magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 4. 9. 2014 | tla

Pára šetří čas i zdraví

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Para-setri-cas-i-zdravi__s10010x8596.html

Slýcháte o vaření v páře, ale stále kolem něj přešlapujete s nedůvěrou či dokonce obavami, jestli výsledek takové přípravy pokrmů bude vůbec k jídlu? Je na čase sebrat odvahu a prostě to vyzkoušet. Zpočátku bude z vaší strany vyžadovat trochu experimentování, ale určitě se to vyplatí.

Jste-li odpůrci moderních novinek a dáváte-li v kuchyni předost již zažitým postupům, pak vězte, že vaření v páře není žádný hit nové doby. Například v Číně využívali kuchaři parní hrnce a jejich předchůdce již nejméně před 3000 lety. Již tehdy lidé věděli, že síla páry není jen praktická, ale především pokrmy přichystané s její pomocí prospívají zdraví.

Bez tuků a přepalování

I dnes je parní hrnec určený pro zdravé vaření. **„Umožňuje připravovat pokrm bez tuku a přepalování. Další výhodou zejména u zeleniny je, že pokud ji děláme v páře, uchovává se v ní maximum vitamínů a minerálních látek, jelikož nedochází k výluhu do tekutiny, v níž jinak vaříme či dusíme. Výhodou také je, že si uchovává barvu a přirozenou chuť a vůni,“** komentuje plusy parního hrnce dietoložka Karolína Hlavatá.

Kořenit až na talíři

Pro lidi, kteří dávají přednost chuťově výrazným pokrmům, může být nevýhodou, že jídlo udělané v páře bývá z jejich pohledu chuťově fádnější. Jak kořenit a vůbec pokrm ochutit, si budete muset vyzkoušet a nebát se experimentovat.

Obecně pro přípravu v páře platí, že kořenit je lépe až po uvaření, aby se zachovaly všechny zdravé postupy a vůně se neprolínaly. **„Například na rybu dát až na talíři čerstvé či bylinkové máslo, zakápnout olivovým olejem, trochou citronu, dodat česnek. Do mrkve přidat kmín, pepř, do fazolek česnek a sůl a podobně,“** doporučuje dietoložka.

Existují i výjimky, když potřebujeme, aby jídlo už během vaření získalo nádech určité vůně a chuti. **„Když budu dělat rybu, mohu už do vody v hrnci dát šalvěj nebo jiné oblíbené bylinky. Brambory příjemně ovoní celerová nebo libečková nať a tak dále,“** radí Karolína Hlavatá.

Pozor na smíchání vůní

Jestli se vám i to zdá málo výrazné a maso prostě potřebujete mít ostřejší, tak ho minimálně půl hodiny před vařením marinujte v troše olivového oleje, citrónové šťávě a zázvoru. Citron chuť zvýrazní a zázvor udělá pokrm pikantním. Musíte ale počítat s tím, že takto připravené maso bude aromatičtější a výrazná vůně se může prolínat i do dalších potravin, které budete současně v hrnci vařit. Pokud potřebujete zeleninu a brambory či rýži ochutit jinak, pak raději dělejte marinované maso zvlášť. Odděleně je vhodné připravovat i ryby. Zabráníme tak tomu, aby vám rybinou načichly i další potraviny.

Tři „mouchy“ jednou ranou

Tím se dostáváme k další výhodě parního hrnce. Šetří nám práci, čas i energii, neboť v něm lze vařit v komínu, tedy ve třech nádobách postavených na sobě současně. **„Na spod nejblíže k nádobě s vodou, ze které pára vychází, se dávají potraviny vyžadující vyšší teplotu, zejména maso. Nad něj do prostřední nádoby dáme brambory a zcela nahoru zeleninu, fazolky a podobně,“** objasňuje dietoložka.

Zvolte správnou dobu přípravy

Úskalím pro začátečníky bývá zvolit správnou délku přípravy, abychom například ryby, ale i zeleninu, brambory, rýži nerozvařili. V návodu k hrnci bývají uvedeny u základních potravin doby, jak dlouho je vařit. Jsou však jen orientační, a tak budete muset opět experimentovat. Obecně lze říci, že v parním hrnci uvaříte celý oběd nejdéle do hodiny. Často ale stačí i jen pouhých třicet minut. Obohatit kuchyni parním hrncem za to rozhodně stojí.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz