

Koliko sta za zdravje primerna dušenje in cvrtje?

Avtor:

Katja Mohorič

Zdrav krožnik z malo maščob

Dušenje in cvrtje sta sicer dva od klasičnih načinov priprave jedi, a posode, ki jih delajo iz novih zlitin in posebnih oblik, ki omogočajo kroženje zraka, ter najnovejše ideje za cvrtje nam omogočajo, da jedi še vedno pripravljamo na naš najbolj priljubljen način, le v drugačni obliki in z drugačnimi sestavinami.

Od načina priprave hrane, ki jo uživamo, je odvisno tudi naše zdravje. Le pravilno pripravljena hrana iz kakovostnih živil daje telesu potrebne snovi za njegovo rast, razvoj in normalno delovanje vseh telesnih funkcij v vseh življenjskih obdobjih. Dušenje in cvrtje v bolj osiromašeni izvedbi sta odlična načina, da zdravo hrano pripravimo tudi na zdrav način. Pri tem lahko uporabimo manj ali skoraj nič maščobe, jedi pa bodo vseeno ohranile svoj okus, barvo, hrustljivost in nekatera hranila. Nekatere bodo tako za prebavo še bolj primerne kot surove, nekatere snovi se bodo v telo le tako lahko absorbirale in nekateri mikroorganizmi se bodo uničili lahko le na ta način.

Dušenje

Dušenje je način priprave živila, pri katerem živilo kuhamo le v majhni količini vode, jušne osnove ali celo v lastnem soku. Dušimo lahko z majhno količino maščobe ali brez nje. Za ta postopek uporabimo posodo, ki se dobro zapre. Le tako se živilo lahko zmehča v pari, ki nastane, ko tekočina zavre. Pri tem se ohrani večja količina hranilnih snovi kot pri kuhanju v tekočini. V zadnjem času nam proizvajalci ponujajo posode, ki so narejene iz posebnih materialov in imajo posebne oblike, tako da lahko v njih pripravljamo hrano tudi brez vsake tekočine ali le z zelo minimalno. Živila se tako skuhamo v lastnem soku ali vodi,

ki je je skoraj v vseh živilih veliko. Na ta način se izredno dobro pripravijo vse jedi, še posebej zelenjava, ki vsebuje veliko vode. Živila obdržijo tudi večino svojih hranilnih snovi, vitaminov in mineralov, barvo in poln okus. Ko jih jemo, so hrustljava, še posebej, če jih ne dušimo dolgo časa. Za dušenje je značilno, da živila v pari dušimo le toliko, da se zmehčajo, če pa gre za ribe in meso ali škrobnata živila, kot je krompir, pa je potrebno nekoliko več časa.

Dietno dušenje

Za dušenje zelenjave, rib in mesa so primerna vsa rastlinska olja, dietna margarina, dietna rastlinska krema in rastlinska margarina z visokim odstotkom večkrat nenasičenih maščobnih kislin. Po kratkem dušenju na maščobi, pri čemer damo 1 čajno žličko – kar je 5 g maščobe na porcijo –, dodamo malo vode, posodo pokrijemo in jed kuhamo na srednji temperaturi.

Zelenjava

Če dušimo zelenjavo, je zadosti, da jo dušimo na slabem ognju z malo maščobe in tekočine. Tekočino izloči zelenjava sama, še zlasti, če je veliko vsebuje, kot na primer listnata zelenjava, gobe, paradižniki, bučke ali čebula. Posode med dušenjem ne odkrivamo. Jed

mešamo tako, da samo posodo tresemo sem in tja. Če dušimo veliko količino zelenjave in se začne sušiti, prilijemo malo tekočine.

Mesne jedi

Za pripravo pečenk, mesnih rulad, golaža, sarm in podobnih jedi, so primerna vsa rastlinska olja, zlasti arašidovo, repično in olivno. Maščobo, zopet 1 čajno žličko na porcijo, segrejemo na visoko temperaturo. Meso ali zelenjavo na hitro popečemo, zalijemo s tekočino, pokrijemo in še nekaj časa dušimo.

