

## در چه قابلمه‌هایی غذا می‌پزد و چگونه؟

تغذیه سالم تنها به کیفیت غذاها و نحوه صرف آن محدود نمی‌شود، بلکه مطمئناً به چگونگی طبخ نیز بستگی دارد...



تغذیه سالم تنها به کیفیت غذاها و نحوه صرف آن محدود نمی‌شود، بلکه مطمئناً به چگونگی طبخ نیز بستگی دارد. در واقع وسایل و لوازم آشپزخانه هم، به‌ویژه قابلمه‌ها و ظروفی که غذا در آن پخته می‌شود، از اهمیت زیادی برخوردار هستند. ظروف آلومینیومی؛ دارای این اشکال هستند که از خود ذرات فلز آزاد می‌کنند. به‌خصوص در مجاورت با غذاهای اسیدی (ترش مزه) به همین دلیل برای پخت خوراکی‌هایی مانند گوجه‌فرنگی مناسب نبوده و هرگز نباید برای نگهداری غذاها از آنها استفاده شود.

قابلمه‌های استیل: احتمال چسبیدن غذا در این ظروف زیاد است، به‌خصوص اگر ته آنها نازک باشد. اما برای جوش آوردن آب ایده‌آل و از خود فلز پس نمی‌هد.

ظروف مسی: خاصی انتقال گرما در آنها عالی بوده و برای تهیه انواع مربا و سس بسیار مناسب هستند ولی از آنجائی که مس فلزی سمی است، جداره داخلی این ظروف بایستی حتماً قلع اندود شده باشد.

ظروف چدنی: زیاده از حد داغ نمی‌شوند و حرارت را به‌خوبی نگه می‌دارند، برای پخت و پزهای طولانی مناسب هستند. قابلمه‌های آهنی: در قدیم‌الایام از تابه‌های آهنی برای سرخ کردن خوراکی‌ها استفاده می‌کردند و به‌خاطر پیشگیری از زنگ‌زدگی آنها را نمی‌شستند. امروزه می‌توان گفت که بایستی از نوع لعابی آنها اجتناب نمود چون ذرات لعاب می‌تواند جدا شده و محتویات قابلمه را آلوده کنند. استفاده از سایر انواع آن مانعی ندارد.

قابلمه‌های نچسب (تفلون): علاوه بر اینکه غذا به این ظروف نمی‌چسبند، دارای این مزیت نیز هستند که طبخ خوراکی‌ها را بدون افزودن چربی (روغن - کره) ممکن می‌سازند. اشکال عمده آنها این است که در حرارت‌های بالا پوشش نچسب داخلی می‌تواند مولکول‌های زیان‌آوری را آزاد کند (با ایجاد خراشیدگی در این پوشش نیز احتمال آن زیاد است) به همین جهت تابه‌های سبک وزن آلومینیومی که با یک لایه نازک تفلون پوشیده شده‌اند، مردود شناخته می‌شوند. بالعکس آن‌هایی که ته ضخیم دارند از ارجحیت برخوردار هستند. طبعاً برای پرهیز از ایجاد خراش در لایه داخلی باید از کفگیرهای چوبی استفاده کرد. ظروف سفالی: تقریباً کنار گذاشته شده‌اند، اما از آنجا که سفال به کندی گرم شده و حرارت را به‌طور یکنواخت به غذا می‌رساند، مطمئناً این ظروف بایستی مورد ارزشیابی مجدد قرار گیرند. ظروف سفالی برای خوراکی‌هایی مثل حبوبات و انواع آش که نیازمند طبخ طولانی می‌باشند، ایده‌آل هستند. نباید مستقیم روی آتش قرار گیرند و به همین دلیل بایستی از شعله پخش‌کن کمک گرفت.

ظروف سرامیک: از لحاظ قابلیت هدایت گرما، مشابه ظروف سفالی هستند. با این تفاوت که مقاوم‌تر هستند و برای قرار گرفتن در فر مناسب هستند. البته باید توجه داشت که انتقال از یخچال به فر گرم یا برعکس، می‌تواند باعث شکستن آنها شود.

ظروف نشکن شیشه‌ای (پیرکس): از لحاظ حرارتی، ممکن است تغییرات ناگهانی دما (همان‌طور که در مورد سرامیک گفته شد) سبب شکستن آنها شود اما از حیث طبخ، برای قرار دادن در فر ایده‌آل هستند. بهتر است از قرار دادن آنها بر روی شعله مستقیم خودداری شود.

چند نکته مهم در مورد مصرف ظروف آلومینیومی:

۱. تا حد امکان از سائیدن این ظروف خودداری کنید زیرا به سرعت سوراخ می‌شوند.
۲. مواد قلیائی به سرعت روی ظروف آلومینیومی اثر کرده و آن را سوراخ می‌کند.
۳. قابلمه‌های آلومینیومی در مقابل نمک طعام نیز مقاومت ندارند. در آنها برنج خیس نکنید و با آب نمک نکه ندرید.
۴. جوشاندن آب نیز سبب تیرگی رنگ این ظروف می‌شوند. برای برطرف کردن این حالت در هنگام پخت اضافه کردن چند قطره آب لیمو یا سرکه از سیاه شدن ظرف جلوگیری می‌کند. بعد از خارج کردن موادغذائی، اگر مقداری پودر لباسشویی را با آب در آن بجوشانید دوباره رنگ ظرف روشن می‌شود.

منبع: گروه آشپزی