

Способи приготування їжі - від найбільш шкідливого до найкориснішого

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

Шелестун Анна, нутриціолог, дієтолог

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info, shelestun.n@edaplus.info

Реферат У статті описано 18 основних способів приготування їжі, а також корисні та небезпечні властивості кожного методу. Давайте разом розберемося – який із способів готування найкорисніший, а який краще виключити зі свого повсякденного раціону.

Ключові слова: приготування їжі, готування, смаження на відкритому вогні, смаження на олії або салі, запікання, тушкування, варіння, на парі, квашення, сушіння фруктів і овочів, сушіння риби та м'яса, соління м'яса й риби, копчення, в'ялення, свіже заморожування, заморожування риби та м'яса, маринування, консервування, аерогриль, страви в мікрохвильовій печі

Жарка на відкритому вогні



Хто з нас не любить посидіти біля вогнища, послухати пісні під гітару, а може навіть засмажити над багаттям гриби, свіжозловлену рибку чи перепілку. Саме про такий спосіб приготування їжі, ми й говоритимемо.

Виник цей метод ще в ті далекі часи, коли люди одягалися в шкури, а про існування сковорідок ще й не йшлося. Тоді все вживали сирим, починаючи від овочів і до м'яса з рибою.

І ось, одного чудового вечора, коли плем'я зібралося біля багаття, один з хлопчаків, граючись з їжею, нанизав її на ціпок і помістив над багаттям. І нехай палиця в деяких місцях обвуглилася, а продукти не мали того смаку, який можна їм надати, використовуючи всі сучасні знання про смаження, але це було дуже цінне відкриття для того часу.

Тепер для смаження на відкритому вогні використовують не палиці, а металеві спиці, які називаються шампурами. Саме на них смажать шашлик.

Для того щоб шашлик був соковитий і мав хороші смакові якості, м'ясо, що використовується для його виготовлення, не повинно бути підгорілим. Крім того, щоб сік залишався всередині,

спочатку м'ясо піддають сильному нагріванню, а потім переходять на мале нагрівання. Здійснюється це завдяки частковому заливанню вогню водою. Що стосується шашликів, то замість води використовується червоне вино, що надає м'ясу неповторного смаку і аромату. Під час смаження необхідно періодично перевертати шампур, щоб м'ясо смажилось рівномірно. У колишні часи, коли м'ясо коштувало не так дорого, і дичини водилося мабуть-невидимо, використовувалася жарка на рожені. Це така ж жарка, як і на шампурі, тільки замість нанизаних м'ясних шматочків, що перемежуються цибулею та овочами, на рожен нанизувалося поросся, баранчик або цілий бик. Все залежало від апетиту його хазяїна.

Шашлик буває не тільки м'ясний, а й вегетаріанський. Для нього зазвичай використовують кабачки [1], баклажани [2], помідори [3], цибулю [4], гриби та інші овочі, які зручно нанизувати на шампур, головне, щоб не було зайвої вологості. Саме ця вимога береться на розгляд, коли обираються помідори. Вони не повинні бути надто соковитими. Краще взяти сорти, які застосовуються для салатів.

Після того, як продукти нанизані на шампур, їх розміщують над вогнем. При цьому висота підбирається така, щоб вони не були у безпосередньому контакті з вогнем. Саме для цього використовується вода. В результаті обприскування дров водою вогонь зникає, а жар, що випускається дровами, продовжує впливати на продукти. Крім того, разом з парою піднімаються речовини, що містяться у дровах. Тому для смаження не бажано використовувати дрова хвойних порід. Отримувана на них їжа буде гіркою, на вигляд не апетитною. Найкращим вибором для смаження є виноградні дрова або фруктові дерева.

Що стосується смаження м'яса, то воно може бути засмаженим маленькими шматочками на шампурі, або приготованим прямо на кістки. Найбільш популярною стравою є смажені реберця. Для того, щоб їх приготувати, шампур не підійде. У цьому випадку необхідно придбати барбекю. Це ґрати, на які розкладаються продукти, потім піддаються смаженню. Саме на неї і розкладаються реберця.

Внаслідок смаження на барбекю, кістки, нагріваючись, просмажують м'ясо зсередини. Таким чином, час на приготування суттєво знижується.

