



روغن حیوانی همه فن حریف

طبیعی بودن روغن و کره حیوانی که از چربی شیر گاو، گوسفند و بز به دست می آید، برگ برنده مادر آشپزی غذاهای ایرانی است. علاوه بر آن، عطر و طعم بکری که این روغن به غذا و از آن مهم تر به پلوی ایرانی می دهد، باعث شده است انتخاب بسیاری از مادران برای پخت غذاهایشان باشد.

البته اگر تصمیم به حذف هرگونه اضافه وزن دارید و از بیماری های قلبی و عروقی رنج می برید، حتی نوع طبیعی چربی ها از جمله همین روغن و کره گیاهی هم می تواند نتیجه ای بر خلاف میل شما داشته باشد و بهتر است استفاده نکنید.

ضمن این که این نوع از کره و روغن حیوانی، یکی از رایج ترین درمان های طبیعی برای رسیدگی به پوست است و حتی سوختگی را هم درمان می کند. در واقع مواد موجود در روغن حیوانی، منجر به کاهش التهاب پوست و از بین بردن خشکی های روی سطح آن می شود و به عنوان مرطوب کننده برای پوست تمام نقاط بدن به خصوص پوست سر و نواحی پوشیده شده از مو کاربرد دارد.

هرکسی کار خودش

به توضیحات و ویژگی های مخصوص هر روغن توجه کنید؛ چرا که هر روغن، با توجه به ویژگی هایی که دارد، برای مصرف خاص کاربرد دارد. از جمله این استفاده های مناسب، به استفاده روغن های سرخ کردنی صرفا برای سرخ کردن می توانیم اشاره کنیم. در واقع از آنجا که برخی روغن ها، تحمل درجه حرارت بالا را ندارند، بهتر است تنها از روغن های مخصوص این کار استفاده کنیم.

متخصصان تغذیه یکی از انواع روغن های مناسب سرخ کردنی را روغن کنجد می دانند و معتقدند این روغن تحمل حرارت تا حدود ۲۴۰ درجه را دارند. از طرف دیگر، روغن های گیاهی برای پخت و پز و در مقدار کم مناسب هستند. روغن بادام زمینی هم یکی دیگر از روغن هایی است که بیشتر برای سرخ کردن استفاده می شود.

البته این روغن هر دو نوع اسید چرب اشباع شده (نوع مضر) و غیر اشباع (نوع سالم) را دارد اما همین خاصیتش باعث شده تا در برابر حرارت زیاد، مقاوم باشد و نقطه دود بالایی دارد. البته اگر به بادام زمینی حساسیت دارید، طبیعتا به روغنش هم واکنش نشان خواهید داد؛ پس اول عادت های غذایی خودتان را بسنجید و بعد روغن را با توجه به نوع مصرف و ویژگی هایش انتخاب کنید.

واما روغن زیتون

روغن میوه درخت زیتون یکی از پرفرودارترین ها است؛ از آن روغن هایی است هرکسی که تصمیم به خوردن غذای سالم دارد، پیش از هر انتخابی، سراغ آن می رود و در بیشتر مواقع هم از انتخاب خودش راضی است. خواص بی نظیر روغن زیتون بر هیچ کس پوشیده نیست.

بر اساس پژوهش های انجام شده، مردم مناطقی که از رژیم مدیترانه ای که پایه و اساس آن روغن زیتون است استفاده می کنند، کمتر از دیگر افراد به بیماری های قلبی مبتلا می شوند.

روغنی که شاید به واسطه همین خاصیت هایش است که قیمتی بالاتر از سایر روغن های موجود در بازار دارد. اما مایک پیشنهاد مقرون به صرفه برایتان داریم؛ آن هم این است که از روغن های ارزان قیمت زیتون برای پخت و پز استفاده کنید و آن گران قیمت ها را برای مصرف سالاد و غذاهای بدون پخت بگذارید.

آن وقت است که هم به اندازه لازم از خاصیت روغن ها استفاده کرده اید و هم اسیدهای چرب غیر اشباع و آنتی اکسیدان ها را به بدنتان رسانده و به خوبی آن را هضم کرده اید.

فوت و فن کار باروغن

اما این طور که معلوم است، نحوه کار و استفاده از روغن به شکل های گوناگون، تبدیل به یکی از مهارت ها برای خانم ها شده است؛ مثلا این که یکی از افتخارات خانم هایی که مهارت و تبحر در آشپزی کردن دارند، این است که از روغن کمی در غذاهایشان استفاده می کنند بدون این که این مصرف بهینه روغن در نتیجه کارشان مشخص باشد. اما چطور؟ یکی از این قلق ها هنگام سرخ کردن بادمجان کاربرد دارد. کاری که همه آشپزهای دنیا متفق القول می گویند بیشترین مصرف روغن را در چنین وقتی دارند و بادمجان روغن زیادی برای سرخ شدن نیاز دارد؛ اما حالا و در چنین شرایطی، سرخ کردن بادمجان با کمترین میزان روغن، همان برگ برنده ای است که خانم ها از آن به عنوان فوت کوزه گیری یاد می کنند. آنها معتقدند اگر پیش از سرخ کردن بادمجان، آنها را در مقدار کمی ماست بغلتانیم، آن وقت است که بادمجان ها با کمترین میزان روغن، به همان شکل همیشگی که با روغن فراوان سرخ می کردیم، درمی آیند. یکی دیگر از این قلق های آشپزی هم به سرخ کردن ادویه ها در

