

**మట్టిపాత్రలు...
పర్యావరణ హితం**

కొత్త మార్గదర్శకాల్లో ఎన్ఐఎన్.. మట్టి పాత్రలను వంటకు వినియోగించడం వల్ల కలిగే మేలు, భద్రతలను గురించి వివరించింది. మట్టిపాత్రల్లో వండటం వల్ల వంట పర్యావరణ హితంగా సాగు తుంది. నూనె తక్కువగా అవసరం అవు తుంది. పైగా మట్టిపాత్రలకు పోషకా లను పట్టి ఉంచే సామర్థ్యం ఎక్కువ.

మట్టిపాత్రల మంచి

లోపకాల్లో
ఆమ్లం..!

చింతపండు, నిమ్మరసం లాంటి ఆమ్లగుణం కలిగిన ఆహార పదార్థాలను అల్యూమినియం, ఐరన్, అనైన్డ్ కంచు, రాగి పాత్రల్లో నిల్వ ఉంచడం అంత సురక్షితమైన విధానం కాదు.



ఏ ఇంటి వంటగదిలో చూసినా స్టీలు, అల్యూమినియం పాత్రలతోపాటు నాన్స్టిక్ పాత్రలు దర్శనమిస్తాయి. ఇక సంప్రదాయ మట్టిపాత్రలు వంటకోసం అంతగా వాడటం లేదనే చెప్పాలి. కొంతమంది మాత్రం ఆరోగ్య కారణాలతో మళ్లీ మట్టిపాత్రలకు మళ్లుతున్నారు. ఇటీవల భారతీయ పోషకాహార సంస్థ (ఎన్ఐఎన్) కూడా నాన్స్టిక్ కంటే సంప్రదాయ పాత్రలే వంటకు సురక్షితమని పేర్కొన్నది. ఈ దిశగా తాజాగా "భారతీయులకు ఆహార మార్గదర్శకాలు" జాబితా విడుదల చేసింది. ఇందులో మనం వంటకు ఉపయోగించదగ్గ పాత్రల స్వభావాన్ని ఎన్ఐఎన్ వివరించింది. వాటి వివరాలు...



నాన్స్టిక్ కు నో

నాన్స్టిక్ ప్యాన్ల వినియోగం గురించి, లోహాలు, స్టీలు, గ్రానైట్ పాత్రల గురించి కూడా ఎన్ఐఎన్ వివరాలను అందించింది. నాన్స్టిక్ ఫ్రయింగ్ ప్యాన్లలో వంట ఏమేరకు మంచిదనే దాని గురించి చర్చ చాలా ఏండ్లుగా సాగుతున్నది. వీటిని వాడు తున్నప్పుడు ఉష్ణోగ్రత 170 డిగ్రీలకు మించ కుండా చూసుకోవాలి. ఒకవేళ నాన్స్టిక్ పాత్రల కోటింగ్ చెరిగిపోతే వాటిని వాడకూడదు. వీటిని శుభ్రపర్చుకోవడం కూడా చాలా జాగ్రత్తగా చేయాల్సి ఉంటుంది. అందువల్ల నాన్స్టిక్ కంటే సంప్రదాయ పాత్రలే వంటకు మంచివి.

రుచి.. పోషకాలు.. తాజాదనం

మట్టిపాత్రలు మనదేశంలో మారుమూల ఊళ్లలో కూడా సరసమైన ధరలకే దొరుకుతాయి. అయినా, ఒకప్పుడు భారతీయులు చాలావరకు మట్టిపాత్ర ల్లోనే వంటలు చేసుకున్నారు. కాలమాన పరిస్థి తుల్లో ఆ సంప్రదాయం కనుమరుగవుతూ వచ్చింది. కానీ, మట్టిపాత్రల్లో వండితే రుచికి రుచి... పోషకాల నష్టం కూడా ఉండదు. నూనె అవసరం తక్కువగా ఉంటుంది. ఇవి ఆల్కలైన్ (క్షార) గుణాన్ని కలిగి ఉంటాయి. కాబట్టి ఆమ్ల గుణం కలిగిన పదార్థాలనూ వీటిలో వండకో వచ్చు. పొరలుపొరలుగా ఉంటాయి కాబట్టి మట్టి పాత్రల్లో ఆహార పదార్థాలు చాలాసేపటి వరకు తాజాగా ఉంటాయి.

గ్రానైట్ మంచిదే

నాన్స్టిక్ ప్యాన్లతో పోలిస్తే గ్రానైట్ పాత్రలు చాలావరకు సురక్షితమైనవని ఎన్ఐఎన్ పేర్కొ న్నది. అయితే, వీటిని కూడా టెఫ్లాన్ కోటింగ్ లేనివే ఎంచుకోవాలి.

స్టీలు...
ఎంతో
సులువు

స్టైలు నైస్ స్టీలు పాత్రల్లో వంట కూడా మంచిదేనట. వీటిని ఉపయోగించడం, శుభ్రపర్చడం కూడా ఎంతో సులువు.