

Алексей Онегин

КАКОЕ МАСЛО ВЫБРАТЬ ДЛЯ ЖАРКИ?



Алексей Онегин

Какое масло выбрать для жарки?

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69821803

SelfPub; 2023

Аннотация

Выбор масла – важнейший момент с точки зрения как кулинарной, так и медицинской, ведь от него зависит то, насколько вкусным получится ваше блюдо и будет ли оно полезным или вредным для здоровья. Эта книга поможет вам разобраться, чем отличаются различные виды масла, используемого для жарки, как выбор масла отражается на блюде, которое вы готовите, и какое масло выбрать для приготовления того или иного блюда.

Содержание

Предисловие	4
Критерии выбора масла	5
Сливочное масло	7
Топленое сливочное масло	9
Рафинированное растительное масло	11
Оливковое масло	13
Оливковое масло Extra Virgin	15
Сало	16
Смесь оливкового и сливочного масел	17
В заключение	19

Алексей Онегин

Какое масло выбрать для жарки?

Предисловие

Прочитав эту книгу, вы узнаете, чем отличаются различные виды масла, используемого для жарки, как выбор масла отражается на блюде, которое вы готовите, и какое масло выбрать для приготовления того или иного блюда.

Читайте внимательно, а если у вас появятся вопросы, присылайте их в мой телеграм-канал, ссылку на который вы найдёте в конце этой книги. Я отвечаю всем!

Критерии выбора масла

Выбор масла – важнейший момент с точки зрения как кулинарной, так и медицинской. Выбирая масло для жарки, следует обратить внимание несколько конкретных вещей:

– Точка дымления, то есть та температура, после которой масло начинает дымиться, а его химический состав – изменяться под воздействием тепла. У рафинированных масел точка дымления наиболее высока, у оливкового Extra Virgin – низкая. При этом давайте не забывать, что обычно – не считая фритюра – продукт охлаждает масло до температуры ниже точки дымления, поэтому жарить можно и на Extra Virgin, просто делать это нужно с умом, не слишком перегревая масло перед закладкой продуктов.

– Вкусы и ароматы, которое масло сообщает продуктам. Принцип «чем меньше, тем лучше» действует тут далеко не всегда.

– Способность масла образовывать румяную корочку – не у каждого масла она одинакова.

С точки зрения здоровья критичны следующие моменты:

– Содержание насыщенных жиров. Именно насыщенные жиры, которые расщепляются в организме не полностью, приводят к образованию жировых отложений и вызывают сужение просвета артерий. Насыщенные жиры, разумеется, не смертельны, но контролировать их потребление весьма желательно.

– Содержание примесей. Содержание жиров в растительном масле составляет 100% или около того, а объем примесей минимален, другие виды масла похвастать этим не могут.

– Точка дымления. Один из важнейших аспектов, поскольку после того, как масло начинает дымиться, в нем происходят необратимые химические процессы, которые приводят к образованию канцерогенов.

Теперь рассмотрим различные виды масел применительно к тому, как они ведут себя во время жарки и какой эффект оказывают на ваш организм.

Сливочное масло

Сливочное масло – это около 80% жира, остальную часть составляют различные примеси, такие, как молочный белок и вода. Оно богато витамином А, но и насыщенными жирами, составляющими около 50% от общего объема масла. При нагревании сливочного масла в нем довольно быстро начинают гореть те самые примеси, а масло начинает темнеть и издавать ореховый аромат.



Жарить на сливочном очень удобно, если вы хотите быстро получить румяную корочку, а если не допускать перегрева сливочного масла, обжаренные на нем продукты приобретают приятный вкус. При этом не будем забывать, что все, сказанное выше, относится к настоящему сливочному маслу: увы, некоторые производители добавляют в него растительные жиры невысокого качества, что сразу же видно, если распустить кусочек такого масла на сковороде.

Когда жарить на сливочном масле:

- когда нужно быстро получить румяную корочку;
- когда нужно медленно протомить продукты в масле;
- когда нужно придать продукту приятный ореховый аромат;
- когда температура обжарки не будет слишком высокой.

Топленое сливочное масло

Топленое масло, или ги – то же сливочное масло, только очищенное от примесей. Такое масло может храниться достаточно долго и активно используется в индийской кухне и других кухнях Юго-Восточной Азии, а также в традиционной медицине.

Как и обычное сливочное масло, топленое масло содержит большое количество насыщенных жиров, однако в отличие от своего родственника имеет высокую точку дымления – порядка 250 градусов, что позволяет использовать его для фритюра. В целом, держать в холодильнике небольшую баночку топленого масла с тем, чтобы периодически на нем жарить, может оказаться неплохой идеей – оно, как и сливочное масло, прекрасно работает для обжарки или томления овощей, но не будет гореть, если вы случайно перегреете сковороду.

Когда жарить на топленом сливочном масле (ги):

- когда нужно быстро получить румяную корочку;
- когда нужно медленно протомить продукты в масле;
- когда нужно придать продукту приятный ореховый аромат;

– когда температура обжарки может быть высокой.

