



اختيار نوعية أداة القلي : تمثل اول خطوة سلية وصحية في عملية القلي باختيار أداة القلي ، التي يجب أن تكون مصنوعة من مواد آمنة وينبغي تجنب استخدام القليات النحاسية ، لأن النحاس مادة غير مناسبة لصنع أدوات تحضير الطعام ، كما أنها تتآكسد بشدة عند القلي بها . ويفضل أيضاً تجنب القليات المصنوعة من الألمنيوم ، لأن استخدام أوني الطبخ المصنوعة من الألمنيوم لفترات طويلة يسبب مرض الخرف المبكر .

كذلك يفضل أيضاً تجنب القليات التجارية المطلية رخيصة الثمن ، وذات الجودة المنخفضة ، التي تتميز بسرعة تقشر طلائها الحراري مما يؤدي إلى انكشاف سطحها المعدني ليصبح في تفاعل مباشر مع زيت القلي .

و توفر الان في الأسواق أنواع كثيرة من القليات التي توفر فيها تقنيات متعددة فعلى سبيل المثال هناك قليات تحتوي في منتصفها على دوائر حمراء متحدة المركز ، تندمج مع بعضها وتتحول إلى دائرة حمراء واحدة عند وصول زيت القلي إلى درجة حرارة المناسبة ، وهناك أيضاً القليات الكهربائية .

متى يجب تبديل زيت القلي :

- عندما يصبح لونه داكنًا بالمقارنة مع نفس النوع من الزيت قبل استخدامه في القلي .
- عند زيادة لزوجته .
- عند تراكم كميات كبيرة من الشوائب في الزيت لأن فتات الأغذية المتبقية في الزيت تسهم في تخريبه ، وتسرع من فساده .
- تشكل الرغوة على سطح الزيت (في جوانب المقلة) أثناء القلي ، و يحدث ذلك نتيجة لتشكل المركبات الالدهيدية السامة في الزيت نتيجة للتفاعلات الكيميائية التي تسببها الحرارة العالية في الزيت أثناء عملية القلي .
- احتراق الزيت وتصاعد الأبخرة منه .
- و لا ينبغي إطلاقاً إضافة زيت جديد فوق الزيت التالف لإطالة استخدامه لفترة أطول فهذا لن يغير شيئاً من أن الزيت بمجمله أصبح غير صالحًا للقلي.

كما يجب التأكيد على استخدام الزيت لمرة واحدة في عملية القلي ، واستخدامه لمرتين كحد أقصى بعد تصفيته لأن الاستخدام المتكرر لزيت القلي يؤدي إلى تشكيل مركبات سامة ، ومسرطنة بزيت القلي .
مخاطر تكرار استعمال الزيت في القلي :

يعتقد كثير من الناس أن إعادة استعمال الزيت النباتي عدة مرات لقلي الأطعمة كالبطاطس

والبازنجان والطعمة (الفلافل) والأسماك وغيرها صحي مادام خاليا من الدهون الحيواني

وهذا اعتقاد خاطئ.

ويرجع السبب سوء الفهم لاعقادهم بأن الخطورة تنتج فقط من استعمال الدهون الحيوانية كالزبدة والسمن الطبيعي ، لأنها قد تسبب أمراض ارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين وزيادة نسبة الكوليسترول والجلسيريدات الثلاثية بالدم.

صحيح أن استعمال الزيوت النباتية أكثر أمانا من الدهون الحيوانية ، وذلك لخلوها من الكوليسترول وزيادة نسبة الأحماض الدهنية غير المشبعة بالهيدروجين الداخلة في تركيبها مما يكسبها صفة السيولة ، ولكن عملية القلي نفسها تستلزم رفع درجة حرارة الزيت لدرجات حرارة عالية ولمدة طويلة ، فتزيد فرصة التكسد بالأكسجين الهواء الجوي ، وتكسر الجزيئات وتكون مركبات كيميائية جديدة بعضها ضار.

ولهذا تعتبر إعادة استعمال زيت القلي عدة مرات من العادات السيئة الشائعة فكثير من محلات الأكل وحتى في البيوت فنجد ربة المنزل تحفظ بما تبقى من زيت القلي لاستعماله في اليوم الآخر، ونجد عمال المطاعم يضيفون كميات إضافية من الزيت للزيت المتبقى في المقلة كلما لاحظ نقص كمية الزيت بدلاً من تغييره كل مرّه ، وهذه عادة غذائية خطأ لأنّه إعادة تسخين الزيت لفترات طويلة في وجود الهواء يؤدي إلى تكوين مركبات كيميائية بوليميرية

معقدة من نواتج أكسدة الزيت ، وكثير من هذه المواد لضاره بالصحة ، بل ربما بعضها يسبب الأصابة بالسرطان ، لذا يجب علينا في بيئتنا عدم القلي في زيت لأكثر من نصف ساعة .

كيفية المحافظة على زيت القلي :

للحافظة على سلامة زيت القلي وإعادة استخدامه مرة ثانية بطريقة آمنة وصحية اتبع هذه الخطوات...

- عند الانتهاء من القلي صف الزيت مباشرة من الشوائب بواسطة مصفاة او قطعة قماش رقيقة ،لكي تلتقط أي قطع باقية من الأطعمة المقلية وكون حذر من حرارة الزيت .

- نطف قطع الأطعمة المراد قليها قبل وضعها في الزيت للتخلص من القطع الرائدة و العالقة في الأطعمة حتى لا تلوث الزيت.

- تجنب قلي الأطعمة وهي مجففة أو مبللة او مملحة لأن ذلك يؤكسد الزيت بسرعة.

- سخن الزيت ببطء، واستعمل ميزان حرارة جيد لقلي الأطعمة

عند درجة حرارة 190 درجة مئوية.

- لاتقطع مقلة الزيت أثناء القلي حتى لا يتکافف بخار الماء على الزيت ويعيق خروج الرطوبة مما يزيد من درجة تحلل الزيت .

- عند الانتهاء من القليأغلق النار عن الزيت لتجنب ارتفاع حرارته ومن ثم احتراقه.

- لا تخلط ابداً بين زيت جديد وآخر قدیم.

- حزن الزيت في مكان بارد ومعتم.

- تجنب استعمال مقلة حديد او نحاس لأن هذه المعادن تسرع من عملية تلف الزيت.

- احرص على عدم تكرار القلي بالزيت نفسه أكثر من ثلاثة مرات.

- قم بتنظيف المقلة والسلال من الزيت المتبقى من عملية القلي بانتظام لمنع تراكمها على جوانب المقلة
المصدر : <http://forum.sedty.com/t470908.html>