Postopek dušenja

Vzemimo primer dušenje stročjega fižola. Na malo vročega olja v široki ponvi med nenehnim mešanjem kake tri minute dušimo na kockice narezano čebulo, česen in stročji fižol. Prilijemo malo vroče zelenjavne juhe in fižol pokrijemo in 10–15 minut dušimo. Jed premešamo tako, da pokrito ponev stresamo. Enkrat ali dvakrat preverimo, ali je v ponvi še zadosti tekočine. Če izhlapi, prilijemo malo vroče zelenjavne juhe. Stročji fižol potresemo s svežimi sesekljanimi zelišči in ga postavimo na mizo. Pri dušenju lahko uporabimo samo vodo, glede na jed pa tudi zelenjavno, ribjo ali mesno jušno osnovo. V izjemnih primerih je to lahko tudi vino, ki da jedi posebno aromo in okus.



Recepti za dušene jedi

Aromatičen dušen krompir

Sestavine:

- 1 kg krompirja,
- 350 g čebule,
- 1 večja glavica mladega česna,
- 2 žlici olivnega olja,
- 3/4 kozarca belega vina,
- 120 ml jušne osnove,
- timijan,
- 2 lovorjeva lista,
- sol, poper.

Priprava:

Olupimo in razrežemo srednje velik krompir, ki se ne razkuha, na štiri dele, čebulo na osem delov, česen pa ostane cel. Glinen lonc potopimo za deset minut v mrzlo vodo, pustimo, da se odcedi in ga naoljimo, lahko pa uporabimo tudi drugo posodo za dušenje. Narezan krompir, čebulo in česen damo v lonc, pomešamo, dodamo olje, vino, timijan, lovor ter sol in poper po okusu. Sestavine dušimo najprej pol ure pri 160 °C, nato 50 minut pri 180 °C, potem dodamo 120 ml jušne osnove in dušimo še 40 minut. Krompir postrežemo s kisló smetano ali kakšno solato.

Dušen por

Sestavine:

- 1 kg pora,
- 100 g dimljenega tofuja,
- juha iz zelenjavne kocke,
- 4 žlice olivnega olja,
- sok 1 limone,
- timijan ali pehtran,
- malo masla,
- sol, poper,
- peteršilj.

Priprava:

Por očistimo, temeljito operemo, narežemo na kolobarčke in naložimo v posodo. Prekrijemo ga z na koščke narezanim tofujem, prelijemo z juho, solimo, popramo in dodamo nekaj vejic peteršilja. Pokrito dušimo vsaj 30 minut. Mehak por odcedimo, damo v skledo in zabelimo z oljem in limoninim sokom. Prelijemo še z maslom, v katerem smo popražili sesekljan timijan ali pehtran. Por lahko ponudimo vroč ali hladen.

Rdeče zelje z olivami

Sestavine:

- 1 glava rdečega zelja (približno 1 kg),
- 100 g izkoščičenih črnih oliv,
- 40 g kaper,
- malo jabolčnega kisa,
- malo jušne osnove,
- olivno olje,
- sol, poper.

Priprava:

Zelje očistimo, narežemo na rezance in ga stresemo na olje. Solimo, popramo in premešamo. Prilijemo štiri ali pet žlic kisa, pokrijemo in 20 minut dušimo. Občasno pomešamo in prilijemo malo juhe. Dušenemu zelju na koncu primešamo še na kolobarje narezane olive in nasekljane kapre. Lahko postrežemo kot prilogo k martinovim jedem.

Dušena kaša z gobami

Sestavine:

- 500 g prosene ali ajdove kaše,
- 50 g masla ali nekaj žlic olivnega olja,
- 1 pest suhih gob ali 200 g prevrelih svežih gob,
- česen, peteršilj,
- sol, poper.

Priprava:

Sveže gobe očistimo, narežemo in poparimo, suhe pa namočimo v štirikratno količino vode in počakamo, da se napnejo. Proseno ali ajdovo kašo dobro operemo, primešamo gobe, popramo, solimo, prilijemo vodo in dušimo, dokler se ne zmežča. Preden jo ponudimo, prelijemo s stopljenim maslom. Drug način priprave kaše je, da ji pred dušenjem dodamo še pet strokov narezanega česna, na koncu pa jo prelijemo z olivnim oljem in narezanim peteršiljem.

Dušena jabolka z orehovim nadevom

Sestavine:

- 8–10 majhnih jabolok,
- sok ene limone,
- 1 dl vode,
- 100 g zmletih orehov,
- 50 g rozin,
- malo ruma,
- 1 dl sladke smetane,
- 2 žlici trsnega sladkorja,
- cimet v prahu in skorji.

