

## ΣΩΤΑΡΙΣΜΑ



Στο site και στις «Οδηγίες βήμα-βήμα / Γενικές οδηγίες», θα βρείτε μία περιγραφή για το [σωτάρισμα](#) και πως αυτό εκτελείται. Παρακάτω θα διαβάσετε μερικά ακόμα στοιχεία που έχουν τη δική τους σημασία.

### **Τι σημαίνει ο όρος σωτάρω:**

Ετυμολογικά, προέρχεται από το γαλλικό “sauter” -σωτέ, ρήμα που σημαίνει “(ανα)πηδάω-ώ”, και είναι η γαλλική έκδοση αυτού που οι ιταλοί λένε “saltare” (με την ίδια ακριβώς σημασία, το αναπήδημα), οι ισπανοί “saltar”, και ποιος ξέρει και πόσοι άλλοι, και με ποιο τρόπο. Θα μπορούσε, λοιπόν, να υπάρχει και ελληνικός όρος (αντί να χρησιμοποιούμε κάποιον ξένο), “ανακινήστε”, “κάντε να αναπηδήσουν”, ή κάτι παρεμφερές.

Εάν πάμε λίγο πιο πίσω, θα δούμε ότι η ετυμολογία φθάνει μέχρι την ινδο-ευρωπαϊκή ρίζα “sel”, απ’ όπου το δικό μας “αλτέρ” (θυμηθείτε το αλτικός, ή και το ... αλτάρι της εκκλησίας) αλλά και το λατινικό “salire”.

Στα γαστρονομικά λεξικά θα βρείτε σαν ερμηνεία της λέξης το: μαγειρεύω σε έντονη, ζωντανή, φωτιά, ανακινώντας από καιρού εις καιρό την κατσαρόλα, με τέτοιο τρόπο που να (ανα)πηδά το φαγητό.

Συνεπώς; Συνεπώς χωρίς τη χρήση ξύλινων ή μεταλλικών κουταλιών, προυινιών και... προυίνων, χωρίς τίποτε. Έχετε δει γάλλο chef να σωτάρει κρέπες με λαχανικά ή ιταλό cuoco να περνάει μία πολύ γρήγορη τα spaghetti από το τηγάνι; Το ένα χέρι στο τηγάνι και το άλλο... να κάνει προυέτα, ψηλά, δίπλα στο κεφάλι.

### **Πού σωτάρουμε το φαγητό;**

Παντού; Λάθος απάντηση. Ή, μάλλον, εντάξει, ναι, με την “διευρυμένη” όμως έννοια. Το σωτάρισμα θέλει και το δικό του σκεύος, θέλει την παδέλα του.



Η **παδέλα** (σώζεται ακόμα έτσι σε ορισμένες περιοχές, εγώ την έχω συναντήσει στα Επτάνησα (Κεφαλονιά, Λευκάδα, υποθέτω και στα υπόλοιπα), ή αλλιώς padella ή padela, paielle. Τι είναι η παντέλα; είναι σκεύος με πολύ μεγάλο παρελθόν και αναφορές ήδη από την εποχή της ακμής της Πομπηίας. Με την πάροδο των χρόνων διαδόθηκε σε όλα τα γεωγραφικά πλάτη και μήκη, χάνοντας τα αρχικά της χαρακτηριστικά και αποκτώντας ένα πλήθος παραλλαγών. Μία από τις πιο γνωστές είναι η ισπανική παραλλαγή, η paella, ένα τηγάνι με δύο χειρολαβές, που χρησιμοποιείται για τη παρασκευή της ομώνυμης συνταγής.

Η padella, λοιπόν, είναι ένα μεταλλικό σκεύος στρογγυλού σχήματος, όχι ιδιαίτερα βαρύ, χαμηλό και με λείο πάτο, διαμέτρου όχι μικρότερης από 24 cm και χειρολαβή αρκετά μεγάλη (γενικά είναι ίση με τη διάμετρό της). Υπάρχουν διάφοροι τύποι παντέλας. Η πιο διαδεδομένη και γνωστή είναι αυτή για το τηγάνισμα και το σωτάρισμα, η επονομαζόμενη lionese (από τη Λυών).

### Η τεχνική του τηγανίσματος

Η τεχνική του τηγανίσματος είναι να βυθίζουμε τα φαγητά σε ένα μπάνιο κάποιας λιπαρής και σε υψηλή θερμοκρασία ουσίας, μέχρι να αποκτήσουν υφή τραγανή, και ένα ωραίο χρυσαφί χρώμα. Στη μεσογειακή κουζίνα η χρησιμοποίησή της τεχνικής αυτής όλο και επεκτείνεται τον τελευταίο αιώνα, φθάνοντας σήμερα το μαγειρέμα με σωτάρισμα να περιλαμβάνει κάθε τύπου κρέατος, ψαριού και λαχανικών.

