Як правильно солити їжу

Уміння правильно і в міру солити продукти приходить з роками, і досвідчені господині роблять це майже автоматично. Але все ж існують чіткі правила соління їжі, нехтувати якими просто неприпустимо. Адже смак страви багато в чому залежить і від якості солі, і від того, коли її посолили – на самому початку, під час приготування чи в кінці.

Окрім властивості надавати продуктам солоного смаку, сіль впливає на них таким чином:

- Сприяє виділенню соків. Тому не рекомендується солити м’ясо і овочі задовго до приготування і вживання. А от продукти, сік яких містить гіркоту (баклажани, кабачки, капуста) навпаки, варто посолити перед приготуванням, щоб дати виділитися соку і злити його.

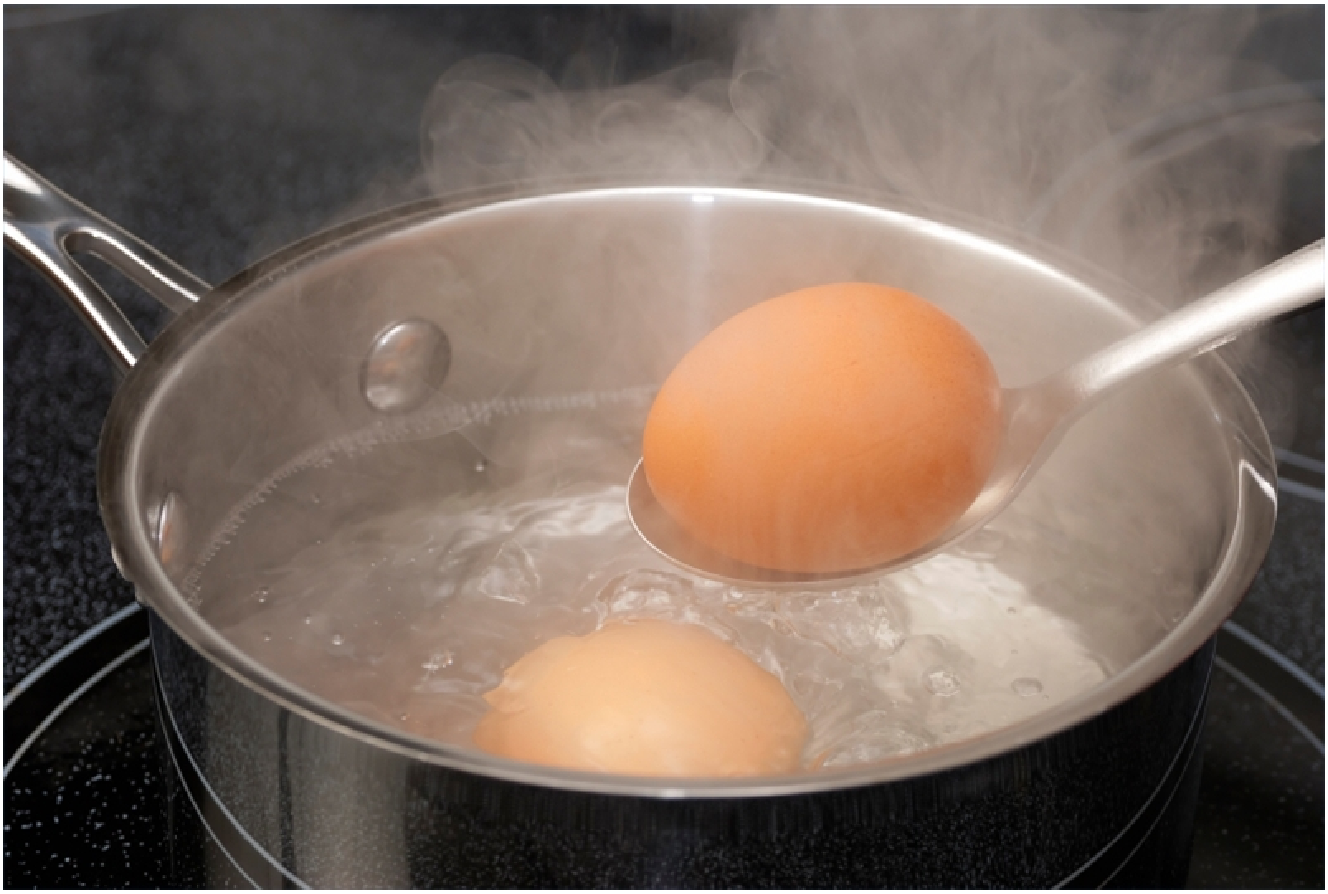
Рецепти різноманітних овочів від ЄК

- Перешкоджає переходу поживних (але і деяких важкозасвоюваних) речовин у відвар, зменшує розчинність багатьох білків у воді і робить

міцніше оболонки клітин в багатьох продуктах, збільшує тиск рідини на продукт в розчині. Тому для прискорення розварювання твердих продуктів (наприклад, м’яса чи бобових) їх варять в несолоній воді.

