

Hogyan Válasszunk Főzési Technikát?

Ma a főzési technikákról lesz szó. Arról, hogy nem csak az számít, hogy mit viszünk be és mit eszünk, hanem az is, hogy hogyan készítjük el az ételt. Nézzünk meg néhány alapelvet, amit javaslok, és néhányat, amit nem.

Kezdjük néhány olyannal, amit nem javaslok. Például a leggyakoribb hiba az lehet, hogy a serpenyőt vagy a lábast túlmelegítjük. Amikor a serpenyőben vagy lábasban az ételünk készül, több veszély is leselkedhet ránk. Az ideális étel elkészítéséhez fontos, hogy egyik összetevőt se főzzük túl keveset, és egyiket se főzzük túl sokáig. Tehát nem szabad sem alá-, sem pedig túlfőzni az ételt.

A túlfőzésnek különböző jelei lehetnek. Az étel kiszáradhat, vagy akár meg is éghet. Ez különösen a fehérjék esetében problémás. Ha például egy kaliforniai paprikát kissé megégetünk, az talán nem olyan nagy probléma, mint ha ugyanezt a hússal tesszük. A hús, mint fehérje, gyulladáskeltő hatású lehet, ha megégett.

Az első elv, amiről beszélünk ma, az az, hogy a húsokat ne süssük feketére, és akár ropogósra sem feltétlenül. Ennek egyik legegyszerűbb módja az, ha zsírosabb húsokat használunk, például csirkemell helyett csirkecomb, vagy darálthúsnál választjuk a 80-20 százalékos arányt (80 százalék hús, 20 százalék zsiradék), hogy a zsír segítsen ebben. Ugyanis a zsír égési pontja magasabb, mint a húsé, azonban a zsírok sem ideálisak, ha megégnek.

Visszatérve a serpenyőn való főzés példájára: itt a probléma az, hogy a serpenyő különböző pontjain különböző hőmérséklet alakul ki. Ahol éppen érintkezik a láng a serpenyővel, ott forró pontok jönnek létre, körülöttük pedig hidegebb a felület, ami miatt nem egységes a sütés. Ez látható, amikor valami leég: nem egységesen, hanem bizonyos pontokon kezdődik a leégés.

Ebben segíthet, ha a serpenyő vastagabb, mivel a vastagabb fém jobban eloszlatja a hőt. A teflon bevonatú serpenyőket nem javaslom, mert a bevonat lekopik, nem csak akkor, ha fémmel kaparjuk, hanem akkor is, ha túlmelegszik a serpenyő. A fém nyeles serpenyők előmelegítése szárazon javasolt, így elkerülhetők a felhevült olajok spriccelése. A fém nyeles serpenyők előnye, hogy teljes egészében be lehet őket tenni a sütőbe, így kombinálhatjuk a főzési technikákat. Például először a húst lepiríthatjuk a serpenyőben, majd be a sütőbe, hogy átmelegedjen és megfőjön, ez egy hatékony kombináció lehet.

Tehát a serpenyő hátránya, hogy különböző pontokon különböző hőmérsékletet alakít ki, így az egyes részek túlmelegedhetnek. Ennek elkerülése érdekében

érdeemes gyakran kevergetni az ételt, illetve olajat vagy vizet is lehet hozzáadni. Javaslom, hogy a sütés során folyamatosan figyeljük az ételt, mivel ezek a folyamatok csak néhány percet vesznek igénybe. Ezért is kedvelem nagyon a sütőt, mivel ott be tudjuk állítani a hőfokot, és az annyin is marad. A sütőben is javasolt hőmérő használata, mivel a beállított hőfok eltérhet a tényleges hőmérséklettől.

A lábasok előnye, hogy például levest készítve a benne lévő víz segíti kiegyensúlyozni a hőmérsékletet. A víz sosem tud forráspont feletti hőmérsékletre emelkedni, ami kb. 100 fok. Ezért a hús sosem ég meg a levesben, ami kifejezetten előnyös lehet. A levest egyébként a sütőben is lehet készíteni, ezt már több étteremben is láttam alkalmazni.

A második dolog, amit nem javaslok, az az olajban sütés, például a fritőz használata, amikor sok olajban sütjük ki az ételeket. Az olajban sütésnek számos problémája van. Az egyik, hogy az olaj sokkal magasabb hőmérsékletre tud melegedni, mint amikor már a hús elkezd sülési fázisba lép, ami károsíthatja az ételeket. A rántás egyik előnye, hogy a kívül ropogós lesz az étel, azonban ez a sütési módszer más káros hatásokkal is jár, például az olaj sérülése.