Крім ребер на барбекю можна також смажити і шматки м'яса товщиною до 2 см. Нарізане на шматки м'ясо попередньо маринується в суміші, що складається з оцту та ароматичних трав. Внаслідок цього воно проходить стадію первинної переробки. М'ясо стає м'якшим, смачнішим і соковитим. Білки легше засвоюються. А спеції надають м'ясу відмінний смак та аромат.

Корисні властивості їжі, приготовленої жаркою на відкритому вогні

Завдяки смаженню на відкритому вогні продукти набувають гарного вигляду та аромату, який знайомий людству з давніх часів. Щодо смаку, то продукти, засмажені на вогні, прирівнюються до делікатесів.

Як відомо, бажання скуштувати ту чи іншу страву виникає у нас, коли ми на неї дивимось. Якщо воно має гарний зовнішній вигляд, а запах лоскоче ніздрі, у нас автоматично починає виділятися шлунковий сік. Ми хочемо спробувати це!

Смажені продукти легко засвоюються організмом, забезпечуючи організм повноцінним будівельним матеріалом.

Небезпечні властивості їжі, приготовленої смаженням на відкритому вогні

Що стосується шкідливих властивостей, то вони полягають у тому, що продукти, смажені на вогні, можуть дратувати слизову оболонку шлунково-кишкового тракту. Пов'язано це з речовинами, присутніми на поверхні продукту. Крім того, смажені продукти можуть спричинити виникнення онкології. Це пов'язано з тим фактом, що в результаті горіння дров у димі утворюються канцерогенні речовини, які потім осідають на поверхню продуктів.

Тому, для того щоб бути здоровими, людям, які страждають на виразку шлунка, гастритом, ентероколітом, а також захворюваннями серцево-судинної системи, вживати смажене слід в обмеженій кількості, а також перед вживанням зрізати верхній, найбільш засмажений шар.

Жарка на олії чи салі



Ну, хто з нас не любить свіжозасмажену котлетку чи м'ясо на реберці. Для того, щоб вони вийшли смачними та соковитими, використовується такий кулінарний прийом, як смаження. Проте смаження буває двох видів: у сковороді та на відкритому вогні. У цій статті ми торкнемося смаження з використанням сковороди.

Жарка в сковороді хороша тільки в тому випадку, якщо продукт, що піддається обробці, не пригорить і не набуде поганого смаку. Домогтися цього можна, використовуючи олію чи сало. Тепер давайте розберемося, чим вони відрізняються.

Олії, що використовуються для смаження, мають переважно рослинне походження. До таких відносяться: соняшникова, кукурудзяна, оливкова, арахісова та бавовняна олія. Салом же називаються олії тваринного походження. До них відносяться: свиняче сало, баранячий жир та інші менш поширені жири.

Для того щоб смажити продукти із застосуванням олій, потрібно подбати, щоб кількість масла, що використовується, відповідало одній порції продукту. Ця вимога відповідає екологічній безпеці людини. Олії, взяті в кількості, що перевищує необхідне, при подальшому використанні, як не важко здогадатися, піддаються повторному нагріванню, в результаті чого починається хімічна реакція звана полімеризація, а масло, що зазнало її, стає оліфою. Адже ніхто не погодиться вживати в їжу оліфу. Це ж властивість олії стосується і приготування "у фритюрі".

Що стосується різновидів масел, то найдешевшим є, як не важко здогадатися, звичайна олія. Однак, для того щоб продукти, приготовані на ньому, були корисні для організму, олія повинна мати такі характеристики:

- Екологічність . Відсутність важких металів.
- Не повинно мати у своєму складі води.
- Без запаху.

Тепер давайте розберемося з усіма цими вимогами докладніше.

У зв'язку з тим, що поля соняшнику розташовуються поблизу доріг, олія, що знаходиться в насінні, багата на важкі метали, такі як свинець, кадмій, стронцій. Це пов'язано з тим, що вихлопні гази автомобілів, що проїжджають, багаті на всі ці сполуки. Соняшник же, за своєю природою, протягом доби втягує до відра води. І речовини, що потрапили у ґрунт із вихлопних газів, автоматично виявляються у складі олії, одержуваної з такого соняшника. Єдиний спосіб не споживати ці метали в їжу, це купувати очищену олію.

Що стосується вологості, то свіжожатий масло багате водою. Внаслідок смаження на такому маслі, можливі опіки, викликані «стріляниною» олії. Для того, щоб мало не стріляло, воно повинно бути повністю відокремлене від води.