Priprava:

Jabolka operemo in jim izdolbemo peščiče s strani, kjer je pecelj. Odstranimo tako, da ne sežemo do muhce ter da shranimo zgornji del s pecljem, s katerim bomo kasneje pokrili nadev. Pripravimo ga posebej: zmešamo orehe, v vodi namočene rozine (da se odebelijo), sladko smetano, sladkor, malo ruma za okus in cimet v prahu, da dobimo gladko maso. Z žličko naložimo nadev v jabolka do vrha in pokrijemo s pecljem. Jabolka zložimo v primerno posodo, prilijemo vodo, dodamo limonin sok in cimeto skorjico ter do mehkega zdušimo. Gotove damo na krožnik in še tople postrežemo. Okusni so tudi hladni, postreženi s sladko smetano.

Dušene buče s smetano

Sestavine:

- 1 kg buč,
- 2 žlici drobtin,
- 1 žlica sesekljane peteršilja,
- 2 dag masla,
- 1 dl kisle smetane,
- kumina, sol.

Priprava:

Mlade buče olupimo, narežemo na poljubno majhne kocke, posolimo ter potresemo s kumino in peteršiljem. Maslo raztopimo na zmernem olju in ga polijemo po bučkah. Dobro jih premešamo, stresemo v pekač in postavimo v segreto pečico. Tam jim pustimo tako dolgo, da se zmežčajo in jih med tem ne mešamo. Na koncu jih izboljšamo s smetano in po želji potresemo z žličko rdeče paprike. Ponudimo s pečenim krompirjem.

Cvrtje

Cvrtje je praženje v večji količini maščobe. Pri tem živilo običajno prosto plava v segreti maščobi. Tako pripravljena živila so težje prebavljiva, ker vsrkajo določeno količino maščobe, zato pri pripravi zdrave hrane te kuharske tehnike ne uporabljamo pogosto.

Prav tako je cvrtje odsvetovano pri pripravi različnih diet. Najnovejši načini cvrtja pa predlagajo veliko bolj osiromašeno varianto: tako pri olju kot pri paniranju.

Kaj

cvremo?

Paniramo in cvremo meso, zelenjavo, močnate slane in sladke jedi. Kadar paniramo in cvremo manjše ribe ali kose mesa, tedaj ne uporabljamo izraza cvrtje, ampak pečenje, čeprav gre v bistvu za cvrtje (pečene sardele, pečene girice, pečene postevi). Za nekatera živila je dovolj, da jih le pomokamo in posolimo, za druga je potrebno paniranje v moki, jajcu in/ali drobtinah. Na štedilniku pečemo v ponvi ali posodi z debelim dnom v majhni količini maščobe. Od te je po izkušnjah nekaterih najboljša kombinacija masla in olja, ker dobro prenašata vročino. Najbolje ju je segreti na 170 °C.



Kakšno olje uporabiti?

Pri cvrtju običajno uporabimo tiste vrste olja, ki brez posebne kakovostne spremembe prenesejo daljše segrevanje pri višji temperaturi: posebno olje za cvrtje, sončnično, arašidovo ali tudi olivno olje. Le-ta so manj občutljiva za spremembe, ki potekajo pri toplotni obdelavi. Pri cvrtju je tudi pomembno, da vzdržujemo stalno temperaturo. To najlažje dosežemo s fritezo ali cvrtnjakom.

Kako cvremo?

Cvremo v olju, maslu, masti in mešanici vseh teh maščob. V široko in nizko posodo damo toliko maščobe, da živilo plava v njej – običajno je to tri prste visoko. Kdaj je pravilna temperatura za cvrtje, ugotovimo tako, da vržemo v razgreto maščobo drobec kruha. Če kmalu zarumeni, je maščoba dovolj vroča

za vse panirane jedi. Pečemo tako dolgo, da je živilo na obeh straneh lepo rumeno. Meso, ki je pečeno prehitro, ostane ob kosti krvavo. Če začne med cvrtjem maščoba tiho vreti, se močno peniti ali prekipevati, je to znak, da je bila premalo vroča, ko smo vanj dali živila. V takem primeru posode ne odmikamo, ampak potolčemo po penah in posodo

postavimo na vroče, da se maščoba pravilno razgreje. Živila sicer ne bodo krhka, kot bi morala biti, ampak mehka in polna maščobe. Če cvremo v fritezi, se pri pripravi držimo navodil proizvajalca aparata. Friteza je primerna zato, ker nam omogoča ohranjanje stalno enake temperature.

