كيف نحافظ على زيت القلي

اختيار نوعية أداة القلي :تتمثل اول خطوة سليمة وصحية في عملية القلي باختيار أداة القلي ، التي يجب أن تكون مصنوعة من مواد آمنةو ينبغي تجنب استخدام القلايات النحاسية ، لأن النحاس مادة غير مناسبة لصنع أدوات تحضير الطعام ، كما أنها تتأكسد بشدة عند القلي بها .ويفضل أيضاً تجنب القلايات المصنوعة من الألمنيوم ، لأن استخدام أواني الطبخ المصنوعة من الألمنيوم لفترات طويلة يسبب مرض الخرف المبكر .

كذلك يفضل أيضاً تجنب القلايات 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 تتوفر الآن في الأسواق أنواع كثيرة من القلايات التي تتوفر فيها تقنيات متعددة فعلى سبيل المثال هناك قلايات 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 القلايات الكهربائية .

متى يجب تبديل زيت القلي :

- عندما يصبح لونه داكناً 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 ، و تسرع من فساده .

- تشكل الرغوة على سطح الزيت (في جوانب المقلاة) أثناء القلي ، و يحدث ذلك نتيجة لتشكل المركبات الالدهيدية السامة في الزيت نتيجة للتفاعلات الكيميائية التي تسببها الحرارة العالية في الزيت اثناء 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 صالحاً 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 تشكل 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

والباذنجان والطعمية (الفلافل) والأسماك وغيرها صحي مادام خاليا من الدهون الحيواني

وهذا اعتقاد خاطئ.

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

صحيح أن استعمال الزيوت النباتية أكثر أمانا من الدهون الحيوانية ،وذلك لخلوها من الكوليسترول ولزيادة 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 التأكسد 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 تحتفظ بما تبقى من زيت القلي لتستعمله في اليوم الآخر، ونجد عمال المطاعم يضيفون كميات إضافية من الزيت للزيت المتبقي في المقلاة كلما لاحظ نقص كمية الزيت بدلا من تغييره كل مره ،وهذه عادة غذائية خاطئة لأنه 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 بعضهايسبب الأصابة بالسرطان ، لذا يجب علينا في بيوتنا عدم القلي في زيت لأكثر من نصف ساعة .

كيفية المحافظة على زيت القلي :

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

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

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

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

- سخن الزيت ببطء، واستعمل ميزان حرارة جيد لقلي الأطعمة

عند درجة حرارة 190 درجة مئوية.

- لاتغط مقلاة الزيت أثناء القلي حتى لا يتكاثف بخار الماء على الزيت ويعيق خروج الرطوبة مما يزيد من درجة تحلل الزيت .

- عند الأنتهاء من القلي أغلق النار عن الزيت لتجنب ارتفاع حرارته ومن ثم احتراقه.

- لا تخلط ابداً بين زيت جديد وآخر قديم.

- خزن الزيت في مكان بارد ومعتم.

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

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

- قم بتنظيف المقلاة والسلال من الزيت المتبقي من عملية القلي بانتظام لمنع تراكمها على جوانب المقلى

المصدر : http://forum.sedty.com/t470908.html