Запах. Як відомо, свіжовіджата олія має характерний аромат соняшника. Залежно від сорту, часу збирання та вологості повітря, запах може відрізнитися за інтенсивністю. При жарінні ж, ароматичні складові піддаються деструкції, і продукт, смажений на такому маслі, набуває дуже неприємного аромату.

Тому найкращим вибором масла для смаження є очищена, зневоднена і дезодорована олія. Експерти, наприклад, радять застосовувати олії, які мають кілька ступенів очищення. Краще за сім. Продукт, що отримується при жарінні на такому маслі, має запах, властивий саме йому.

Що стосується інших масел, то вони також підійдуть для смаження. Єдиною умовою їх використання є необхідність не перегрівати їх.

Що стосується смаження на салі, то його використання сприятливо впливає на організм тільки в тому випадку, якщо воно не розжарене. При перегріві ж утворюються канцерогенні сполуки. Тому для того, щоб жити довго і щасливо, смажити потрібно, не перевищуючи допустиму норму як для олії, так і для сала.

Корисні властивості їжі, приготовленої жаркою на олії чи салі

В результаті смаження, продукти набувають не тільки приємного аромату, але й покращують їх смакові та харчові якості. Завдяки цьому вони легше засвоюються організмом. Їх складові легше вбудовуються в загальну структуру організму людини, завдяки чому люди, які їдять смажену їжу, мають здоровіший вигляд у порівнянні з тими, хто вживає її тільки в сирому вигляді.

Небезпечні властивості їжі, приготовленої жаркою на олії чи салі

При багатьох захворюваннях шлунково-кишкового тракту, а також при хворобах серцево-судинної системи вживання смаженого суворо протипоказане.

Це пов'язано з тим, що продукти, що зазнали смаження з порушенням вимог зазначених вище, можуть спровокувати виразку шлунка, дивертикуліт і навіть рак. До того ж, у салі, що використовується для смаження, є підвищена кількість холестерину, який може стати причиною закупорки судин, що називається атеросклерозом.

Запікання



Запікання є одним із старовинних способів приготування їжі. Раніше для запікання використовувалися гаряче вугілля, тандири, осередки, печі.

Сьогодні для цієї мети використовують найчастіше духовки, іноді диво-пічки, аерогрилі, а в походах і просто вугілля від гарячого багаття.

Запіканням називається приготування продуктів у різних духових шафах та жаровнях. При цьому на продуктах зазвичай з'являється апетитна, золотистого кольору скоринка.

Запекати можна практично будь-які продукти. Наприклад, рибу, м'ясо, овочі, фрукти. Не запікають у духових шафах ні хліб, ні крупи. Взагалі, мистецтво запікання – це ціла наука. Тут необхідно враховувати температуру, необхідну тому чи іншому продукту для приготування, спосіб запікання, що робить продукт максимально соковитим і смачним.

Так, наприклад, фахівці рекомендують перед запіканням не чистити та не потрошити рибу. Вважається, що в цьому випадку рибне блюдо буде особливо соковитим і смачним, інакше, при закінченні соку, його можна просто викинути.

Забезпечує повну герметизацію риби сама природа. Але як же бути, якщо потрібно запекти м'ясо, шматки риби чи овочів? Адже м'ясо, наприклад, здебільшого запікається окремими шматками, а не цілком! У цьому випадку на допомогу приходить простий сучасний винахід – кулінарна фольга, яка зберігає соковитість продуктів, що запікаються в ній, а також, що дуже важливо, їх природний смак і аромат.

Алюмінієву фольгу можна легко знайти у багатьох господарських магазинах. Вона продається у рулонах. У фользі запікають м'ясо, овочі, птицю та рибу. Виняток становлять лише фрукти та крупи. Найбільш популярні та смачні страви, приготовані у фользі – це картопля [5] з беконом та сиром, яловичина з грибами, курка з морквою [6] та багато інших. Популярністю користується і окремі продукти, наприклад, риба зі спеціями, печена птиця, картопля, яка на смак нагадує запечену в багатті.

Для приготування у фользі необхідно забезпечити продуктам повну герметизацію, яка у разі правильного обгортання. Для цього шматок пакувальної фольги кладуть на стіл, викладаючи на її половину продукт, при цьому закривають іншою половиною. Вільні краї підгинають кілька разів, щоразу прогладжуючи шов. Потім фольгу обтискують формою продукту, і пакет поміщають в духовку.