Najnovejši način cvrtja

Moderne kuharske tehnike ponujajo novo rešitev za ljubitelje ocvrte hrane, ki pa ne želijo užiti preveč kalorij z maščobo napolnjenim testom za paniranje. Predlagajo nam cvrtje v pečici na papirju za pečenje, ki ga na rahlo namastimo z oljem za pečenje v pršilu.

Podobno redukcijo nam predlagajo tudi pri paniranju. Namesto testa iz moke, jajc in drobtin naredimo vezivno tekočino iz posnetega mleka in beljakov, v katero nato povajljamo kose živil, ki jih nameravamo pripraviti. Nato jih povajljamo še v drobtincah. Če okus ne ustreza, ga lahko obogatimo z različnimi zdrobljenimi zelišči ali



Recepti za ocvrte jedi

Ocvrt morski pes

Sestavine:

- kotleti morskoga psa,
- jajce,
- polnozrnata moka,
- drobtine,
- česen v prahu,
- rožmarin, sol.

Priprava:

Poljubno število kotletov morskoga psa natremo s soljo. Jajce razžvrkljamo, potresemo s česnom v prahu, z rožmarinom in dobro premešamo. Kotlete povajljamo v moki in jajcu ter ocvremo. Postrežemo s praženo ali kuhano zelenjavo in solato.

Ocvrti jajčevci

Sestavine:

- 1 kg jajčevcev,
- 3 jajca,
- približno 200 g drobtin,
- 120 g polnozrnate moke,
- 3 dl olja za cvrtje,
- narezan peteršilj,
- sol, poper.

Priprava:

Jajčevce olupimo, po dolgem razrežemo na rezine, posolimo in popoprmo. Nato jih povajljamo v moki, razžvrkljanih jajcih in drobtinah. Ocvremo jih z obeh strani v dobro segretem olju, zložimo na kuhinjske brisače, da odteče olje, in potresemo z narezanim peteršiljem. Kot prilogo jih ponudimo h kuhanemu krompirju, k rižu ali solati.

Ocvrti lignji malo drugače

Sestavine:

- ½ kg očiščenih lignjev,
- 200 g mladega ovčjega ali feta sira,
- 5 majhnih paradižnikov,
- čemaževa omaka v olivnem olju,
- olje za cvrtje,
- koruzna moka,
- sol, limona.

Priprava:

Mladi sir narežemo na majhne koščke, ki jih bomo lahko dali v žepke lignjev. Na koščke narežemo še svež paradižnik, najbolje čim manjši (češnjevcev), ga damo v posebno posodo, mu dodamo žličko ali dve čemaževe omake in zmešamo. V žepke lignjev damo skupaj koščke sira in paradižnik ter vsakega na koncu zapremo z zobotrebcom. Pripravljene lignje in njihove lovke čim bolj osušimo, povajljamo v koruzni moki in ocvremo z obeh strani v olju. Ko so zlato rumeno zapečeni, jih vzamemo ven, malo odcedimo in damo na krožnik. Posolimo in postrežemo z limono na listih zelene solate.

dišavnicami, ki jih dodamo drobtinam. Klasične drobtine lahko zamenjamo s polnovrednimi, koruzno moko z zdrobljenimi koruznimi, ovsenimi ali s krompirjevimi instant kosmiči.

Pripravljene kose za cvrtje nato naložimo na pripravljen pekač in pazimo, da se med seboj ne dotikajo. Preden jih damo v zelo vročo pečico, jih po vrhu popršimo z oljem.

Ko je hrana ocvrta ...

Ko so živila ocvrta, jih čim prej ponudimo, ker se njihova kakovost hitro manjša. Okus se še posebej poslabša zelenjavi. Ocvrtega mesa ni dobro zlagati skupaj, niti pokrivati, sicer skorja odstopi in se zmehta. Bolje je, da zložimo kose ocvrtega mesa na rešetko v pečici, ki smo jo pokrili s čistim papirjem, in jo prižgemo na zmerno temperaturo, dokler jih ne postrežemo.

Različni načini paniranja

Izbrana živila, predvsem zelenjavo, meso, ribe in nekatere na pol gotove jedi lahko pred cvrtjem paniramo na različne načine. Na ta način dosežemo boljšo aktivacijo lastnosti pripravljene živila, preprečimo čezmerno absorpcijo maščob in preprečimo zlepljenje živil. Spremembe, ki pri tem v njih nastanejo, so podobne kot pri ostalih načinih kuhanja, le da vsebujejo večjo količino maščobe. Našteti primeri izhajajo iz slovenske kuharske tradicije (tabela desno).