A fritőzben használt olajakat sem javaslom, főleg nem a boltokban kapható olcsó olajokat vagy a fritőzolajat, mivel ezek általában nem minőségi termékek. Viszont a kézműves magolajok elfogadhatóbbak lehetnek, bár általában drágábbak. Ha már rántanék valamit, akkor inkább zsírban sütném, különösen ha ez legeltetett vagy szabadon tartott állatokból származó zsír. Ezek a zsírok általában szilárdak szobahőmérsékleten és nem folyékonyak. Fontos lenne precízen beállítani a hőmérsékletet az adott hússal, hogy megelőzzük az égést vagy a károsodást.

Egy jó alternatíva lehet a forrólevegős sütő használata, amely sok esetben lehetőséget nyújt zsír nélküli sütésre. Bár ez nem mindig működik minden ételnél, de sok esetben igen. Például a fasírt egy ilyen példa, amelyet lehet olajban vagy tepsiben is sütni, és ha van választási lehetőség, én inkább a tepsit választanám. Itt fontos kompenzálni az olaj hiányát a tepsiben, például a fasírt belsejében picit zsírosabbnak kell lennie annak érdekében, hogy ne legyen száraz.

Beszéljünk egy kicsit a mikrohullámú sütőről mint főzési technikáról. Személyesen én nem rajongok érte. Bár vannak olyan receptek, amelyek kifejezetten mikrohullámú sütőben készülnek, a mikrohullámú sütőnek számos problémája van, különösen az, hogy nem irányítható a hőmérséklet, és az ételek tápláléktartalma is csökkenhet a főzés során. Mindazonáltal, ha néhányszor mikrohullámú sütőt használasz otthon, még mindig jobban jársz, mintha gyorsétteremben ennék.

Egy másik kifejezetten jó főzési technika a gőzölés, amit nagyon kedvelek. Különlegesnek tartom, hogy így tudnak nem tiszta vízből főzni, mivel a nem tiszta víz gőze nem mindig tiszta. Otthon készíthetünk egy egyszerű gőzölőt egy lábosból, amibe vizet öntünk, majd ráhelyezünk egy szitát, amiben gőzölni kívánt ételeket helyezünk el, és lefedjük egy fedővel. Eztán nagy lánggal alággyújtunk, hogy legyen elég gőz. A gőzölés segít elkerülni a túlfőzést, mivel a vízgőzben nem ég meg a hús, és sok receptben jól működik, például zöldségek esetében.

A forrólevegős sütőt is szeretem, mivel például csirkefalatokat lehet benne készíteni, majd a csirkét leturmixolva tojással falatkák formájában újra sütjük.

Egy másik előnyös főzési eszköz a rizsfőző, mivel automatikusan kikapcsol, ha túlmelegszik, és nemcsak rizst lehet benne főzni, hanem akár levest is. Személyesen kedvelem, és vannak olyan receptek, amelyekben a húst együtt főzik a rizzsel.

Végül pedig, a lassú főzők is nagyszerűek lehetnek, mivel keményebb húsokat lehet velük puhábbra főzni. Ezek a húsok általában gazdagabb ízűek, és jobb hatásúak, ha jó minőségű, legeltetett húsból készülnek. Ezekhez az ételekhez érdemes hosszabb időre beállítani a főzést, például egész napra, hogy este már készen legyenek, így nem kell esténként főzőcskézni.

Ennek az elvnek egy modernizált változata a sous vide, ahol egy műanyag tartályban vagy zacskóban keringető melegvízbe helyezett hús hőmérséklete precízen szabályozható. Nagyon konkrét recepteket lehet alkalmazni, például ha x gramm húst használsz, akkor ennyi időt és hőmérsékletet javasolt használni. Ennek az az előnye, hogy miután a hús elkészült, lefagyaszthatod vagy percekben belül megpiríthatod egy serpenyőben, például ha steaket szeretnél készíteni. Az előkészületekhez persze meg kell venni a készüléket, és vannak újrahasznosítható zacskók, bár néha nehéz őket megfelelően tisztán tartani, és ha nem vigyázunk, a hús széteshet bennük.

A kukta használata kapcsán megoszlanak a vélemények. Személy szerint én kedvelem a vákuum miatt, nem kell nagy hőt alkalmazni, és bár nehéz odaégetni az ételleket, mégsem használom mindennap. Azonban nem tartom kifejezetten rossznak.

Ami kifejezetten nehéz jól csinálni és nem javaslok, az a grillezés, mivel itt a húst drasztikus hő éri, amit nehezen lehet irányítani. Ebben az esetben én egy páncélt építenék az élelmiszer köré, például oregánóból, hogy megvédjem azt. Ha szabad tűzön kellene főznöm, akkor vagy egy agyagedényben vagy egy öntöttvas lábasban főznék, amit elásnék, és úgy készíteném el az ételt. Bár ezt még nem próbáltam.

Írd meg kérlek, hogy a te főzési módszered kimaradt-e vagy esetleg te melyiket kedveled.

