

Ky dokument nuk është prova. Prova janë bajtët e ruajtur: HTML-ja e faqes, pamja e saj, dhe zinxhiri i hash-eve që i lidh. Kjo dëshmi është paraqitja e tyre, e prodhuar automatikisht. Verifikohet me kodin më poshtë **pa na pyetur ne**.

ARTIKULLI

TITULLI	A duhet ta shpëlani orizin para gatimit?! Ja çfarë thonë ekspertët... Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/a-duhet-ta-shpelani-orizin-para-gatimit-ja-cfare-thone-e-kspertet/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

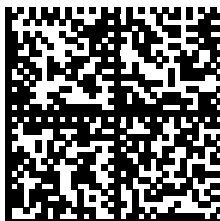
KAPUR NGA NE	30 shtator 2026, 15:35:40 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	30 shtator 2026, 15:25:15 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	018e755f4d2b921d2b7ac399c9cdeaa098c70208211b13f605882bc5d8c14c1d
TEKSTI	b2ac603bcd6f6449e10f1756a2a0e57682b4140df7093218bfb6b386c1eaa8bd6
PAMJA	cb5380bc0e3fe4d74a42cba5c0789a23c2991c27b5f5d6cecb0a53ef45d50098

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	cd299d8b3b9569b7032156ff525dd35efdc7864b7128808795b154771326d9c5
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	—
ANKORIMI	nuk është ankoruar ende <i>Kjo hyrje nuk është përfshirë ende në asnjë pemë Merkle të dërguar. Zinxhiri i hash-eve provon rendin dhe integritetin; koha jo.</i>



SKANOJE PËR TA VERIFIKUAR

Kodi të nxjerr te eksploruesi i STAMLES. Ai regjistër nuk është yni: nëse serveri ynë bie nesër, vula mbetet aty ku është.

Faqja tregon njërin nga tri gjendjet — **nuk u gjet**, **në radhë**, ose **e konfirmuar** me bllokun, rrënjën Merkle dhe transaksionin në Polygon. Krahazo hash-in që gjen atje me atë të shtypur më lart: nëse përputhen, kjo kapje ekzistonte para asaj ore, dhe ne nuk mund ta kishim ndryshuar pas saj.

<https://scan.stamles.eu/verify/cd299d8b3b9569b7032156ff525dd35efdc7864b7128808795b154771326d9c5>

PAMJA E FAQES

Renderuar nga HTML-ja jonë e ruajtur, jo nga rrjeti. **Riprodhon kopjen tonë, jo pamjen e atëhershme:** stilet dhe imazhet e largëta mund të mos ekzistojnë më ose të kenë ndryshuar.

Motori: chromium-stored+assets · dritarja 1280×1024 px



Lifestyle

A duhet ta shpëlani orizin para gatimit?! Ja çfarë thonë ekspertët...



Gleria Liço

30 Shtator 2026



Shpëlarja e orizit para gatimit nuk është gjithmonë e domosdoshme. Nëse duhet ta shpëlani apo jo varet nga lloji i orizit, mënyra e gatimit dhe pjata që dëshironi të përgatitsni. Për oriz të lehtë dhe kokërr më kokërr, shpëlarja zakonisht është e dobishme, ndërsa për pjata si rizotoja ose paella, niseshteja që gjendet në sipërfaqen e kokrrave është e rëndësishme për teksturën.

Pse shpëlahet orizi?

Edhe pse orizi i bluar është i pastër, gjatë përpunimit dhe paketimit kokrrat fërkohen me njëra-tjetrën. Ky fërkim krijon një shtresë shumë të imët mbetjesh niseshteje në sipërfaqen e kokrrave. **Te orizi i bardhë, lëvorja, embrioni dhe krundet hiqen** gjatë përpunimit. Kjo ekspozon pjesën e brendshme të kokrrës, e cila është më e butë dhe mund të shpërbëhet më lehtë gjatë paketimit. Për këtë arsye, orizi i bardhë mund të ketë më shumë nevojë për shpëlarje. Shpëlarja mund të ndihmojë gjithashtu në largimin e pluhurit ose mbetjeve që mund të jenë mbledhur gjatë procesit nga fusha deri te paketimi.

Një tjetër arsye e rëndësishme është tekstura. Shpëlarja heq një pjesë të niseshtesë së tepërt nga sipërfaqja e kokrrave, duke i ndihmuar ato të qëndrojnë më të ndara gjatë gatimit. Kjo është veçanërisht e dëshirueshme për shumë pjata me oriz ku synohet një rezultat i lehtë dhe kokërr më kokërr. Kjo praktikë nuk kufizohet vetëm te kuzhinat aziatike. Në kuzhinën hispanike, orizi shpesh shpëlahet për të arritur kokrra të lirshme që nuk ngjiten me njëra-tjetrën. Edhe në përgatitjen e orizit persian, shpëlarja ose njomja përdoret për të krijuar një teksturë më të ajrosur dhe kokrra më

te gjata.

