چه زمانی باید نمک را به غذای خود اضافه کنید؟

14 اردیبهشت 1404

به اندازه پرسش هایی، چون این که آیا باید از نمک استفاده کرد یا خیر و این که باید از چه مقدار نمکی استفاده کرد پرسش مهمتر ان است که چه زمانی باید نمک را به غذای خود اضافه کنید.

به گزارش واشنگتن پست، وقتی صحبت از نمک به میان می‌آید سوالات زیادی مطرح می‌شود این که چه میزان نمک استفاده کنیم؟ از چه نوع نمکی استفاده کنیم و آیا اصولا باید از نمک استفاده کرد؟

به اندازه پرسش هایی، چون این که آیا باید از نمک استفاده کرد یا خیر و این که باید از چه مقدار نمکی استفاده کرد پرسش مهمتر ان است که چه زمانی باید نمک را به غذای خود اضافه کنید حتی "بن جاکوبسن" که کل تجارت اش یعنی شرکت نمک جاکوبسن حول این ماده ضروری می‌چرخد نیز خود را جزو کسانی می‌داند که در مورد زمان مناسب استفاده از نمک مطمئن نبوده اند. او در این باره می‌گوید:"احتمالا در این باره من تنها فرد نیستم".

"ثمین نصرت" سرآشپز و نویسنده امریکایی ایرانی تبار در کتاب "نمک، چربی، اسید، حرارت" اشاره می‌کند که بارها اضافه کردن مواد و چاشنی‌ها و تغییرات آن‌ها در طول فرایند پخت باعث می‌شود تا غذایی طعم دار داشته باشید.

در ادامه به توصیه‌های بیش تری در مورد زمان نمک زدن به برخی مواد غذایی پیش، در حین یا پس از پختن اشاره خواهیم کرد:

گوشت قرمز

"ثمین نصرت" می‌نویسد: "وقتی به گوشت برای پخت نمک می‌زنیم هر زمانی بهتر از هیچ زمانی و نمک بیش‌تر بهتر از قدری نمک زدن است. نمک افزوده شده در گوشت پخش می‌شود و طعم، میزان حفظ شده و میزان رطوبت و مقدار قهوه‌ای شدن آن را بهبود می‌بخشد. سعی کنید در صورت امکان یک روز قبل از پختن گوشت را مزه دار کنید. هر چه تکه گوشت بزرگ‌تر و متراکم‌تر باشد باید زودتر به آن نمک بزنید. برای مثال، به ساق و دنده‌های کوتاه باید یک یا دو روز پیش از پخت نمک اضافه کرد.

برای استیک بهتر است بیش از ۴۰ دقیقه پیش از پخت به ان نمک بزنید. فقط به خاطر داشته باشید که نمک زدن بیش از حد باعث خشک شدن گوشت می‌شود. در نتیجه، اگر با بهترین نیت به گوشت نمک اضافه می‌کنید، اما متوجه شدید که به پخت بهینه دست نمی‌یابید پیشنهاد می‌شود گوشت را تا دو ماه منجمد کنید و پس از فرایند یخ زدایی پخت را انجام دهید".

طیور

به گفته نصرت بهتر است به مرغ یک روز پیش از پخت و به بوقلمون دو یا سه روز پیش از پخت نمک اضافه کنید. در مورد مرغ و بوقلمون با برش‌های کوچک‌تر هنوز هم می‌توانید با نمک زدن چند ساعت پیش از پخت و پز یا حتی در زمانی که فِر شما از قبل گرم می‌شود و سایر مواد را آماده می‌کنید از مزایای افزودن نمک بهره‌مند شوید.

تخم مرغ

نمک می‌تواند بافت تخم مرغ پخته شده را بهبود بخشد. نمک به عنوان متعادل کننده عمل می‌کند که از اتصال خیلی محکم پروتئین‌ها و فشرده شدن آب به سمت بیرون جلوگیری می‌نماید. نصرت توصیه می‌کند به تخم مرغ‌ها دست کم ۱۵ دقیقه پیش از پختن نمک بزنید تا نمک به طور یکنواخت حل شود هر چند افزودن نمک به تخم مرغ درست پیش از پختن نیز به طعم دهی خوب به آن کمک می‌کند.

نمک زدن در پایان پخت ممکن است باعث سفت شدن تخم مرغ شود و می‌تواند بدترین کاری باشد که درباره تخم مرغ انجام می‌دهید.

