### Jak zacházet s potravinami

***Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc., PhDr. Tamara Starnovská, Věra Boháčová, DiS.***

***Fórum zdravé výživy***

### Třetina veškerého vyprodukovaného jídla na světě se vyhodí nebo znehodnotí. Kdyby byly tyto potraviny zachráněny, nasytily by asi tři miliardy lidí. V Evropě připadá na jednoho člověka 96 až 115 kg vyhozeného jídla za rok.1 Skoro o polovinu jídla víc vyhodí ti, kdo žijí sami. Lidé žijící v domácnosti ve větším počtu obvykle zacházejí s potravinami hospodárněji, jednotlivci často nakoupí víc, než jsou schopni sníst.2

Cílem běžného spotřebitele by však nemělo být jen omezení plýtvání potravinami, ale také co nejlepší využití jejich nutričních vlastností, zejména díky vhodnému zacházení. Důležitou roli přitom hrají reálné možnosti, finanční otázka i kulinární gramotnost.

**Plánované nakupování**

Správné stravování začíná už výběrem potravin při nakupování. Jako nejefektivnější se dlouhodobě osvědčuje plánované nakupování, kdy si nejprve připravíme rámcový jídelníček, pak sestavíme seznam potravin, které k jeho přípravě potřebujeme, a nakonec odkontrolujeme, jaké z nich musíme dokoupit. Určité potraviny nakupujeme stále, například pečivo nebo jogurty. V jejich případě musíme dobře zvážit, zda máme optimální podmínky pro uskladnění a má smysl nakoupit je třeba v rámci týdenního nákupu ve větším množství (jogurty, nápoje), nebo je raději nakupovat častěji v malém množství, ale vždy čerstvé (pečivo).

Při samotném nákupu potravin je třeba sledovat údaje o době trvanlivosti. V současnosti existují dva způsoby označování data spotřeby:

**Spotřebujte do** se uvádí u potravin s kratší trvanlivostí (například masné nebo mléčné výrobky), po uplynutí tohoto data se už nesmí nabízet v tržní síti. Doba trvanlivosti platí pouze za podmínek skladování, které jsou uvedeny výrobcem na obalu. Pokud při domácím skladování jogurtů a jiných kysaných mléčných výrobků nebo sýrů toto datum o několik dnů překročíme a při senzorické kontrole nezjistíte závady, můžeme výrobek zkonzumovat. V kyselém prostředí se nemnoží nebezpečné bakterie, pouze plísně, a to zjistíme při kontrole zrakem. Výrobky, jejichž trvanlivost se blíží ke konci doby „spotřebujte do“, nenakupujeme ve velkém množství, i když jsou ve slevě.

**Datum minimální trvanlivosti** se uvádí u potravin s dlouhou trvanlivostí, po uplynutí tohoto data se mohou nabízet v tržní síti, ale odděleně a s upozorněním, že jde o potraviny s ukončenou minimální trvanlivostí. Také u těchto potravin je nutné dodržovat podmínky skladování uvedené výrobcem na obalu. Pokud nám tyto potraviny doma „projdou“, můžeme je zkonzumovat. Některé potraviny jako kuchyňská sůl, cukr, luštěniny, rýže, konzervy apod. se mohou za vhodných podmínek skladovat i několik let. Přesto je spousta spotřebitelů po uplynutí „data minimální trvanlivost“ vyhodí, což je zbytečné a škoda.

**Nakoupené potraviny**

Když už máme nakoupeno, musíme potraviny správně uskladnit (nebo rovnou zpracovat). Například u zeleniny může být potřebné odstranění okrajových částí, oloupání, okrájení. V domácích podmínkách není dobré **ovoce a zeleninu** skladovat příliš dlouho, protože většinou nedokážeme zabránit hnití a tvorbě nežádoucích látek, vadnutí a zhoršení senzorických vlastností. Pokud skladujeme ovoce z tropů nebo subtropů při nízkých teplotách, dochází k poškození chladem, tj. k tmavnutí slupky a dužniny, hnití a plesnivění, u velkoplodých paprik zase ke vzniku měkkých míst, která časem hnijí.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Minimální skladovací teplota, kdy ještě nedochází k poškození chladem** | | | |
| Jablka | 2–3 °C | Papriky | 7 °C |
| Banány | 12–13 °C | Rajčata zralá | 7–10 °C |
| Pomeranče | 3 °C | Rajčata nezralá | 13 °C |
| Citrony | 14 °C | Melouny vodní | 4 °C |
| Grapefruity | 10 °C | Melouny cukrové | 7–10 °C |
| Ananas | 7–10 °C | Brambory | 3 °C |

Také **skladování masa** má svá pravidla. Hovězí maso konzumované brzy po porážce není dobré, zejména kvůli tuhosti. Je žádoucí tzv. zrání masa, které může při teplotách těsně nad bodem mrazu trvat i 2–3 týdny. Vepřové maso zraje rychleji, drůbeží zrání nepotřebuje. Do prodeje se většinou dostává maso až po vyzrání. *„Pokud kupujeme maso v tržní síti, tak nevíme, jak dlouho je po porážce. Proto bych nedoporučovala jeho dlouhé skladování v domácích podmínkách v chladničce, ale tepelné zpracování do dvou dnů,*“ uvádí prof. Dostálová. Z hlediska mikrobiologického můžeme skladovat zmrazené maso téměř neomezeně, protože při mrazírenských teplotách -18 ℃ a méně je zastaven růst mikroorganizmů (usmrceny nejsou, a tak musíme maso po rozmrazení urychleně tepelně zpracovat). Při skladování v mrazicím boxu však dochází ke žluknutí tuku (zejména u tučných ryb a vepřového masa), ke změně vzhledu v důsledku odparu vody (světle hnědé zbarvení na povrchu vakuově nebaleného masa) a také ke zvětšování krystalků ledu, způsobujících větší ztráty tekutiny při rozmazování. Proto by se ani zmrazené maso nemělo skladovat dlouho.