Якщо все зроблено правильно, то страва після приготування вийде соковитим та ароматним! Готовність продукту визначається обвуглюванням країв фольги. Деякі фахівці допускають проколювання фольги напикінці, для точного визначення ступеня готовності.

Найчастіше, овочі у фользі готові вже через 10 – 15 хвилин запікання, риба у фользі дбає за 25 хвилин, курка зазвичай готова до вживання через 40 хвилин, а яловичина (1 кг) готується близько години. Страви у фользі запікаються на деку, решітці або в сковороді під кришкою, залежно від рецепту.

Кожен тип продуктів має свої певні правила запікання. Так, наприклад, рибу в цьому випадку потрошать, очищають від луски, миють. Після підсушування розрізають на шматки, рясно солять, панірують у борошні з прянощами і загортають у фольгу.

Потрошену курячу тушку миють і підсушують, посипають прянощами і обв'язують ниткою (щоб фольга не розірвалася). Далі діють за шаблоном.

Овочі чистять, миють, підсушують, за потреби нарізають на шматки. Злегка підсолюють, загортають у фольгу та поміщають у духовку.

При цьому варто керуватися правилом: що вище, то гарячіше. Тому ніжні овочі (не коренеплоди), наприклад, цвітну капусту розміщують внизу, м'ясні продукти можна розмістити зверху або в середній позиції.

Корисні властивості запеченої їжі

Запікання у фользі допомагає максимально зберегти природний смак і аромат страви. Продукти виходять соковитішими, з мінімальною втратою поживних речовин.

Печені продукти, приготовані без олії, дуже корисні людям, які бажають схуднути. Цей спосіб беруть на озброєння люди, які воліють вести здоровий і активний спосіб життя.

А скоринка, що утворюється при запіканні, дуже схожа на смажену, з тією різницею, що вона не містить шкідливих жирів і корисна практично всім.

Небезпечні властивості запеченої їжі

У разі використання більш високих температур для запікання природні жири, що містяться в продуктах, починають підгоряти, утворюючи канцерогенні речовини з перегрітих жирів.

Запікання сприяє втраті продуктами комплексу вітамінів групи В. [7] Їх вміст у готовому блюді зменшується на 25%. Втрачається під впливом температури частково і вітамін С. [8]

Печені продукти, особливо неправильно приготовлені, можуть дратувати шлунково-кишковий тракт, тому при деяких захворюваннях органів травлення їсти таку їжу не рекомендується.

Гасіння



Гасінням у кулінарії називається середня між смаженням і варінням процедура приготування їжі. Гасіння завжди здійснюється під кришкою у присутності невеликої кількості рідини та жиру. Крім класичної процедури гасіння, виділяють ще деякі менш поширені різновиди цього методу:

- **Припускання** – гасіння у невеликому обсязі рідини протягом кількох хвилин.
- **Томлення** - Повільне гасіння на слабкому вогні протягом тривалого часу.
- **Конфі** - гасіння в олії. Часто використовується у французькій кухні. Застосовується найчастіше для риби чи м'яса. Температура гасіння має перевищувати 100 градусів.

Спосіб приготування

Процедура гасіння застосовується для приготування овочів, риби, птиці та м'яса, а також фруктів. Маючи багато спільного в технології приготування різних продуктів, гасіння має ряд особливостей, які застосовуються виключно у певних випадках.

Ось кілька правил для правильного приготування продуктів:

Тушать продукти зазвичай у воді, бульйонах, соусах. Особливо соковиті продукти – у своєму соку.

Гасіння проводиться на слабкому вогні.

Жорстке м'ясо попередньо маринується у вині чи оцті, або ж тушкується разом із кислими овочами, наприклад, помідорами чи кислими фруктами.

Гасіння завжди проводиться під кришкою, яку, на думку багатьох кулінарних гуру, краще не відкривати до закінчення готування. Звичайно, якщо достеменно відомий час приготування страви!

Продукти, призначені для гасіння, нарізаються на однакові порційні шматки, що дозволяє уникнути деформування та недотушених частин страви.

Гасіння овочів

Найбільш відома страва, приготована даним методом, – це овочеве рагу. Звичайно, кожна господиня готує цю страву по-своєму, ми наведемо лише загальну технологію її приготування.