- Зберігає форму продуктів (рибу, вироби з борошна, овочі на гарнір солять на початку приготування). Цю ж властивість солі використовуються при варінні яєць: якщо у воду додати солі, білок не витікатиме через непомітну тріщинку.

Рецепт відвареної яловичини з хроном від ЄК



- Пригнічує розвиток гнильних бактерій (але повністю – тільки в дуже високих концентраціях, 10-15%). Цю властивість використовують при консервуванні.
- Перешкоджає розм’якшенню клейковини. Це означає, що при додаванні солі тісто краще зберігає форму і має збалансований смак (навіть якщо випічка солодка). Але майте на увазі, що у дріжджовій випічці сіль гальмує ріст тіста, пригнічуючи ріст дріжджових бактерій.

Рецепти різноманітної випічки від ЄК

- Температура кипіння водного розчину солі трохи вища, ніж та, при якій кипить чиста вода. Тому, якщо підсолити воду для приготування їжі на парі, пара стане гарячішою, і продукти приготуються швидше.

14 секретів правильного використання солі: що, коли і як?

1. Овочеві та рибні бульйони солять відразу після закипання.

Рецепти супів від ЄК

2. Якщо м’ясо вариться заради наваристого супу чи бульйону, воду слід солити на самому початку варіння. Це дозволяє м’ясним волокнам розм’якшитися, і їх ароматні соки повністю перейдуть у бульйон.

3. Якщо м’ясо вариться заради м’яса (наприклад, яловичий язик чи шматок свинини), його варто класти в киплячу воду, а сіль додавати ближче до кінця варіння. Якщо посолити зарано, м’ясо стане жорстким.

Рецепт приготування бездоганного стейку від ЄК

4. Смажене м’ясо краще солити тільки після того, як на ньому утвориться рум’яна шкірочка, що не дасть витекти м’ясному соку.

5. Рибу солять за 20-30 хвилин до смаження, тоді в процесі смаження риба не буде розвалюватися.

Рецепти приготування різних сортів риби від ЄК

6. Салати варто солити до того, як додали в них заправку. Інакше соус покриє овочі та зелень тонким шаром, не даючи солі проникнути всередину, і збалансованого поєднання смаків не вийде.

7. Воду для варіння макаронів потрібно солити перед тим, як опустити їх в окріп, інакше макарони злипнуться. Те ж саме стосується води, в якій варяться вареники, пельмені, кльоцки, галушки.

Рецепти пасти від ЄК

8. Картоплю варто солити відразу після закипання води.

9. А от додавати сіль у смажену картоплю найкраще перед закінченням приготування. Якщо посолити картоплю раніше, вона пустить сік і скибочки будуть м’якими і незарум’яненими.

10. Горох, квасолю і сочевицю потрібно солити ближче до кінця варіння, інакше вони залишаться твердими.

11. Лісові гриби слід варити у солоній воді, щоб сприяти виділенню з них шкідливих речовин. А от «культурні» печериці, навпаки, слід солити в самому кінці смаження, щоб сік залишився всередині і грибочки не пересушилися.

12. Соуси та підливи солять на стадії остаточного приготування, буквально перед тим, як зняти з вогню.

13. Якщо ви ненароком пересолили суп, перед закінченням варіння опустіть в нього марлевий мішечок з рисом на 5-7 хвилин, і рис «забере» надлишки солі.

До речі, не забувайте враховувати, що сіль входить до складу багатьох продуктів, які навіть не мають вираженого солоного смаку. Це стосується не тільки очевидно солоних продуктів (квашеної капусти, огірків, оселедця), а й твердого сиру, ковбасних виробів, копченостей та консервів. Тому при їх використанні солі потрібно значно менше.

Джерело: Ї*сти.com.ua*