مواد غذایی دریایی

برخلاف گوشت قرمز نمک زدن زیاد به مواد غذایی دریایی به طعم دهی خوب به آن کمکی نمی‌کند. نصرت می‌گوید:"در واقع، پروتئین‌های ظریف‌تر موجود در ماهی زمانی که خیلی زود به آن مواد غذایی نمک زده می‌شود امکان تجزیه شدن خواهند داشت و این موضوع باعث سفت و خشک شدن ماهی یا سایر محصولات دریایی می‌شود".

او توصیه می‌کند اگر می‌خواهید استیک‌هایی به ضخامت ۲.۵ سانتی متر از ماهی‌های گوشتی مانند ماهی تن آماده کنید به ماهی ۳۰ دقیقه پیش از زمان پخت به آن نمک بزنید. برای حفظ یکپارچگی بافت در مورد سایر مواد غذایی دریایی آن‌ها را در زمان پخت مزه دار کنید. این موضوع موارد پخت سریع مانند مورد پخت میگو را نیز شامل می‌شود.

سبزیجات

به دلیل طیف وسیعی از انواع و روش‌های پخت به سختی می‌توان یک توصیه واحد در مورد نمک زدن به سبزیجات داشت. "هارولد مک گی" در کتاب "در مورد غذا و آشپزی" می‌نویسد:"نمک با کمک به تجزیه پکتین فیبر موجود در دیواره سلولی گیاه و سرعت بخشیدن به زمان پخت بر روی سبزیجات تاثیر می‌گذارد.

همچنین، نمک می‌تواند باعث حفظ رنگ سبزیجات سبز رنگ مانند لوبیا سبز شود". "نصرت" می‌گوید:"در صورت تردید داشتن پیش از پخت سبزیجات به آن نمک بزنید. پیش از تفت دادن مواد در روغن نمک را اضافه کنید و اگر در حال آب پز کردن سبزیجات هستید خیلی زود نمک را به آبی که سبزیجات در آن می‌پزند اضافه نمایید.

در این میان یک استثنا وجود دارد و آن مورد قارچ است. از انجایی که بخش عمده قارچ را آب تشکیل می‌دهد اضافه کردن زودهنگام نمک می‌تواند همه چیز را از بین ببرد و از قهوه شدن آن جلوگیری کند. بنابراین، به قارچ‌ها زمانی که شروع به رنگ گرفتن کردند نمک اضافه کنید.

در سناریوهای دیگر نمک زدن به سبزیجات برش داده شده دست کم ۱۵ تا ۲۰ دقیقه پیش از پخت به نفع شما خواهد بود. این موضوع می‌تواند درباره بادمجان یا کدویی که قصد دارید آن را گریل کرده یا به تارت اضافه کنید و یا درباره کلم آماده شده برای پخت یا گوجه فرنگی‌ای که می‌خواهد به ساندویچ یا سالاد اضافه کنید نیز صدق کند. به سادگی سبزیجات را در آبکش قرار دهید تا رطوبت اضافی آن گرفته شود.