Δεδομένου ότι τα τηγανιτά μαγειρεύονται με τη χρήση κάποιας λιπαρής ουσίας (συνήθως λάδι) σε πολύ υψηλή θερμοκρασία, είναι πολύ σημαντικό να μη φθάσει να ανέβει η θερμοκρασία της μέχρι το λεγόμενο σημείο καπνού, το σημείο πέραν του οποίου η λιπαρή ουσία αρχίζει να καπνίζει. Και αυτό διότι, όταν ένα λίπος καπνίζει, είναι ένδειξη ότι αρχίζει να αποσυντίθεται. Και όταν αποσυντίθεται

**Για το λόγο αυτό είναι πολύ σημαντικό να φέρνουμε το λάδι / βούτυρο που χρησιμοποιούμε σε τέτοια θερμοκρασία που να είναι μεν πολύ καυτό, να μην**

αρχίζει να καπνίζει δε, όταν θα ρίξουμε μέσα τα υλικά μας. Μάλιστα, όσοι μαγειρεύουν σε κουζίνα αερίου πρέπει να προσέχουν επίσης την κανονικότητα της φλόγας, διότι η ξαφνική και απότομη αύξηση της έντασής της μπορεί να προκαλέσει αντίστοιχα αύξηση της θερμοκρασίας της λιπαρής ουσίας.

### Πως σωτάρουμε το φαγητό

Πως, λοιπόν, σωτάρουμε ένα φαγητό στο τηγάνι (ας χρησιμοποιούμε, στο εξής, τον απλοποιημένα ελληνικό όρο για την padella);

Οι πιο άξιοι –ες μεταξύ μας γνωρίζετε τον γενικό κανόνα: Ένα φαγητό μαγειρεύεται είτε σε επαφή με μία ζεστή επιφάνεια, είτε με βύθισή του μέσα σε ένα ζεστό υγρό, είτε, τέλος, με ακτινοβολία, χωρίς δηλαδή άμεση επαφή, όπως συμβαίνει με το μαγείρεμα στον φούρνο. Σιγά τα ωά, θα μου πείτε...

Αυτή, όμως, είναι και η βάση του συλλογισμού, απ' όπου προκύπτει ένα πρώτο χαρακτηριστικό του, **η τεχνική του μαγειρέματος με σωτάρισμα εφαρμόζει την άμεση επαφή μεταξύ τροφής και της επιφάνειας του τηγανιού**. Υπάρχουν πράγματι ορισμένες προετοιμασίες που χρειάζονται αυτήν την άμεση επαφή για να προσδώσουν στο πιάτο μία συγκεκριμένη αίσθηση, γεύση ή υφή.

Ένας δεύτερος ορισμός προέρχεται από τη δυνατότητα **να αναμειχθούν ιδανικά με το σωτάρισμα οι γεύσεις μίας σάλτας ή μίας γαρνιτούρας με κάποιο ζυμαρικό ή με ένα κρέας**. Στη περίπτωση, για παράδειγμα, ενός πιάτου spaghetti με θαλασσινά, τα ζυμαρικά αφαιρούνται από την κατσαρόλα τουλάχιστον τρία λεπτά πριν τον συνιστώμενο χρόνο βρασμού τους, ρίχνονται στο τηγάνι με τα θαλασσινά και, μαζί τελειώνουν εκεί μέσα το μαγείρεμά τους. Αυτό επιτρέπει στο ζυμαρικό να έχει τον χρόνο να απορροφήσει για λίγα λεπτά τα υγρά των θαλασσινών, αποκτώντας περισσότερη από αυτή τη περίφημη γεύση “θάλασσας”.

Το σωτάρισμα γίνεται με μία οριζόντια, περιοδική, κίνηση του χεριού, “μέσα-έξω” (κουνάμε το χέρι προς τα εμπρός και το τραβάμε πάλι πίσω, επαναλαμβανόμενα, με κινήσεις ενεργητικές και κοφτές.

Σε αυτό το σημείο απομένει η ερώτηση: “γιατί σωτάρουμε το φαγητό;”, γιατί το κάνουμε να αναπηδά μέσα στο τηγάνι; **Το φαγητό σωτάρεται για να αποφύγουμε να κολλήσει στο τηγάνι**, όταν το υγρό, η ουσία λίπους, τείνει να μειωθεί επικίνδυνα.

Αντίθετα, στις αρχικές φάσεις της προετοιμασίας, σωτάρουμε για να γυρίσουμε το φαγητό χωρίς να χρησιμοποιήσουμε ξύλινο κουτάλι ή άλλο μαγειρικό εργαλείο, και αυτό για δύο λόγους: **για να έχουμε ένα χέρι ελεύθερο** (για κάτι άλλο), **και για να μη χαλάσουμε τις επιφάνειες του φαγητού**.

Θα πρέπει να ληφθεί υπ' όψη ότι το σωτάρισμα, όταν κανείς είναι συνηθισμένος, επιτρέπει και το να διαπιστώσουμε στα γρήγορα την ποσότητα του υγρού που έχει

απομείνει μέσα στο τηγάνι, συνεπώς και το επίπεδο επαφής του φαγητού με την επιφάνεια, άρα και την πρόοδο της ενέργειας (σωταρίσματος).

Πρέπει να θυμόμαστε ότι, γενικά, το τηγάνι μέσα στο οποίο σωτάρουμε δεν πρέπει να απομείνει χωρίς καθόλου υγρά (είτε αυτά είναι κάποια λιπαρή ουσία, είτε νερό ή τα υγρά του φαγητού), όπως επίσης ότι αυτά δεν πρέπει να είναι υπερβολικά. Επίσης, το τηγάνι, εργαλείο καθοριστικής σημασίας για ένα σωστό σωτάρισμα, πρέπει να έχει τα σωστά χαρακτηριστικά, σε όρους βάρους, διαστάσεων, υλικό και σχήμα (περιγράφονται πιο πάνω).