

VÁ ECHNO O SMAĀ½ENĀ• - 2

PĀĵtek, 05 prosinec 2014

Jak to vaĀ™í Florentýna: Dnes to bude povídání pĀ™edevším o tuku. Na mnoĀ¼ství tuku záleĀ¼í. BuĀ• ho je dost na tĀ•m jídlo plavalo, anebo není a jídlo se dotýká dna hrnce. ObĀ• dvĀ• moĀ¼nosti mají nĀ•co do sebe a obĀ• dvĀ• vyĀ¼adují jí. TakĀ¼e rozeznáváme mĀ•lké a hluboké smaĀ¼ení:

MĀ•lké smaĀ¼ení

Do vyšší pánve nalijte jen asi 1-2 cm oleje na výšku a rozehĀ™ejte na správnou teplotu (mezi 150-200 stupni, ještĀ• níĀ¼e dovysvĀ•tlím, kolik je správnĀ• a jak to poznat). Jídlo, které vloĀ¼íte do oleje, bude leĀ¼et na pánve a pravdĀ•podobnĀ• ani nebude zcela ponoĀ™ené do oleje. Proto ho musíte zhruba v polovinĀ• otoĀ•it – snaĀ¼te to ale udĀ•lat tak, abyste neprotrhli nebo nepropíchlí vznikající obal.

Asi nemá smysl dodávat, Ā¼e jídlo, které smaĀ¼íte, smaĀ¼íte pouze v jedné vrstvĀ•, jen co se vejde na dno pánve. Zcela nevhodné je tohle smaĀ¼ení pro mraĀ¼ené vĀ•ci, zato se hodí pro vĀ•ci v bramborovém tĀ•stĀ• nebo trojobalu.

Hluboké smaĀ¼ení

(Ā•ili fritování)

Vypadá jako vaĀ™ení ve vodĀ•, jen místo vody máte spoustu hodnĀ• rozehĀ™átého oleje. Takové mnoĀ¼ství a taková teplota vzbuzují respekt, moĀ¼ná aĀ¼ obavy, a tak má spousta zaĀ•ínajících kuchaĀ™Ā• tendenci rychle vhodit jídlo do oleje uskoĀ•it, aby je vystĀ™íknuvší olej nepopálil. DĀ•lají to proto, Ā¼e neví, Ā¼e i taková obluda jako hrnec rozehĀ™átého je vlastnĀ• krotká jako kotĀ• a dává jim spoustu Ā•asu, pokud zachovají rovnováhu.

Do rozehĀ™átého oleje zásadnĀ• vkládejte jídlo zvolna. ChytnĀ•te ho za jeden konec a druhý namoĀ•te do oleje. PostupnĀ• jídlo pokládejte, aĀ¼ se úplnĀ• ponoĀ™í. StejnĀ• tak nemusíte spĀ•chat s vytaĀ¼ením, aĀ¼ bude maso hotové. UrĀ•itĀ• máš dispozici nĀ•kolikaminutový interval, ve kterém to mĀ•Ā¼ete udĀ•lat a stále bude skvĀ•lé, mĀ•kké a šĀ•avnaté. Ā•ím jste ke spodnímu konci teplotního rozmezí určeného pro smaĀ¼ení, tím víc Ā•asu máte.

Teplota pro smaĀ¼ení

V zásadĀ• mĀ•Ā¼ete smaĀ¼it zprudka nebo zvolna. A v zásadĀ• se mĀ•Ā¼ete rozhodnout podle toho, kolik Ā•asu potĀ™ potravina, aby se prosmaĀ¼ila naskrz.

KdyĀ¼ budete mít maso s kostí, tĀ™eba vepĀ™ovou kotletu nebo kuĀ™ecí stehno, urĀ•itĀ• nebudete chtít spĀ•chat, proto potĀ™ebovat, aby se teplo dostalo dovnitĀ™ dĀ™ív, neĀ¼ se obal spálí. StejnĀ• tak bramborové chipsy ze syrových brambor obalovaný nepĀ™edvaĀ™ený kvĀ•ták chtĀ•jí Ā•as. TakĀ¼e se budeme pohybovat nĀ•kde mezi 150-165 stupni. DosaĀ¼ení nejniĀ¼ší moĀ¼né teploty ke smaĀ¼ení poznáte tak, Ā¼e kousek peĀ•iva nebo pár drobeĀ•kĀ• strouhanky zaĀ•íná v zahĀ™ívajícím se oleji pĀ•nit a bublat.

