

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 отывается, 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 отывается 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