

Rahasia Teknik Memasak Sehat



Memasak bukan sekedar mencampur bahan, kemudian mengolah begitu saja. Tetapi memasak adalah seni. Seni bagaimana, agar Anda dapat menyajikan hidangan lezat dan sehat.

Tren gaya hidup sehat telah mengubah pola memasak para ibu rumah tangga di perkotaan. Baik cara memilih bahan pangan, maupun teknik memasaknya. Sehingga pengaruhnya pada kesehatan keluarga.

Teknik memasak yang kita kenal selama ini antara lain merebus, mengukus, menumis, membakar, memanggang, menggoreng, dan lain sebagainya. Cara memasak makanan tersebut mempunyai nilai positif dan negatif. Misal: makanan yang digoreng rasanya lebih gurih dan enak, tetapi karena memakai suhu tinggi akan merusak sebagian zat gizi antara lain lemaknya menjadi jenuh.

Menggoreng

Ada 3 jenis teknik menggoreng, yaitu deep frying (minyak banyak), shallow frying (minyak sedang), dan stir frying (minyak sedikit/tumis).

Deep frying adalah teknik menggoreng dengan minyak banyak dan terendam. Umumnya cara ini menggunakan jenis minyak padat (shortening). Cara ini biasanya digunakan di hotel atau restoran cepat saji – untuk menggoreng produk pangan beku yang bersifat renyah (crispy), seperti ayam goreng atau kentang goreng, donat, pisang, dan lain sebagainya. Cara menggoreng ini berdampak negatif bagi kesehatan.

Shallow frying teknik menggoreng dengan minyak sedang. Umumnya para ibu rumah tangga banyak yang menggunakan cara ini.

Stir frying atau menumis menggunakan sedikit minyak, misal masakan cah atau oseng-oseng. Cara ini relatif aman untuk kesehatan. Apalagi jika menggunakan minyak nabati tak jenuh, lebih baik dibanding dengan menggunakan minyak hewani.

Perlu juga diketahui, jika minyak goreng berasap tebal bahkan terasa bau gosong, karena suhunya amat tinggi, minyak tersebut jangan digunakan lagi, bisa jadi banyak mengandung radikal bebas, karena telah terjadi oksidasi.

Mengukus

Teknik memasak dengan menggunakan uap-air bisa diharapkan sebagai alternatif cara memasak yang sehat. Dengan proses memasak dalam waktu tertentu tidak akan mengubah warna bahan pangan serta kandungan zat gizinya. Terlebih jika dilakukan dengan baik dan benar, yaitu menggunakan pengukus yang tertutup rapat, sehingga uap dapat memasak dengan efektif.

Kelebihan lain mengukus, yaitu dapat menahan vitamin dan mineral pada bahan pangan agar tidak banyak mengalami kerusakan. Bahkan dapat melarutkan sebagian besar lemak yang terdapat pada bahan pangan. Di samping itu mengukus dapat membuat cita rasa makanan menjadi nyata, lebih enak dengan aroma yang kuat.

Merebus

Merebus adalah teknik memasak dengan air-panas, makanan terendam dalam air. kontak langsung dengan air mendidih. Agar kandungan zat gizi tidak banyak yang rusak, sebaiknya makanan dimasukkan setelah air mendidih, dan api agak dkecil, terutama untuk sayur atau setup buah (compote). Proses perebusan dengan suhu tinggi dan waktu yang lama, akan merusak kandungan zat gizi, cita rasa menurun, merusak tekstur dan warna makanan.

Di dunia seni kuliner ada teknik memasak yang disebut poaching, yaitu merebus dengan menggunakan air sedikit dalam panci terbuka. Cara ini juga dapat memperkecil risiko kehilangan zat gizi. Cara ini cocok merebus telur atau setup buah-buahan yang direbus dengan gula.

Memanggang

Memanggang adalah cara memasak dengan suhu tinggi (tanpa air), misal dengan oven. Teknik memanggang yang baik dengan cara meletakkan bahan pangan, seperti daging yang mengandung lemak pada rak-rak khusus, sehingga tidak terendam oleh minyak atau lemak yang keluar. Jika pada proses memanggang diperlukan bahan perendam, sebaiknya menggunakan bumbu atau rempah-rempahan yang bebas lemak, seperti cuka, arak, saos tomat, atau air jeruk nipis/lemon.

Micro-wave juga bisa sebagai alat pemanggang; lebih praktis, cepat dan sehat. Cara baik untuk mempertahankan vitamin C dan B. Namun, perlu dicermati juga cara memasak yang bisa menurunkan kandungan gizi dan membahayakan kesehatan. Namun perlu juga diperhatikan pengatur suhu, bila terlalu tinggi dapat merusak kandungan gizinya.

Membakar

Pada prinsipnya hampir sama dengan memanggang, hanya teknik memasaknya dilakukan di atas bara api, seperti arang, sering disebut dengan istilah barbeque (BBQ). Cara memasak ini banyak disukai karena dapat menghasilkan cita rasa dan aroma makanan yang menggugah selera. Ini disebabkan oleh terurai zat-zat gizi bahan pangan karena bersentuhan langsung dengan sumber panas, terlebih jika bara dari senyawa arang tertentu.

Proses pembakaran makanan akan lebih lezat jika mengandung banyak lemak. Hal inilah yang harus dihindari, karena tetesan lemak yang jatuh pada bahan pembakar, lalu timbul asap dan bersenyawa dengan daging telah dicurigai dapat menimbulkan efek negatif bagi kesehatan.

Jika ditarik sebuah kesimpulan, agar zat gizi makanan setelah dimasak tetap optimal, maka menumis atau cah, memanggang dengan oven, mengukus dan merebus bisa sebagai pilihan. Untuk itu ada beberapa tips yang perlu diperhatikan;

- Hindari keluar asap yang berasal dari minyak atau tetesan lemak hewan, saat menumis atau membakar makanan
- Rebuslah sayuran sebentar dengan jumlah air secukupnya
- Kukuslah makanan dengan tutup yang rapat
- Pangganglah daging atau bahan pangan yang berlemak di atas rak-rak, bila perlu gunakan bungkus daun atau alumunium foil pada makanan yang dibakar (BBQ) agar lemak tidak menetes ke bahan bakarnya.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/rahasia-teknik-memasak-sehat.html>