

# Экологичная кухонная утварь и посуда

- [Из каких материалов посуда безопасна?](#)
- [Варианты контейнеров без пластика](#)
- [Хорошая альтернатива пластиковой доске](#)
- [Где купить безопасный чайник?](#)

# Из каких материалов посуда безопасна?

Из ёмкостей самые безопасные **стекло и керамика** (и её разновидности), из минусов - разве что хрупкость, в остальном они полностью безопасны. Кастрюли - любые эмалированные (понятно, что такая посуда и лучше отмывается, за счёт гладкого покрытия, и не вступает в химическую реакцию с едой), но если появляется скол на покрытии, посуду придётся заменить. Самые безопасные столовые приборы, получаются из серебра, но это уже влетит в копеечку. Впрочем, над столовыми приборами можно особо не заморачиваться т.к. они не контактируют с едой длительное время и просто не успевают за столь короткий срок, приёма пищи, как-то повлиять на еду.

Также очень рекомендую глиняную посуду и в качестве ёмкостей, и в качестве посуды для приготовления пищи. Она не только безвредная, но ещё и полезная т.к. является природным сорбентом и помогает бороться с интоксикацией организма (глину также используют в качестве пищевой добавки, ради получения минеральных солей и микроэлементов). Обычно, на глиняную посуду, также наносят покрытие, поэтому свои полезные свойства она почти никак не передаёт. И если в случае с горшочками для запекания и супницами - ничего нельзя поделать (иначе глина просто будет пропускать влагу и при готовке дно будет намокать), то обычную посуду для еды - можно найти и без покрытия, равно как и кувшин для воды (да, дно у кувшина тоже будет мокнуть, но эту проблему легко решить, просто поставив кувшин на дополнительную поверхность, типа блюдца).

Но также нужно учитывать тот факт, что у глины шероховатая поверхность, поэтому отмывается она хуже и её желательно периодически менять. А ещё я не советую сильно увлекаться водой из глиняного кувшина (хоть она и очень вкусная), такая вода может уплотнять кал.

Со сковородками всё сложнее т.к. они в любом случае изготавливаются из металла, а он так или иначе вступает в химический контакт с пищей, высокая температура этому способствует. Тут придётся говорить о наименьшем вреде, среди такой посуды, пожалуй, стоит выделить чугун (если его правильно подготовить к использованию, подробнее смотрите в интернете). Также хороши сковороды с гранитным/мраморным покрытием и эмалированные.

Да, это дорогие сковороды, но они и безопасны и долго служат.

Автор **заметки**: Vladka

# Варианты контейнеров без пластика

Варианты контейнеров без пластика/с минимальным его использованием:

1. силиконовый контейнер по типу - <https://zeero.ru/collection/lanch-boksy/product/konteyner-skladnoy-silikonovyy-stojo-bowl-steel-36-oz-1065-ml>

часто они складные и удобные в эксплуатации, но нужно к ним привыкать, можно разогревать в них еду в микроволновке (в контейнере без крышки)

2. стеклянный контейнер с бамбуковой крышкой - <https://market.yandex.ru/product--konteiner-dlia-edy-stekliannyi-640-ml-s-kryshkoi-iz-bambuka/1755685209>

не встречала крышек, которые были бы изготовлены из цельного дерева, то есть они склеены, но стандартов по безопасности как таковых по ним нет, можно разогревать в них еду в микроволновке (также сняв крышку)

3. стальной термос для еды - <https://market.yandex.ru/product--termos-dlia-edy-bobber-jerrycan/771701441>

у бобров в крышке используется также сталь, но винт сам пластиковый, у всяких Арктик и Outventur крышка обычно полностью пластиковая, можно поискать в магазинах с походной экипировкой, мб там есть термосы с широким горлышком, где количество пластика будет меньше, чем у bobber разогревать в микроволновке нельзя, но это и термос

--

у меня самой стеклянные контейнеры с пластиковыми крышками, т.к. они точно герметичные, недорогие (по сравнению с альтернативами) и если не разогревать в микроволновке вместе с крышкой - вполне компромиссное решение

Автор заметки: k.e.n.

# Хорошая альтернатива пластиковой доске

Уже давно заменил пластиковую доску на **мраморную**. В отличие от деревянной, она:

1. Не впитывает запахи
2. Не разрезается на волокна, которые потом попадают в пищу
3. Не красится в разные цвета
4. Достаточно просто мыть

Из минусов:

1. Быстро теряет внешний вид камня, тк появляются линии от ножа (быстрее тупит нож, но за полгода использования еще точить не приходилось)
2. Весит чуть больше
3. Стоит подороже

Кто заинтересовался, у меня **такой вариант**.

Автор **заметки**: Reynard

# Где купить безопасный чайник?

Самый чистый вариант – эмалированный чайник на плиту.

Что-то подобное:

<https://www.ozon.ru/product/lotos-chaynik-2-2-l-1019812420/>

Если принципиально нужен электрический – я бы выбирал со стальной бесшовной колбой. Вот варианты для разного бюджета, которые мне лично приглянулись:

<https://www.ozon.ru/product/chaynik-elektricheskiy-marta-mt-4591-korpus-stal-s-plastikovoy-obolochkoy-termos-elektrochaynik-470093428/>

<https://www.ozon.ru/product/chaynik-elektricheskiy-metallicheskiy-s-podogrevom-vody-termopot-1420448162/>

<https://www.ozon.ru/product/redmond-elektricheskiy-chaynik-rk-m1301d-chernyy-643752635/>

Автор **заметки**: i