Zato jídlo, které je rychle hotové, mĀ•Ā¼e pĀ™ijít do teplejší olejové láznĀ• – tĀ™eba pĀ™edsmaĀ¼ené hr obalovaný pĀ™edvaĀ™ený kvĀ•ták, obalovaná ryba nebo tence rozklepané kuĀ™ecí Ā™ízeĀ•ky. Vyšší teplota

vytvoří barvu na obalu. Pozor ale na teploty výroby, ne 180-185 stupňů. Vznikají v nich rakovinotvorné látky a olej se rychleji kazí, takže je nevhodný pro další použití.

Jaký tuk na smažení?

Příliš vysoké teploty ničí látky obsažené v oleji. Ničí je do té míry, že můžete hazardovat se svým zdravím. Druh tuku má na stabilitu kouřový bod, tedy bod, kdy z oleje začne stoupat kouř. Tenhle kouř je signální a zvažuje dvě nebezpečí: jednak dává najevo, že vysoká teplota právě začala znehodnocovat olej, a jednak vás varuje, že když nesnížíte zář, olej se rychle dostane až k bodu vzplanutí. A hotový olej v kuchyni není zrovna to, po čem se vám to náhodou stalo, nikdy to nehaste vodou. Nikdy. Vždycky pánev odstavte od zdroje tepla a nečím ji přikryjte, protože oheň bez vzduchu nehoří.

Z živočišných tuků můžete použít sádlo nebo přepuštěné máslo. U obou je ten známý problém cholesterolem, ale zas chutnají báječně a mají celkem vysoký kouřový bod, tedy toho snesou poměrně dost.

U rostlinných tuků si budete muset dát větší pozor na to, co je psáno na etiketě, a rozlišit od sebe dva hlavní druhy olejů. Existují totiž dvě metody, jak ze semen dostat olej, a každá z nich se projeví na množství s olejem smažení.

Jednak se olej ze semínek lisuje za studena, pouhým tlakem. V takovém oleji zůstane spousta aromat, vitamínů a minerálních látek, takže oleje jsou voňavé a taky citlivé na světlo, tedy podléhají rychlejší zkáze. Vědci tvrdí, že je v nich spousta cenných látek pro lidský organizmus. Druhá metoda jde po výrobní výtáčnosti. Při vysokých teplotách a za použití různých rozpouštědel se totiž dá ze semen dostat daleko víc. Aby se eliminovala použitá rozpouštědla, pokračuje proces výroby oleje rafinací (čičištěním), do které vstupují vysoké teploty a chemická činidla. Výsledkem je víc oleje s nižší kvalitou a výrobní tepelnou odolností. Tyhle oleje můžete je víc zahřát, protože vědecky, co v nich bylo citlivé na teplotu, už odstranila výroba.

Při smažení proto mějte na paměti, že je rozdíl mezi zastudena lisovanými oleji, které je vhodné opatřit spíše zastudena, když už si někdo dal tu práci, aby je lisování příliš nezahřál a neznehodnotil, a rafinovanými oleji, které toho snesou podstatně víc, ale taky do jídla vnášejí neznámé vlivy vysokého stupně zpracování potravinářského přemyslu.

Pochopitelně z toho taky vyplývá, že zastudena lisované oleje mají nižší kouřový bod, než stejné oleje pěstovanou cestou a rafinací. Rostlinné rafinované oleje se dostaly na vzestup v osmdesátých letech, kdy se prokázala souvislost mezi živočišnými tuky, cholesterolem a srdečními infarkty. Bohužel si tuhle zprávu potravinářský přemysl přebíral hlavně tak, že na ní konečně můžete poúspěšně vydělat, když to zabalíte do správných reklamních hesel, přičemž oleje jsou velmi levné.