Овочі, призначені для гасіння, миють, чистять, а потім подрібнюють. Нарізають картопля кубиками і кладуть на сковороду, потім додають воду і гасять на середньому вогні (щоб

картопля не розпадалася, її попередньо можна обсмажити в маслі протягом 2-3 хвилин до рум'яної скоринки). На окрему сковороду кладуть попередньо подрібнені цибулю та моркву, злегка обсмажують, прикривають кришкою та гасять до напівготовності.

Потім перевіряють картоплю. Коли він буде майже готовий, до нього додають дрібно нашатковану капусту. Приблизно через пару хвилин додають тушковану цибулю і моркву. Сіль та спеції додають до смаку.

Щоб масло зберегло більше корисних речовин, його можна додати наприкінці приготування рагу. Час приготування страви триває близько 40 хвилин. У рагу можна додавати різні овочі, експериментуючи зі смаком. Залежно від сезону туди додають перець, кабачки, цвітну капусту, спаржу, помідори і, звичайно, різні види зелені – все це органічно впишеться в загальний ансамбль смаку овочевого рагу.

Крім рагу, до найбільш популярних овочевих страв, приготованих методом гасіння, відносяться кабачкова, бурякова і баклажанна ікра, тушкована картопля з грибами, а також угорська національна страва «лечо».

Гасіння м'яса та птиці

Попередньо підготовлене та нарізане на рівні шматки м'ясо або птицю присмачують спеціями. М'ясо відбивають. Готові продукти кладуть на добре розігріту сковороду, гарячу олію. Обсмажують до золотистої скоринки протягом 2-3 хвилин, потім закривають сковороду кришкою і тушкують до готовності. Рум'яна скоринка, що вийшла завдяки обсмаженню, перешкоджає витіканню соку, завдяки цьому м'ясо виходить дуже смачним, ніжним та соковитим.

Птах і м'ясо набувають особливо пікантного смаку після вимочування їх у маринаді протягом 8-10 годин (оцет або вино зі спеціями і трохи майонезу)! Хоча такий варіант приготування часто використовується у святковому меню. Він не відноситься до дієтичного харчування. Мариновані продукти заборонені людям із багатьма проблемами шлунково-кишкового тракту.

Гасіння риби

Рибу чистять, звільняють від нутрощів та луски, миють. Якщо риба велика – нарізають на шматки однакового розміру, для рівномірності приготування страви. В окреме блюдо насипають борошно, готують сіль.

Рибу солять, обвалюють у борошні і кладу на сковороду, попередньо розігріту олію. Після утворення скоринки продукт перевертають, злегка обсмажують з іншого боку. Потім додають трохи води та гасять до готовності.

Корисні властивості тушкованої їжі

Гасіння входить до списку найбільш здорових методів приготування їжі. Цим методом користуються багато людей, які ведуть здоровий спосіб життя. Гасіння дозволяє зберегти велику кількість поживних речовин, які залишаються в готовій страві, а не зливаються разом із водою, як, наприклад, під час варіння.

З точки зору максимальної корисності продуктів харчування, цей спосіб можна вважати одним з найбільш щадних завдяки збереженню в продуктах великої кількості вітамінів і мікроелементів.

Процес приготування їжі відбувається за температури нижче точки кипіння, що дозволяє як зберегти вітаміни, а й початкову форму страви.

У тушкованому вигляді краще засвоюються тваринні та рослинні білки [9], завдяки розм'якшенню волокон та тканин. А деякі продукти навіть утворюють додаткові поживні властивості. Так, наприклад, чорнослив під час гасіння набуває насолоди та пікантного смаку, у ньому вивільняються корисні для здоров'я ферменти.

Небезпечні властивості тушкованої їжі

Надмірне захоплення їжею, що пройшла термічну обробку, сприяє погіршенню роботи шлунково-кишкового тракту через нестачу в раціоні свіжих рослинних волокон.

Живлячись тільки тушкованою їжею, можна придбати дисбактеріоз, погіршити перистальтику кишечника, загалом саботувати нормальну роботу органів травлення.

Крім того, під час гасіння відбувається поступове руйнування вітамінів групи В та С. Їх кількість скорочується, пропорційно до часу приготування.