Vrste in priprava testa za paniranje

Testo:	Potrebujemo:	Priprava:
Jajčno testo	Jajce, moka, drobtine ali koruzni zдроб ali ostra moka, nasekljani mandeljni ali kaki drugi oreščki, sol, olje.	Med jajca vtepemo olje in sol. Živilo povaljamo v moki, jajcih, drobtinah ali čem drugem in na koncu še v mandljih.
Jajčno testo z mlekom	¼ l mleka, sol, žlička sladkorja, 2 jajci, 3/8 l moke.	Mleko razžvrkljamo z moko, rumenjaki, s soljo in sladkorjem ter dodamo še sneg iz beljakov.
Pivsko testo	¼ litra piva, sol, 2 žlici olja, 2 jajci, 3/8 l moke.	Razžvrkljamo pivo, sol, jajci, olje, moko in dve žlici vode. Ko dobimo zmes, naj pol ure počiva. Nato v njej namočimo kose živil in jih ocvremo na zmerno vroči maščobi.
Vinsko testo		Napravimo ga enako kot pivskega, le da pivo zamenjamo z vinom.
Vinsko testo brez jajc	¼ l vina, sol, 2 dl moke, sol, sladkor po potrebi.	Vse sestavine razžvrkljamo v gladko testo in uporabimo za paniranje.
Omletno testo	¼ mleka, lahko tudi piva ali vina, 1 jajce, 3/8 l moke, sol.	Razžvrkljamo jajce, sol in moko ter postopoma dodajamo moko, da dobimo gladko maso. Paniramo in ocvremo. Mleko in pivo sta bolj primerna za zelenjavo, vino in mleko pa za meso in ribe.

Cvrtje z bučkami

Sestavine:

- 2 srednji bučki,
- 5 jajc,
- 3 stroke česna,
- šopek peteršilja,
- nekaj lističev žajblja,
- svež ali suh timijan,
- 50 g naribanega ementalca,
- olivno olje,
- sol.

Priprava:

Bučke operemo in jih narežemo na tanka kolesca. V ponvi segrejemo štiri žlice olja, dodamo bučke, sesekljan česen, solimo in nad živahnim ognjem deset minut mešamo. Nato plamen zmanjšamo, razžvrkljamo jajca in osolimo, primešamo nasekljane dišavnice ter zmes vlijemo na bučke. Ko je cvrtnjak na eni strani popečen, ga s pomočjo pokrovke ali krožnika obrnemo in popečemo še na drugi strani. Preden ga stresemo na papirnato brisačo, da se odcedi maščoba, ga potresemo s sirom, da se raztopi. Postrežemo s kuhanim krompirjem ali sezonsko solato.

Ocvrti štruklji

Sestavine za testo:

- 500 g moke,
- 30 g kvasa,
- žlica sladkorja,
- 2 žlici masla,
- 3 jajca,
- 1 ½ dl mleka,
- sol.

Sestavine za nadev:

- 300 g zmletih orehov,
- 100 g drobtin,
- 50 g masla,
- 1 dl mleka,
- jajce,
- 100 g rozin,
- 100 g trsnega sladkorja.

Priprava:

Najprej pripravimo kvas. Zmešamo ga z žličko sladkorja, dvema žlicama moke in ½ dl mlačnega mleka. Pustimo, da vzhaja na toplem deset minut. Medtem v skledo presejemo moko, naredimo na sredini jamico, vanjo ubijemo jajca, dodamo sladkor in maslo ter med mešanjem prilivamo osoljeno mleko. Nato primešamo še kvas in stepemo v gladko testo. Ko je obdelano, ga pokrijemo s prtičem in damo na toplo vzhajat. Medtem pripravimo nadev. Orehe oparimo z mlekom, drobtine prepražimo na maslu in jih dodamo orehom. Primešamo še rozine, sladkor in jajce ter dobro zmešamo. Vzhajano testo razvaljamo, da je široko 15 cm in dolgo vsaj 35 cm. Premažemo ga z nadevom in zvijemo v štrukelj. Na vsakih 8 cm ga z nožem prerežemo, male štrukelje pa na vsaki strani stisnemo še s prsti, da se testo zlepi. Nekoliko naj še vzhajajo, nato jih ocvremo kot krofe.