

# Garnki i naczynia dla alergików

Czy każdy, kto cierpi na alergię, potrzebuje wymiany całej zastawy stołowej i garnków?

Kwestia garnków dotyczy metali użytych do ich stworzenia i nie tylko osoby uczulone na któryś z metali powinny zastanowić się nad usunięciem ze swojego otoczenia takich naczyń. Zdrowie rodziny jest przecież najważniejsze. A nawet najzdrowsze potrawy przygotowane w toksycznym środowisku wpływają na nasze zdrowie. Osoby, które posiadają alergię na nikiel, obowiązkowo muszą pozbyć się z codziennego użytku wszystkich przedmiotów związanych z tym metalem: biżuterii, niektórych ubrań (np. ktoś mógł użyć metalowych aplikacji czy srebrnej nitki w materiale), czy też mebli, ale najważniejszą kwestię stanowią naczynia do przygotowania i przechowywania żywności!

Większość dostępnych na rynku produktów gwarantuje jakość i doskonały wygląd, ale niekoniecznie są dla nas bezpieczne czy zdrowe. Oto przegląd najważniejszych przedmiotów kuchennych – garnki i naczynia dla alergików.

## Garnki i naczynia emaliowane

Pierwszą grupę naczyń stanowią garnki emaliowane. Często kuszą niezwykłą urodą. To bardzo tanie, ładne i kolorowe garnki, jednak ich wpływ na zdrowie może być bardzo negatywny. Wpływ mają na to związki, które znajdują się pod emalią. Pod wpływem uszkodzenia, np. odprysnięcia emalii, szkodliwe substancje z metalu dostają się do żywności podczas procesu gotowania. Nie chcemy przecież podawać metali ciężkich w naszym obiedzie, niezależnie od tego czy posiadamy na nie alergię.

## Naczynia aluminiowe

Ten dział zajmują także pojemniki, folia aluminiowa do żywności, różnego rodzaju formy i foremki do ciast i dopiero

na samym końcu garnki. Okazuje się, że niebezpieczeństwo pojawia się dopiero wtedy, gdy w takim naczyniu gotujemy kwaśne potrawy, np. zupę pomidorową czy bigos. Wytrąca się wtedy niebezpieczny dla naszego organizmu glin, który dostaje się do jedzenia. Poza tym jednym przypadkiem kontaktu z kwasami można od czasu do czasu korzystać z takich garnków i pojemników.

## **Patelnie teflonowe**

Przez jakiś czas na międzynarodowych rynkach wybuchła panika jakoby przez powłokę teflonową po zarysowaniu dostawały się do jedzenia kancerogenne substancje. Pojawiły się pogłoski, że wydzielają się one w bardzo wysokiej temperaturze. Okazało się jednak podczas badań, że cząsteczki teflonu wchłonięte do organizmu nie są przez niego wchłaniane (poza tym, zarysowania na patelni powstają przy niewłaściwym jej użytkowaniu), a temperatura, przy której teflon może być niebezpieczny to 400 stopni Celsjusza, czyli temperatura nieosiągalna w kuchni podczas smażenia! Poza tym, oleje jadalne przy 400 stopniach są równie, a nawet bardziej niebezpieczne. Dlatego, jeżeli nie występuje alergia na metale, w tym teflon, nie trzeba wyrzucać dobrej patelni za okno!

## **Plastiki**

Przy tym temacie pojawia się wiele kontrowersji. Jesteśmy zewsząd otoczeni plastikiem w różnych postaciach, który, jak się okazuje, wcale nie musi mieć na nas pozytywnego wpływu. Wiele plastikowych produktów jest szkodliwych i toksycznych. Aż dziwne, że powstają z niego naczynia i pojemniki do przechowywania żywności. Każdy rodzaj plastiku na naszym rynku ma swoje oznaczenie od 1-7. Nie każdy plastik jest szkodliwy. Bezpieczne dla nas są te, które oznaczone cyfrą 2 lub 5. Przeznaczone są one do żywności i żadne szkodliwe substancje do niej nie przenikają. Pozostałych typów nie powinniśmy ponownie używać, przechowywać w nich żywności ani świeżej ani

sypkiej, używać w kuchenkach mikrofalowych, a nawet myć w zmywarce.

Jeżeli jednak stwierdzono u kogoś alergię na różnego rodzaju barwniki, trzeba zwrócić tutaj szczególną uwagę. Może się okazać, że to nie samo naczynie, ale farba użyta do jego ozdoby, może powodować reakcję alergiczną.

## **Stal nierdzewna**

Okazuje się idealnym tworzywem, w którym występuje najmniejsze prawdopodobieństwo do wydzielania jakichkolwiek szkodliwych substancji. Ale uwaga! Najczęstsza alergia na metale, czyli na nikiel, dyskwalifikuje stal nierdzewną! Podobnie kwestia ma się z różnego rodzaju eleganckimi tackami, sztucami, nożami do krojenia, chochlami, przykrywkami w szklanych pojemnikach, itp., które mogą zawierać nikiel.

## **Garnki ceramiczne oraz z powłoką ceramiczną**

Na rynku pojawiły się całe serie produktów dla alergików z powłoką ceramiczną, które mogą być bezpiecznie używane przez osoby uczulone na metale ciężkie. Oczywiście w sklepach pojawia się także wiele podróbek, dlatego warto upewnić się, że nasze garnki naprawdę posiadają dobrej jakości, odporną na zarysowania i ścieranie powłokę ceramiczną. W całej gamie produktów znajdziemy tu garnki, patelnie, szybkowary, naczynia, pojemniki, a nawet noże twardością zbliżone do diamentu. Można je myć w zmywarce, a nawet przechowywać w nich żywność w zamrażalniku do -40 stopni C.

## **Porcelana**

Wydaje się bezpieczna, a jednak nie do końca. Jeżeli chodzi o niektóre starsze okazy, zwłaszcza pochodzące ze Wschodu, jesteśmy narażeni na metale ciężkie takie jak ołów czy kadm. Zostały one użyte do wykonania powłoki ceramicznej oraz użyte

w produkcji barwników, które pięknymi wzorami pokrywają porcelanę. Możemy jednak bezpiecznie spoglądać na wykonane u nas certyfikowane porcelany.

## **Drewno**

Ekologiczne, ładne i przyjazne środowisku produkty drewniane mają niestety jedną, podstawową wadę! Substancje z jedzenia wchłaniają się do wnętrza drewna i nie można ich stamtąd usunąć! Nie jest to łatwa sprawa, zwłaszcza, gdy przy różnego rodzaju alergiach czystość, czasem nawet sterylność, jest kwestią priorytetową.

## **Szkło i ceramika**

Okazuje się, że najstarsze wynalazki okazują się najbezpieczniejsze dla naszego zdrowia. Szkło i ceramika to najbezpieczniejsze materiały do przechowywania żywności, a także do podawania jej (czyli cała zastawa misek, szklanek, talerzy, itp.).

## **Garnki i naczynia dla alergików**

Na szczęście dzisiaj możemy w sklepach i Internecie znaleźć całkiem niedrogie i ładne naczynia, zastawy i garnki, które są bezpieczne dla alergików. Rzeczywiście w wyniku nagłej wiadomości o alergii na nikiel czy inne metale, początkowo wymiana całego asortymentu może okazać się nieco kłopotliwa, jednak w innych przypadkach można to robić stopniowo. Zmiany należy wprowadzać przede wszystkim bez paniki, gdyż może okazać się, że większość naczyń w naszej kuchni jest dla nas zupełnie bezpieczna.

Estera Kociołek