Варіння



З давніх-давен до нас дійшов такий спосіб приготування їжі як *варіння*. Археологи вважають, що давні люди його винайшли після приготування їжі на вогні та запікання у золі. Численним археологічним і етнографічним експедиціям вдалося встановити спосіб, з допомогою якого древні відварювали собі їжу. Виявляється, для цього використовували каміння з поглибленням, в яке наливалася вода і поміщалися продукти, призначені для приготування, а навколо каменю розводилося багаття. Також для варіння використовувалися нагріті в багатті камені, які потім опускалися в видовбаний з дерева посуд, попередньо наповнений водою.

У кулінарних книгах сказано, що варінням називається метод приготування їжі в будь-якому рідкому або пароподібному середовищі, крім масла. Найчастіше цією рідиною є вода, іноді молоко, сік.

Загальний опис способу

Варіння є одним із найбільш традиційних способів приготування їжі. У такий спосіб готують супи, компоти, відварюють овочі, фрукти, рибу, м'ясо. Цей спосіб є проміжною ланкою при консервуванні фруктових, овочевих та м'ясних консервів. На сьогоднішній день існує кілька

різновидів цього способу: традиційний спосіб, швидке варіння, холодне варіння, томлення та парова варіння.

Традиційний спосіб . Використовується в повсякденному житті для приготування перших та багатьох інших страв. Для того, щоб зварити продукти, необхідно в холодну або гарячу воду опустити попередньо підготовлені продукти (овочі, фрукти, гриби або м'ясо). Інші компоненти вибраної страви додаються в процесі приготування, залежно від часу, необхідного для їхньої готовності.

Так овочі та гриби зазвичай варяться в середньому від 25 хвилин до 1,5 години (наприклад, картопля та буряк); крупи від 15 до 50 хвилин (залежно від сорту); кури, качки, індики, гуси від 45 до 90 хвилин відповідно, м'ясо, у середньому, вариться від 1 години до 1.5 години.

Вважається, що у разі приготування перших страв та компотів, необхідні продукти краще опускати в холодну воду (всі вітаміни залишаться у відварі), для приготування других страв із овочів та круп краще підійде доведена до кипіння вода. Вважається, що в цьому випадку збережеться більша кількість вітамінів у самих продуктах.

Готують зазвичай шляхом варіння на середньому вогні. Важливо, щоб продукт, що відварюється, був покритий невеликим об'ємом води, для збереження в ньому максимальної кількості поживних речовин. Так для відварювання птиці необхідно налити холодної води, яка буде лише на 0.5 сантиметра покривати птицю, для м'яса необхідний 1 сантиметр. При цьому не слід забувати знімати піну при закипанні.

Швидке варіння . У 30-х роках минулого століття набув поширення метод приготування їжі за допомогою скороварок. Цей спосіб часто використовується для швидкого варіння м'яса, овочів, а також рибних та м'ясних консервів домашнього приготування. Завдяки ефекту автоклавування час приготування різних страв у скороварках істотно знижується, а кістки, що зустрічаються в м'ясі і рибі, стають їстівними.

Холодне варіння . У 1977 році у Швеції завдяки старанням вчених був винайдений агрегат для швидкого приготування їжі в холодній воді. З того часу шведи користуються цим електроприладом для приготування великих партій продуктів для лікарень, їдалень та шкіл. Як провідник для такого варіння використовується холодна вода. Завдяки цьому в їжі зберігається максимальна кількість вітамінів.

Томлення . Цей варіант імітує приготування страв у російській печі. Починаючи з 1980 року, у нас набули поширення нові електроприлади для кухні – тиховарки . Їжа, з допомогою, готується повільно, протягом 5-6 годин. Але саме за такого способу приготування їжа здатна повною мірою розкрити свої смакові якості.

Парова варіння . Вважається найкориснішим способом приготування їжі. У такий спосіб готують овочі, вироби з тіста та сиру, страви з м'яса. Наприклад, усім нам знайомі парові котлетки та тефтелі. Парова варіння також хороша тим, що продукти, приготовані таким методом, надають щадний вплив на шлунок.

Корисні властивості вареної їжі

Почнемо з перших страв, які дуже корисні практично всім. Бажаючим придбати ідеальну вагу, французи рекомендують їсти на вечерю вегетаріанські супи, і краще, якщо це буде їхній знаменитий цибульний суп.

