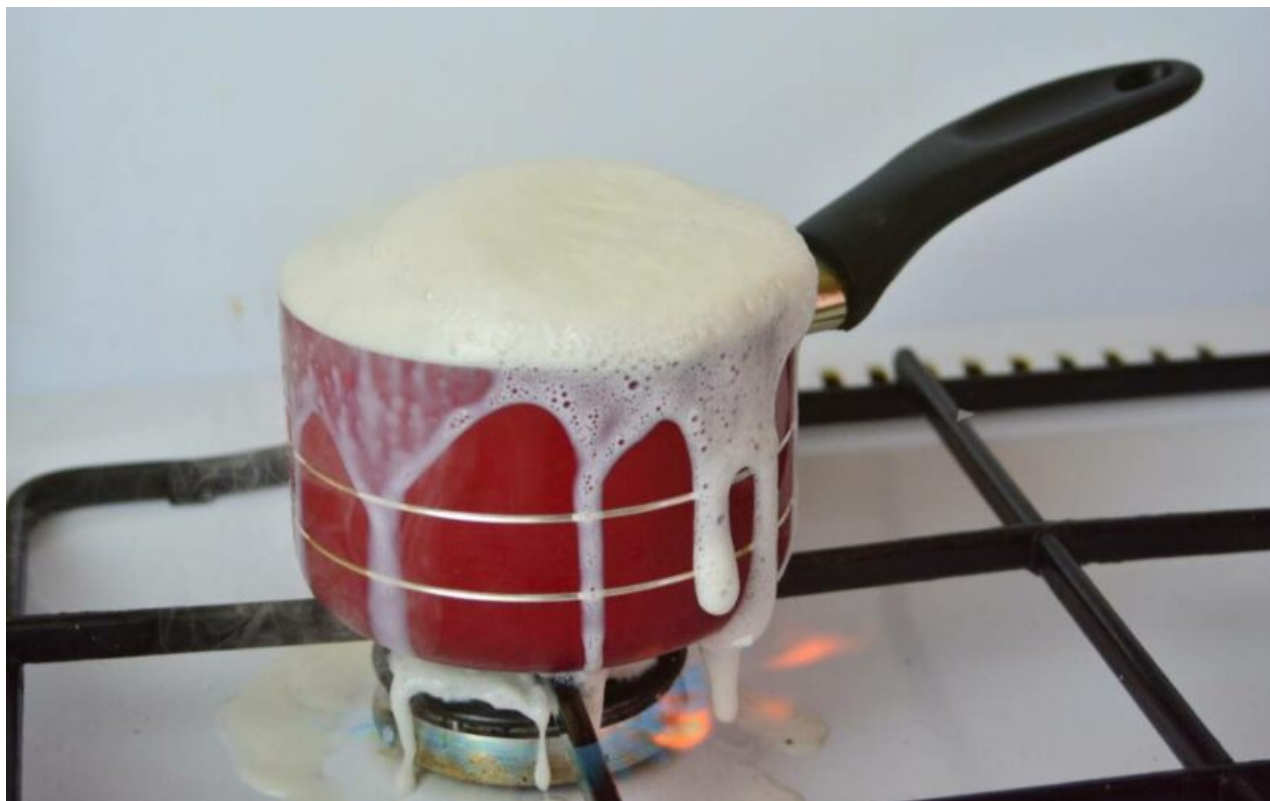


Vařící mléko nebo voda mi pokaždé přetekly. Pak jsem se naučila zvláštní trik a už se to nikdy nestalo

aazdravi.cz/varici-mleko-nebo-voda-mi-pokazde-pretekly-pak-jsem-se-naucila-zvlastni-trik-a-uz-se-to-nikdy-nestalo

Kateřina Apostolidisová

19. 3. 2023



Určitě už vám také někdy přeteklo mléko, které jste chtěli převařit. Kromě špinavého sporáku tuto událost doprovází i poměrně intenzivní zápach. Ještě častěji se to stává s vodou, když vaříte těstoviny nebo třeba brambory. V tomto případě se to alespoň obejde bez větrání.

Existuje ale pár vychytávek, které zajistí, že jakákoli vroucí tekutina už neopustí svou nádobu. Dokud ji z ní nevysvobodíte vy sami.

Pomůže máslo, voda i vařečka

Nalijte na dno hrnce, v němž se chystáte svařit mléko, trochu vody. Potom už vlijte mléko samotné a dejte vařit. Je to velmi jednoduché a spolehlivé. Tekutina už nikdy nevyběhne z hrnce ven.

Potřete okraj hrnce máslem nebo olejem. Překvapivě i tuk zabrání mléku opustit nádobu a udělat vám paseku na sporáku.

Položte přes střed hrnce vařečku. Dbejte na to, aby byla opravdu na středu. Jako poloměr kruhu. Funguje jako bezpečnostní ventil a nedovolí vařícímu se mléku přelít se přes okraj nádoby.

Pokud si všimnete, že se kapalina chystá přetéct, **postačí zvednout nádobu a s obsahem zatřást.** Tekutina se zase usadí.

Také pomůže, když **vzpěněné mléko pokropíte vodou.**



Foto: Shutterstock

Mléko od výrobce převaríte vždy

Naše babičky mléko dříve převarovaly běžně, protože to, které se prodávalo, nebylo ještě pasterizované. Varem ho proto chránily před možnými patogeny a bakteriemi. Převařením se ale mnoho živin, které mléko obsahuje, nenávratně zničí. Navíc se sníží nejen jeho nutriční hodnota, ale výrazně se sníží i hodnota syrovátkových bílkovin.

V současné době už v obchodech koupíme pouze mléko pasterizované. To znamená, že je také tepelně upravené, ale při nižší teplotě. Při pasterizaci mléko neprojde varem a jeho nutriční hodnota proto poklesne v mnohem menší míře. Navíc je komerčně vyráběné mléko o vitamíny a minerály, o které by mohlo v důsledku pasterizace přijít, obohaceno.

Kupujete-li ale mléko nepasterizované, třeba přímo z kravína, raději ho převařte pokaždé. Při vaření ho nezapomeňte alespoň 1x za minutu promíchat. Má totiž tendenci se připalovat.

Převařeným mlékem proti alergii

V současné době se mnoho dětí potýká s alergií na kravské mléko. Ta je totiž způsobena negativní reakcí právě na mléčné bílkoviny. Je to jedna z nejčastějších forem dětské potravinové alergie a může mít vážný dopad na jejich zdraví.

Převařené mléko ale mění mnoho mléčných bílkovin, které k intoleranci přispívají. Při lehčích formách nesnášenlivosti proto může stačit, když mléko převaříte. Určitě se ale nejprve poraďte s lékařem.

Foto: Shutterstock

Nenechte si ujít