенно, если они хранятся не расфасованными в промышленных холодильниках). При употреблении таких продуктов могут развиваться такие заболевания, как токсоплазмоз и листериоз, которые, например, во время беременности могут стать причиной выкидыша на ранних сроках беременности, пороков развития плода, преждевременных родов или мертворождения на поздних сроках. К счастью, случаи листериоза и токсоплазмоза редки.

Советы:

- Если найдутся на прилавке мясорубленные промышленные полуфабрикаты, специально приготовленные для детского питания (на упаковке имеется соответствующая маркировка), то изредка можно разнообразить ими свой рацион. В этих продуктах строго контролируется качество и содержание питательных веществ, к ним предъявляются

строгие требования по показателям безопасности: они производятся из экологически чистого мясного сырья, без применения стимуляторов роста, гормональных препаратов, антибиотиков и других кормовых добавок.

- Если вы хотите сэкономить время при приготовлении блюд попробуйте сами заготовить домашние полуфабрикаты, в составе которых вы будете уверены. Проще всего сделать дома фаршированные блинчики, а также домашние пельмени, вареники, голубцы. При этом, начинки можно сделать максимально полезными: печень с луком, мясной фарш с вареным яйцом, творог, овощи, зелень.
- Хранить домашние полуфабрикаты можно в морозилке до двух месяцев.

Ошибка №4 - Неправильно выбираем и готовим мясо

Часто мы не задумываемся на что обращать внимание когда покупаем мясо, главное, чтобы оно было свежим. Для диетического питания лучше отдавать предпочтение домашней птице, мясу кролика, нежирной баранине или телятине и воздерживаться от свинины. Рекомендуется выбирать мясо животных и птицу проверенных отечественных производителей, а лучше всего найти хорошее небольшое фермерское хозяйство. А если вы покупаете фасованное мясо зарубежных производителей, то обращайте внимание на маркировку. Лучшим является продукт с надписью Organic — так называют мясо, которое не содержит гормонов, антибиотиков, пестицидов и других вредных веществ. Такое мясо обычно существенно дороже обычного.

На упаковке с курицей ищите пометку Cage-free — это значит, что птица содержалась не в клетках, а в общем загоне. Маркировка Free-range означает, что животные находились на свободном выпасе и такое мясо будет содержать максимальное количество витаминов. А надпись Vegetarian fed свидетельствует о том, что животные и птица ели только вегетарианский корм, не содержащий костную и рыбную муку и другие отходы мясной промышленности.

Еще можно встретить маркировку - Cruelty-free или guilt-free - это мясо, "свободное от жестокости" или мясо произведенное "без чувства вины". Производители гарантируют, что относятся к животным с лаской и заботой, применяя максимально гуманные методы, как выращивания, так и забоя.

Приступив к разделке мяса мы совершаем другую ошибку - не обращаем внимание на расположение мышечных волокон. Лучше всего мясо нарезать поперек (а не вдоль) волокон, толщиной примерно 1,2-1,5 см.

Часто мы солим мясо сразу после нарезки, а вот этого делать не нужно, поскольку соль вытягивает из мяса сок, и отбивные получатся сухими. Посолите мясо прямо перед подачей или добавьте соль в панировку.

При приготовлении мясных блюд мы забываем и о кулинарных хитростях, которые помогают сделать мясо не только более нежным и сочным, но и легкоусваиваемым поставщиком белка и гемового железа, что важно для профилактики анемии. Для этого рекомендуем прислушаться к советам кулинаров.

Советы:

- Для улучшения качества мясного блюда перед приготовлением мясо стоит выдержать в течение часа в минеральной воде или воде с добавлением лимонного сока, или предварительно обмазать стейк горчицей и оставить его на два часа.
- Для сочности перед запеканием кусок мяса опустите на несколько секунд в кипяток (при этом как бы закрываются поры и вся сочность и польза останется внутри куска).
- Не забывайте срезать излишки жира и снимать кожу с подкожной клетчаткой с курицы, что не только сделает блюдо диетическим, но и уберет накопленные в жировой ткани гормоны.
- Если в мясе есть небольшие жилки, то их лучше надрезать. Делается это острым ножом, под углом 45 градусов к жилке, можно в 2-3 местах.
- Если вы не уверены в мясе, то перед приготовлением (запеканием, тушением и тд.) кусок нужно поварить минут 15-20 и слить первичный бульон, куда максимально перейдут все накопленные животным вредные вещества (токсины, антибиотики, гормоны и пр.).

Надеемся, что наши советы помогут вам избежать ошибок, правильно сохранить ваши продукты и приготовить блюда с максимальной пользой. Однако, в любом случае, не делайте больших стратегических продуктовых запасов, планируйте покупки разумно и старайтесь готовить блюда с использованием проверенных кулинарных приемов.