Рідина створює відчуття ситості в шлунку, не перевантажуючи увечері травний тракт. Крім того, особливо якщо перша страва вегетаріанська і нежирна, стимулюється обмін речовин.

Перші страви показані всім для профілактики порушень у роботі шлунково-кишкового тракту, а також необхідні для підтримки оптимального водного балансу в організмі.

Відварені страви показані при виразці шлунка та дванадцятипалої кишки, алергіях, дисбактеріозі, призначаються ослабленим після хвороби людям, входять до щоденного раціону прихильників ЗОЖ.

Крім того, супи, каші, відварене нежирне м'ясо складають основу дієтичного харчування, яке вкрай необхідне всім, кому дороге здоров'я. Це пов'язано з тим, що коли ми харчуємося на сухом'ятку, наш шлунок піддається впливу шлункового соку високої концентрації, а споживання різних супів, бульйонів і борщів істотно знижує ризик виникнення виразки шлунка.

Небезпечні властивості вареної їжі

До цього методу приготування їжі зараз існує неоднозначне ставлення. Деякі вважають, що метод марний, оскільки при цьому руйнується до 70% вітаміну С, і до 40% вітамінів групи В.

Можливо, в такій заяві є частка правди, проте не варто забувати, що, комбінуючи методи приготування їжі, а також правильно використовуючи цей метод, можна досягти повноцінності та збалансованості раціону харчування. Крім того, при деяких захворюваннях шлунково-кишкового тракту цей спосіб приготування їжі вважається більш щадним і сприяючим якнайшвидшому одужанню пацієнтів.

На пару



Приготування на пару – один із найдавніших способів кулінарної обробки продуктів. У такий спосіб наші далекі предки розм'якушували фрукти та овочі, коріння та рибу на камінні біля гарячих джерел.

Приготування їжі на пару – один із найулюбленіших кулінарних методів китайців, які відрізняються довгожителством та здоров'ям. У нашому суспільстві цей вид приготування їжі переважно відомий як дієтичний, рекомендований медиками для профілактики та лікування захворювань.

Загальний опис способу

Паровий спосіб приготування їжі вважається одним із найбільш здорових та природних. Адже в їжі, під час приготування на пару, зберігається необхідна організму волога. Крім того, вважається, що коричневий рис та деякі інші крупи, приготовані паровим способом, втрачають набагато менше вітамінів групи В, ніж варені.

На пару можна приготувати майже, що будь-який продукт, починаючи від овочів та фруктів, круп та закінчуючи м'ясними та рибними делікатесами. Відмінно виходять на пару вареники та пельмені, страви з яєць та морепродуктів, котлети, тефтелі, пиріжки. А також десерти, такі як кекси, запіканки та навіть торти. Тільки слід пам'ятати, що є продукти, які готувати на пару просто не рекомендується. До них відносяться:

- Локшина (може втратити свою початкову форму);
- Гриби. Часто містять у своєму складі шкідливі речовини. Багато хто з них вимагає попереднього вимочування або виварювання;
- Овочі та фрукти, які мають будь-який дефект. У процесі приготування неприємний смак може посилитися.

Сьогодні існує безліч різних пристроїв для приготування парових страв. Розрізняються вони за функціональністю, обсягом і кількістю страв, що одночасно готуються. Але всіх їх поєднує загальний принцип дії: вода в ємності закипає, а їжа, розташована в спеціальному кошику, або в іншому посуді, під впливом пари прогрівається та доводиться до готовності.

Час приготування парових продуктів дещо менше, ніж приготовлених за допомогою смаження та варіння. Крім того, спосіб рекомендується як простіший. Тут не треба постійно стежити за процесом приготування: продукти не підгорають і не розварюються, до того ж їх не треба перевертати, що є ще однією істотною перевагою даного методу.

Способів приготування їжі на пару безліч. Розглянемо три, найпоширеніших із них.

• Спосіб 1

Звичайна каструля, заповнена наполовину водою і друшляк, накритий зверху кришкою, зможуть швидко перетворитися на справжню пароварку. Такий спосіб приготування на пару рекомендується у разі нечастого приготування парових страв. До достоїнств можна віднести бюджетність методу, його доступність для кожного.

• Спосіб 2

Пароварка, придбана в магазині – це вдосконалений варіант першого способу. У комплект пристрою входить каструля із спеціальною вставкою – перфорованою ємністю для продуктів. Великий плюс - кришка щільно прилягає до пристрою, що зберігає температуру, необхідну для швидкого приготування будь-яких продуктів, що навіть повільно готуються.