A tak můžete potkat tvrzení, že nejlepší na smažení je olej epkový, jindy si zase pohlánek o skvělých vlastnostech palmového nebo kokosového oleje, pak zas natrefíte na oznámení, že to s tím slunečnicovým olejem taky není tak hrozné, protože se začala používat odrůda slunečnice s vyšším obsahem kyseliny olejové.

Jednak se olej ze semínek lisuje za studena, pouhým tlakem. V takovém oleji zůstane spousta aromat, vitamínů a minerálních látek, takže oleje jsou voňavé a taky citlivé na světlo, tedy podléhají rychlejší zkáze. Vědci tvrdí, že je v nich spousta cenných látek pro lidský organizmus. Druhá metoda jde po výrobní výtáčnosti. Při vysokých teplotách a za použití různých rozpouštědel se totiž dá ze semen dostat daleko víc oleje. Aby se eliminovala použitá rozpouštědla, pokračuje proces výroby oleje rafinací (čičištěním), do které vstupují vysoké teploty a chemická činidla. Výsledkem je víc oleje s nižší kvalitou a výrobní tepelnou odolností. Tyhle oleje můžete je víc zahřát, protože vědecky, co v nich bylo citlivé na teplotu, už odstranila výroba.

Při smažení proto mějte na paměti, že je rozdíl mezi zastudena lisovanými oleji, které je vhodné opatřit spíše zastudena, když už si někdo dal tu práci, aby je lisování příliš nezahřál a neznehodnotil, a rafinovanými oleji, které toho snesou podstatně víc, ale taky do jídla vnášejí neznámé vlivy vysokého stupně zpracování potravinářského přemyslu.

Pochopitelně z toho taky vyplývá, že zastudena lisované oleje mají nižší kouřový bod, než stejné oleje připravené pěstovanou cestou a rafinací. Rostlinné rafinované oleje se dostaly na vzestup v osmdesátých letech, kdy se prokázala souvislost mezi živočišnými tuky, cholesterolem a srdečními infarkty. Bohužel si tuhle zprávu potravinářský přemysl přebíral hlavně tak, že na ní konečně

má se poádná vydálat, kdy to zabalí do správných reklamních hesel, protože rostlinné oleje jsou velmi levné. máete potkat tvrzení, že nejlepší na smažení je olej epkový, jindy si zase eáte láněk o skvých v palmového nebo kokosového olej, pak zas natrefíte na oznámení, že to s tím slunečnicovým olejem taky není tak hrozné, protože se začala pštovat odrda slunečnice s výšším obsahem kyseliny olejové. Já osobně se na dívám tak, že jde o to vybrat co nejmenší zlo, nikoli najít co nejvítejší dobro. S palmovým olejem mám etické problémy, kokosový mi nezapadá do našeho podnebného pásu, epkovému nevím, tak mi na smažení zbyl slunečnicový. A i tak se drším zkrátka, naše estilenná rodina ho na smažení spotřebuje jeden litr za

Odkapání tuku Vždycky, vždycky se zbavte přebytečného tuku. Nechte usmažené jídlo odkapat nejlépe v síti na cedníku, připadně ho můžete položit na papírovou utěrku. Co se týká protažení usmaženého křízku horkou vodou, slyšela jsem o tom, asi jsem to i zkusila, ale přínos ani logiku v tom nevidím.

Nikdy nenechte jídlo ležet na papírové utěrce příliš dlouho, jinak se vám rozmoří pracně zkapavě oba Závěrečné dochucení Dokud je jídlo zcela čerstvě vytažené z oleje, máte poslední šanci osolit ho, připadně jinak dokořenit. Jakmile trochu na povrchu zatuhne, tenhle kouzelný okamžik je pryč. Někdy si všimnete, jak v podnicích rychlého občerstvení solí hranolky hned po vyjmutí z fritézy. Má to přesně tenhle důvod.

Budu ráda, když mi v komentáři necháte zmínku, jak vy "jdete" na smažení ...

Jsem holka zvědavá a hrozně ráda nahlížím pod pokličky :-)

JANA FLORENTÝNA ZATLOUKALOVÁ