Většina potravin, které nakupujeme, jsou **balené potraviny**, na jejichž obalu je vždy uvedeno, jak dlouho a za jakých podmínek mají být skladovány. Je uvedena i doba spotřeby a podmínky skladování po otevření obalu. Tyto informace jsou rovněž na potravinách zabalených v obchodě.

**Rafinované vaření**

Vařit v množství tak akorát nebo více porcí najednou? *„To je velice individuální. Záleží především na tom, zda chceme pokrm konzumovat i další dny, třeba v trochu pozměněné podobě (s jinou přílohou apod.), nebo ho nechceme konzumovat víckrát než jednou. Rozhodně bych nedoporučovala připravovat zbytečně velké množství – můžeme vycházet ze zkušenosti, kolik toho naši strávníci sní,“* radí prof. Dostálová.

Některé pokrmy se však v jedné porci připravují „nešikovně“, jako například pečené kuře. V takovém případě je zcela na místě hotový pokrm rozdělit na porce a aktuálně nadbytečné porce zmrazit. Pečené kuře tak můžeme jednou jíst teplé upečené s brambory, podruhé jako studené trhané kuřecí maso se zeleninou a majonézou v celozrnné bulce, potřetí jako součást mexické pánve s fazolemi, kukuřicí a tortillou a po čtvrté v těstovinovém salátu.

I pokrmy na první pohled „neadaptovatelné“ lze modifikovat. Například smetanová omáčka s hovězím masem je velmi dobře využitelná jako součást zapečených těstovin či lasagní. Naši předci uměli takto „čarovat“ velmi dobře. Hovězí maso uvařili vcelku se zeleninou. Část zeleniny poté nakrájeli do vývaru, přidali těstoviny a vznikla polévka. Uvařené maso a uvařenou zeleninu podávali teplé jako „tafelspitz“ s vařenými bramborami a jablkovým křenem. Pokud se maso nesnědlo celé, využili ho s omáčkou (rajskou, houbovou aj.) a knedlíkem.

**Navařené zásoby**

Větší množství připraveného pokrmu často uchováváme v chladu na další den, dva nebo ho zmrazíme na dobu pozdější. Při další tepelné úpravě se vlivem ztráty tepelně labilních látek, zejména vitaminů, nebo esenciálních aminokyselin o něco sníží výživová hodnota pokrmů, proto by se měly ohřívat co nejšetrněji. Důležité je zejména vyvarovat se vysoké teploty a zbytečně dlouhé doby ohřívání. Při vysokých teplotách mohou vznikat i zdravotně rizikové látky. Jedná se hlavně o potraviny živočišného původu, kdy při teplotách nad 200 ℃ mohou vznikat z bílkovin karcinogenní látky. Vhodný je mikrovlnný ohřev, ohřev na páře nebo v horké vodě. Současně musíme dbát na  dostatečné prohřátí všech součástí pokrmu, a proto ho během ohřevu promícháváme.

Hotové pokrmy skladujeme v chladničce po dobu 1–2 dnů, přednostně v nádobě, ve které se vařily, přikryté poklicí. Pro delší skladování zvolíme nádoby těsněji uzavřené jako krabičky nebo sklenice. Vhodné jsou i nádoby umožňující uzavření pod sníženým tlakem (odsátím části vzduchu). Skladování zmrazených potravin a pokrmů je vhodné v co nejtěsněji uzavřených obalech (například v zatavené folii), aby nedocházelo ke změnám působením vzdušného kyslíku. Skladování zmrazených potravin nesníží jejich energetickou hodnotu ani množství obsažených živin (bílkovin, tuků, sacharidů).

|  |  |
| --- | --- |
| **Doba úchovy některých zmrazených potravin** | |
| Vepřová játra, některé uzeniny, jemné pečivo | 3 měsíce nebo méně |
| Vepřové maso, vnitřnosti | 3–6 měsíců |
| Hovězí maso, drůbež, pečivo, hranolky | 6–12 měsíců |
| Tučné ryby | 6–8 měsíců |
| Libové ryby | 10–12 měsíců |
| Hovězí maso libové, ryby libové tepelně upravené, vaječný obsah, chléb, těsta, běžné pečivo, ovoce, zelenina | 12 měsíců a déle |

*poznámka: ryby v tržní síti mají trvanlivost delší, protože jsou vakuově balené*

**Potěšení z jídla bezpečně zkazí vaření i nakupování v nadbytečném množství. Konzumace připraveného pokrmu několik dnů po sobě beze změny budeme vnímat jako „mus“, poslední den už si raději koupíme něco z rychlého občerstvení a připravené jídlo vyhodíme. A nadbytečné zásoby potravin nás budou nutit k jednostrannému stravování ve snaze „odjíst“ zakoupené, bez ohledu na nutriční adekvátnost nebo chuťové preference.**

Další informace na [www.fzv.cz](http://www.fzv.cz)