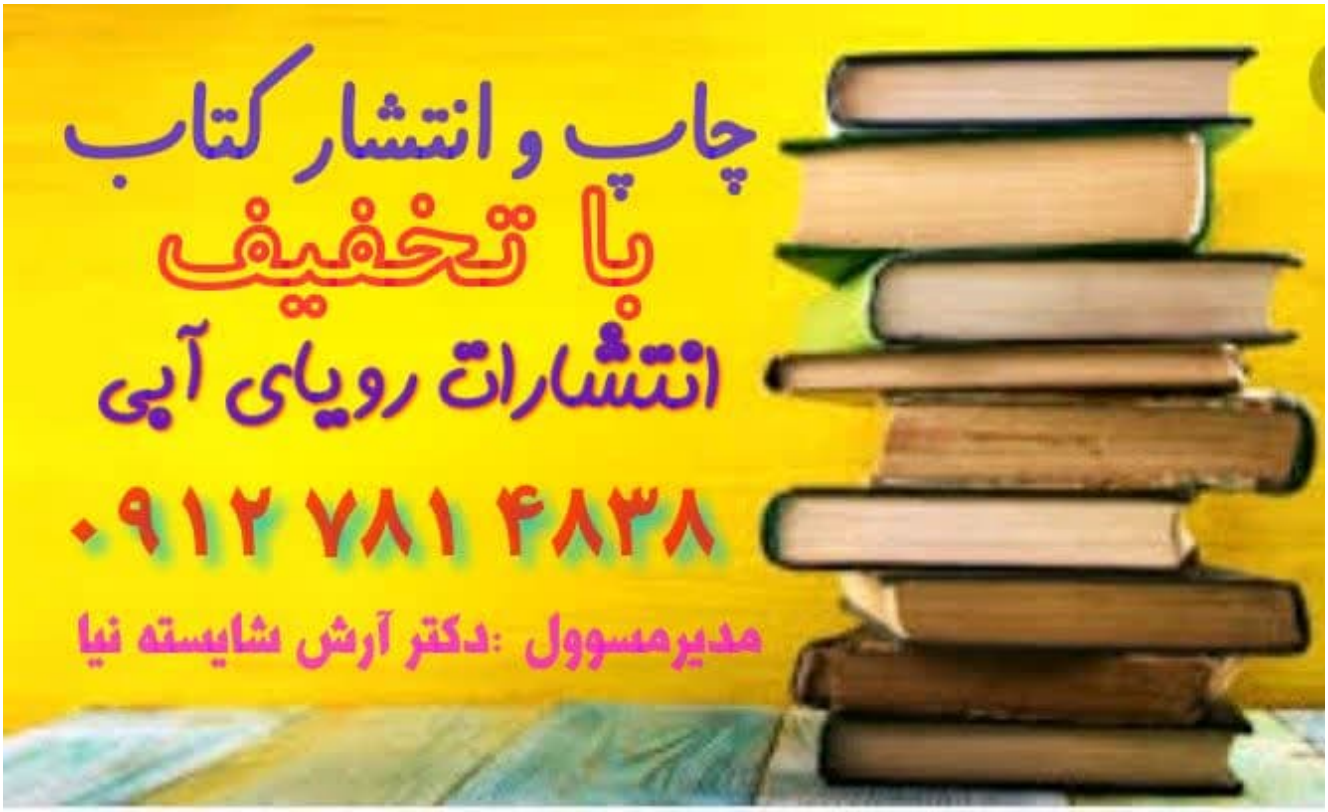
لوبیا و غلات

مانند سبزیجات در مورد حبوبات و غلات نیز در ابتدای روند پخت به آن‌ها نمک را اضافه کنید تا نرم شده و طعم آن بهتر شود. برخلاف افسانه‌ای غیر معتبر پختن لوبیا در آب حاوی نمک آن را سفت‌تر نمی‌کند. در واقع، توصیه می‌شود که لوبیا را در آب نمک خیس کنید تا حین پخت دچار ترکیدگی نشود.

نصرت می‌گوید: "می توانید در مورد مواد غذایی‌ای مانند غلات که برخلاف حبوبات تمام آبی را که در آن پخته می‌شوند جذب می‌کنند نمک کم تری بزنید و هرچه غذا به مدت زمانی طولانی‌تر بپزد نمک بیش

تری در طول زمان پخت جذب آن می‌شود”.

محصولات پخته شده درون فِر یا تنور



در فرآیند پخت درون فر یا تنور نمک زدن به ماده در حال پخت می‌تواند طعم سایر مواد در فرایند پخته شدن را افزایش دهد. در نتیجه، نمک زدن در پایان آن فرایند بدترین کاری است که می‌توانید انجام دهید. از جمله اثرات دیگر نمک می‌توان به کمک به تشکیل گلوتن اشاره کرد که می‌تواند به میزان و زمان اغاز سفت شدن خمیر نان کمک کند.

گاهی اوقات از زود نمک زدن به خمیر خودداری می‌شود تا ورز دادن و هیدراتاسیون راحت‌تر صورت گیرد. این روش اتولیز نامیده شده که ترکیب آب و آرد پیش از اضافه کردن مخمر (لوین) و نمک است. حداقل زمان مناسب برای این تکنیک ۳۰ دقیقه ذکر شده است. این کار باعث میشود تا آرد آب را سر فرصت جذب کرده و آنزیم‌های موجود در آرد فعال شوند. نصرت می‌گوید در نتیجه، بعدا اضافه کردن نمک باعث می‌شود خمیر نرم باقی بماند.