روغن برمی گردد؛ به این شکل تجربه با سابقه های عرصه آشپزی می گوید پیش از پخت غذا، ادویه های مورد نظر را در کمی روغن تفت بدهید و بعد آن را به غذای مورد نظر اضافه کنید؛ انگار که با این روش، عطر آن ادویه بیش از هر وقت دیگری در غذا خودش را نشان می دهد.

اما انگار استفاده از روغن ها، خواه نوع سالم و خواه ناسالم آن، در موارد بهداشتی هم کاربرد دارد؛ چنان که افراد بسیاری از کاربرد روغن برای از بین بردن بوی گوشت و مرغ ماهی روی سطح پوست یا ظروف می گویند. به این شکل که روغن را روی سطح مورد نظر بریزیم و بعد از چند دقیقه، آن را با مواد شوینده بشویم. تجربه نشان داده است بعد از آن دیگر بوی نامطبوعی احساس نخواهید کرد. در نهایت هم اگر خود روغن برایمان دردسر ساز شده بود و سطحی با روغن آلوده شد، با کمی آرد سفید و گذشت زمان به مدت دو تا چهار ساعت، خواهیم دید روغن از روی لباس، رومیزی، فرش و... پاک شده است. شما چه ترفند های دیگری با روغن در طول زندگی روزمره تان به کار می برید؟

غذاهای سالم سالم سالم

اگر قرار است غذاهای سالمی مانند انواع سوپ های گرم را در فصل سرما بپزید و بخورید، بهتر است مقدار روغن و چربی مصرفی در آن را هم به کمترین مقدار خودش برسانید تا واقعا یک غذای سالم داشته باشید. اگر از سوپ شیر بخواهیم شروع کنیم، پیشنهاد سالم گونه اش این است که دور خامه را در سوپ خط بکشید و از شیرهای کم چرب در آن استفاده کنید.

قول می دهیم مثل همیشه، سوپ شیرتان طعم بی نظیری بدهد. اصلا اسمش سوپ شیر است نه سوپ خامه. از طرف دیگر، وقت تهیه دسرهایی مانند کیک و بیسکویت، به خیال خودتان از کره استفاده می کنید تا ضرر کمتری نسبت به روغن داشته باشد در صورتی که کاملا در اشتباه هستید و چربی کره، ضرر بیشتری خواهد داشت. پس با همان روغن های سالم اما به میزان بسیار کم و در حد رفع نیاز، دسرتان را تهیه کنید.

راه و رسم زندگی کم روغن

از آنجا که اولین قدم برای تهیه بیشتر غذاهای ایرانی، سرخ کردن پیاز با روغن است، از کم کردن همین روغن استفاده کنید. چطور؟ مثلا با اضافه کردن چند قطره آب به ماهیتابه برای نرم شدن پیاز، کمی نرم که شد، آن وقت چند قطره روغن اضافه کنید تا به آن حالت مطلوب دلخواهتان برسید. در واقع لازم نیست از همان اول، پیازها را در مقدار زیادی روغن سرخ کنید که این روش، جز اضافه وزن و تأثیرات بسیار خطرناک بر سلامت تان، چیز دیگری نخواهد داشت.

از طرف دیگر، برای پخت انواع کوکوها و کتلت ها که به روغن تقریبا زیادی برای سرخ شدن نیاز دارند، می توانید دو عدد سفیده تخم مرغ را در مایع غذایی تان، جایگزین یک زرده بکنید. آن وقت است که سفیده ها خودشان کار روغن را می کنند و خیلی نیازی به روغن فراوان برای حال آمدن غذایتان ندارید.

برای مصرف کم روغن، می توانید از فرچه های شیرینی پزی هم کمک بگیرید و کمی روغن را با این فرچه ها به موادی مانند مرغ، کتف، استیک و... بمالید.

با این روش، مواد غذایی با طبعی میان سرخ شدن و کباب شدن و البته مغز پخت شدن، آماده میل کردن خواهند بود.

ضمن این که کاغذ مخصوص روغن گیری را فراموش نکنید، به خصوص هنگام سرخ کردن سبب زمینی های خورشت قیمه که روغن زیادی به خود می گیرد تا غذای نسبتا سالم تری خواهید داشت. البته جوشاندن سبب زمینی های خلال شده پیش از سرخ کردن، به کمتر نیاز داشتن آنها به روغن سرخ کردنی هم کمک خواهد کرد.