Si duhet ta shpëlani orizin?

Një mënyrë e thjeshtë është ta vendosni orizin në një sitë me rrjetë të imët dhe ta mbani nën ujë të ftohtë, duke e tundur butësisht derisa uji të bëhet pothuajse i pastër. Për orizin e bardhë, kjo mund të zgjasë rreth një deri në dy minuta, ndërsa për orizin kaf zakonisht mjaftojnë rreth 30 sekonda. Një tjetër mënyrë është ta vendosni orizin në një tas me ujë, ta përzieni butësisht me dorë dhe më pas ta kulloni. Procesi mund të përsëritet disa herë derisa uji të bëhet dukshëm më i pastër. **Megjithatë, nuk është e nevojshme** që uji të bëhet plotësisht transparent. Shpëlarja e tepërt mund të largojë shumë nga niseshteja në sipërfaqe dhe mund të ndikojë në teksturën, aromën dhe disa vlera ushqyese të orizit.

A duhet të shpëlahet çdo lloj orizi?

Jo. Disa pjata përfitojnë pikërisht nga niseshteja që gjendet në sipërfaqen e kokrrave. Paella është një shembull i rëndësishëm. Për disa lloje orizi me kokërr të shkurtër që përdoren për paella, niseshteja ndihmon në krijimin e teksturës së dëshiruar dhe kontribuon në formimin e shtresës krokante të orizit në fund të tiganit, të njohur si socarrat. Niseshteja gjithashtu bashkohet me lëngun dhe përbërësit e tjerë të gatimit, duke e trashur përzierjen dhe duke i dhënë më shumë trup dhe një ndjesi më të plotë në gojë. Për këtë arsye, shpëlarja e këtij lloji orizi mund të jetë e padëshirueshme. Rizotoja është një tjetër shembull. Përgatitja e rizotos mbështetet në çlirimin gradual të niseshtesë nga kokrrat gjatë përzierjes me lëngun. Kjo niseshte është ajo që ndihmon në krijimin e teksturës karakteristike kremoze të rizotos. Prandaj, orizi për rizoto zakonisht nuk shpëlahet para gatimit.

A e largon shpëlarja arsenikun nga orizi?

Një nga arsyet që përmendet shpesh për shpëlarjen e orizit është dëshira për të reduktuar ekspozimin ndaj arsenikut, një metal i rëndë që orizi mund ta përthithë nga uji dhe toka ku rritet. Orizi kaf zakonisht përmban më shumë arsenik sesa orizi i bardhë, sepse krundet dhe embrioni i tij mbeten të paprekura dhe një pjesë e arsenikut gjendet në këto shtresa. Megjithatë, shpëlarja nuk e largon në mënyrë të konsiderueshme arsenikun. Efekti i saj mbi sasinë përfundimtare të arsenikut në orizin e gatuar është relativisht i vogël.

Një metodë më efektive është gatimi i orizit në një sasi të madhe uji, në mënyrë të ngjashme me zierjen e makaronave, dhe më pas kullimi i tij. Kjo mund të largojë një pjesë të konsiderueshme të arsenikut inorganik. Megjithatë, kjo metodë mund të largojë edhe disa vitamina të tretshme në ujë, si folati, niacina dhe tiamina. Lajmi pozitiv është se shumë prej këtyre lëndëve ushqyese gjenden në krunde dhe embrion. Për këtë arsye, orizi kaf mund të ruajë më shumë prej tyre pas shpëlarjes dhe zierjes. Orizi kaf gjithashtu ka më shumë fibra dhe proteina sesa orizi i bardhë.

A ndikon shpëlarja në vlerat ushqyese?

Shpëlarja mund të largojë një pjesë të niseshtesë së sipërfaqes dhe, në varësi të mënyrës së përgatitjes, mund të ndikojë në disa lëndë ushqyese të tretshme në ujë. **Megjithatë, për shumicën e njerëzve**, ndryshimi ushqimor nga shpëlarja normale nuk është arsyeja kryesore për të vendosur nëse duhet ta shpëlani orizin. Arsyeja më praktike është tekstura. Niseshteja e tepërt në sipërfaqen e kokrrave mund t'i bëjë ato të ngjiten me njëra-tjetrën dhe të krijojnë një rezultat më të butë ose më të qullët. Shpëlarja mund të ndihmojë në krijimin e orizit më të lehtë dhe më të ndarë. Nga ana tjetër, kur dëshironi një pjatë më kremoze ose më të lidhur, si rizotoja, niseshteja është e dobishme dhe nuk ka arsye ta largoni atë.

LAJME TË NGJASHME





Makaronat apo orizi cilin duhet të përdorni për një tretje më të mirë?! Jua themi ne...