Рафинированное растительное масло

Самое дешевое масло, которое есть в каждом магазине. Оно имеет сравнительно высокую точку дымления, в нем отсутствуют насыщенные жиры, оно практически лишено собственного вкуса и аромата и, казалось бы, идеально для жарки.

Но есть один нюанс. Это не слишком афишируется, но в качестве одного из этапов экстракции растительных масел, которые затем подвергают очистке, часто используют химический метод – обрабатывают семена химикалиями для того, чтобы извлечь из них максимум масла.

Очистка и дезодорирование масла – тоже не механический, а химический процесс, так что общего у того масла, которое выжимают из семян и того, которое стоит на полке супермаркета, не так уж и много. В целом, такое масло можно использовать для любой жарки, но если есть такая возможность, я бы советовал этим не увлекаться.

Когда жарить на рафинированном растительном масле:

- когда нужно избежать появления посторонних привкусов;
- когда вы готовите во фритюре или при высокой температуре.

Оливковое масло

У нас почему-то часто противопоставляют оливковое масло и некое абстрактное «растительное». При этом оливковое масло по всем признакам является одной разновидностей растительного. Тем не менее, давайте выделим его в отдельную категорию.

В неё вошли все виды оливкового масла, кроме масла первого отжима (Extra Virgin), о котором мы поговорим чуть позже. В частности, это оливковое масло, которое было очищено механическим путем для удаления примесей, что позволяет использовать его для жарки, и *romace oil*, то есть масло, которое извлекают химическим путем из жмыха после того, как окончена механическая выжимка масла Extra Virgin.

У нас такое масло не пользуется особым спросом, так как стоит существенно дороже, чем рафинированное кукурузное или подсолнечное.

Когда жарить на оливковом масле:

- когда нужно медленно протомить продукты в масле;
- когда нужно придать продукту приятный аромат олив-

КОВОГО масла;

– когда температура обжарки может быть высокой.

Оливковое масло Extra Virgin

Часто считается, что жарить на масле Extra Virgin нельзя – у него низкая точка дымления, достаточно мощный собственный вкус и аромат и, что немаловажно, высокая цена. Тем не менее, вместо рафинированного масла я использую оливковое масло Extra Virgin: если не дать ему перегреться, короче будет не хуже, а вкус – намного лучше.

Когда жарить на оливковом масле Extra Virgin:

- когда нужно медленно протомить продукты в масле;
- когда нужно придать продукту приятный аромат оливкового масла;
- когда температура обжарки не будет высокой.

Сало

Сало – это любой жир животного происхождения, от смальца до того, который вытапливается из жировой прослойки бекона при его нагревании. Думаю, не будет преувеличением сказать, что городские жители уже практически не жарят на сале.

Причин немало – тут и высокое содержание насыщенных жиров, холестерина и различных примесей, и низкая точка дымления, и специфический запах, и довольно отчетливый вкус, который проступает во вкусе готового блюда.

Тем не менее, ряд традиционных блюд (например, блюдо [венгерской кухни](#) или [плова](#)) принято жарить именно на сале, как раз из-за его вкуса и того, как он извлекает ароматы из обжариваемых продуктов.

Когда жарить на сале:

- когда нужно придать продукту аромат сала;
- когда температура обжарки не будет высокой.

Смесь оливкового и сливочного масел

Итак, встречайте: мое секретное оружие. Нагрейте немного оливкового масла Extra Virgin в сковороде, добавьте такой же по объему кусочек сливочного, дайте ему растопиться и покачайте сковороду, чтобы масло перемешалось.

Благодаря этому трюку вы убиваете сразу несколько зайцев. Во-первых, вы сохраняете вкус и аромат сливочного масла, сокращая при этом количество насыщенных жиров вдвое. Во-вторых, меньше вероятность того, что такое масло пригорит: смешивание масел не повышает точку дымления (температура, при которой начинают гореть содержащиеся в сливочном масле протеины, от этого не меняется), но делает нагрев более деликатным и контролируемым.

Это делает смесь растительного и сливочного масел универсальной – например, вы можете сначала протомить в ней смесь мелко нарезанных овощей, а затем увеличить огонь, или обжаривать такие деликатные продукты, как рыба, когда вы жарите на среднем огне, а готовность определяете визуально.

Когда жарить на смеси растительного и сливочного масел:

- когда нужно получить румяную корочку;
- когда нужно медленно протомить продукты в масле;
- когда нужно придать продукту приятный ореховый аромат;
- когда время обжарки может затянуться;
- когда температура обжарки может меняться в процессе.

В заключение

Если эта книга была для вас полезной, обязательно подпишитесь на мои:

– [кулинарную рассылку](#), где я регулярно публикую рецепты, познавательные статьи и кулинарные видео;

– [телеграм-канал](#), где можно следить за всеми обновлениями сайта и новыми рецептами.

Надеюсь, на этом наше знакомство только начинается, а вас ждёт увлекательное и захватывающее путешествие в мир кулинарии! Если на этом пути вам потребуется помощь – обязательно пишите, и я постараюсь помочь.

Искренне Ваш,

А.О.