1 MIN



E ringroh dhe e ha? Ja ushqimi që ekspertët thonë se mund t'ju helmojë edhe pas ngrohjes!

1.5 MIN



Këto janë disa vakte të shëndetshme dhe të shijshme që mund t'i merrni me vete në punë!

4.5 MIN



Kuzhinierja nigeriane thyen rekordin botëror për pjatën më të madhe me oriz "jollof"

1.5 MIN



Pse nuk duhet të konsumojmë ushqimet e ditës më parë? Sidomos orizin...?

1.5 MIN

MË TË LEXUARAT



Vinicius zëvendësohet nga një sozi? Teoria e çuditshme që po çmend rrjetin: Ylli i Realit është zhdukur në mënyrë të papritur pas Botërorit...



"Destinacionet që vlejné", One Albania dhe Business Magazine në mbështetje të agroturizmeve shqiptare!



Vdekja e Giorgos Mazonakis/Mbyllet klinika ku kryeshin kimioterapi ilegale, pacientët trajtoheshin pa licencë!



Nuk ka kompromise me ta/Shenjat e ZODIAKUT që kanë pak miq!



Pranoi se është homoseksual, habit me deklaratën aktori i njohur: "E kishin më të lehtë të më shihnin si një..."



"Dashuria ma ngroh zemrën, shumica e vajzave janë të padashuruara"/Amber Candy: Kur sheh krevatin bosh në mëngjes...



Kuqezinjtë me ndryshime, sot për goleadë në San Marino/Gjithçka live në Digitalb!



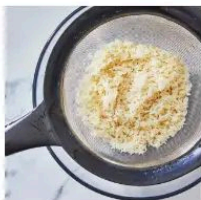
Shkencëtarët kapin sinjale radioje nga një planet 63 vite dritë larg Tokës!



Këshilli Bashkiak kërkoi pjesëmarrjen e Veliajt në mbledhje, SPAK-u refuzon!



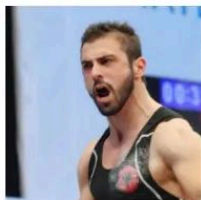
Kryeministri Rama në Bruksel, merr pjesë në Samitin e Euronews për Turizmin!



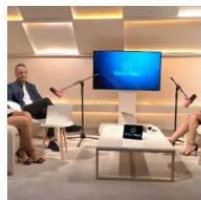
A duhet ta shpëlani orizin para gatimit?! Ja çfarë thonë ekspertët...



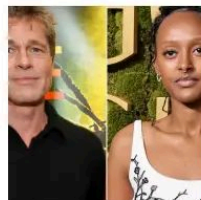
Një kirurg i zemrës tregon çfarë ha gjatë një dite dhe rutina e tij e mëngjesit mund t'ju habisë!



Rama nuk e fton në takimin me sportistë e trajnerë, shpëthen Daniel Godelli: "Më janë bërë padrejtësi, po të isha marrë me parti..."



"Ëndrra e mjekësisë m'u ndërpre kur ndodhi COVID-i"/ Heidi Baci rrëfëhet në "Tech Talk": Fama më erdhi papritur, falënderuese për...



Tjetër goditje për Brad Pitt, vajza 21-vjeçare e aktorit të famshëm merr vendimin e papritur ndaj tij...



Bypass pa kaluar infarkt? Prof. Dr. Altin Veshti zbulon kur është i nevojshëm operacioni...



Çfarë ndodh me mëlçinë kur hani shagë rregullisht?!



Çfarë ndodh me sheqerin në gjak kur shtoni kanellë te mollët?!



6 ushqime komode që mund të ndihmojnë në mbajtjen më të qëndrueshme të sheqerit në gjak...



Kettlebell-et janë një mjet i shkëlqyer për forcimin e pjesës së poshtme të trupit!

RRETH NESH

Top Albania Radio promovon muzikën më të zgjedhur shqiptare dhe të huaj, me edicionet informative dhe një larmi programesh kulturore. 27 vjet transmetim, për të dhënë më të mirën.

KONTAKT

Address: Sheshi Italia 1, Arena Center, Tirana, Albania
Email:

Tel: +355 69 208 0500
+355 69 442 8873

COPYRIGHTS

Përmbajtja e këtij website është pronë e Top Albania Radio. Kopjimi, përdorimi apo riprodhimi i paautorizuar i tij, përbën shkelje penale.

LINKS

Kontaktoni
Marketing
Frekuencat
Aksesueshmëria
Mundësi Punësimi
Privacy Policy & Terms

JavaScript is required for [tabnav widget](#) to work properly.

Pamja këtu është e ri-koduuar për ta futur në dokument. Artefakti autoritar është skedari WebP i ruajtur, dhe hash-i i tij është ai i shtypur te faqja e parë — pra dallimi është i verifikueshëm, jo i fshehur.