• Спосіб 3

Електрична пароварка - найзручніший і найпопулярніший вид пароварки. Сьогодні можна знайти електро-пароварки, розраховані на різний обсяг і кількість страв, що одночасно готуються. У цих чудо-приладах можна лише за 30 хвилин приготувати 3 страви: наприклад, рибу, гарнір та кекс. Електричні пароварки відключаються при википанні води, мають функцію відстрочення приготування, режим розігріву, стерилізації та багато інших зручних функцій. Все залежить від марки приладу та його цінової категорії.

Корисні властивості приготовленої на пару їжі

Їжа, приготовлена паровим способом, дозволяє налагодити повноцінне та збалансоване харчування всієї родини за короткий проміжок часу. Страви в пароварці виходять яскравими, красивими та привабливими. Вони зберігається велика кількість вітамінів і мінералів, залишається природна волога, що дозволяє таким продуктам легше засвоюватися організмом, не дратуючи шлунково-кишковий тракт.

Парові страви особливо рекомендується людям, які страждають на захворювання ШКТ, нервово виснаження, показані всім, хто часто виявляється в стані підвищеного нервового перенапруги.

Пара не містить домішок важких металів, які часто є у жорсткій хлорованій воді. Отже, страви виходять кориснішими, ніж варені.

Дієтологи стверджують, що парові страви благотворно позначаються на стані волосся, шкіри [10], нігтів. Ці страви показані людям із захворюваннями серцево-судинної системи, а також для їх профілактики, оскільки не містять великої кількості холестерину та шлаків.

Небезпечні властивості приготовленої на пару їжі

Їх практично немає, якщо дотримуватися рекомендацій щодо приготування. Єдине, що спочатку може не сподобатися любителям делікатесів – це прісний смак парових страв. Але це легко можна виправити. Наприкінці приготування до страв можна додати різні соуси, посипати їх спеціями та додати прянощів.

Квашення



На Русі квашення вважалося одним із найулюбленіших і найпопулярніших методів приготування їжі. Регулярне вживання квашених овочів робило цей народ особливо сильним та витривалим.

Квашення – це різновид консервації овочів, ягід і фруктів, у ході якої, під впливом фізико-хімічних чинників, утворюється молочна кислота, що є природним консервантом.

Квашення піддаються яблука [11] і кавуни [12], огірки [13] і томати, цибуля і часник [14], але головна роль цьому виді консервації належить, безперечно, капусті [15]. Капусту зазвичай квасять взимку та ранньою весною, а також пізно восени з метою зміцнення організму, та профілактики різноманітних сезонних захворювань.

Це цікаво:

Під час Великої Вітчизняної війни у російських сім'ях квашена капуста на столі була найголовнішим блюдом. Напевно, саме це допомогло народу зберегти захисні сили організму та вижити у такий нелегкий час. Їли капусту на сніданок, обід та вечерю. І хоча ця страва здавалася всім вже набридлим, величезна кількість вітаміну С, який міститься в квашеній капусті [16], захищав ослаблений війною та позбавленнями організм.

Загальний опис методу

Для закваски овочів використовується розчин, що складається з 7-8 г кухонної солі, розчинених в 1 літрі води. Для квашення раніше завжди використовувалися бочки. Сьогодні люди частіше використовують емальовані каструлі, котрий іноді трилітрові банки. Можна використовувати й інші каструлі, але фахівці рекомендують застеляти їх двома шарами поліетилену, щоб уникнути контакту квашених овочів із металом.

Після того, як вибір посуду зроблено, можна розпочинати попередню підготовку овочів.

Овочі повинні відповідати наступним характеристикам:

- Мати здоровий вигляд.
- Володіти гарним тургором.
- Не мати ушкоджень гнильного характеру.
- Бути стиглими, але не перезрілими.

Овочі очищають від неїстівних частин рослин (богіна, листя, лушпиння та пошкоджених частин, у яких можуть бути патогенні мікроорганізми).

Якщо розмір овочів такий, що не дозволяє квасити його – його подрібнюють (наприклад, капусту).

Після того, як овочі підготовлені та вимиті, вони укладаються в посуд таким чином, щоб між ними залишалося небагато місця. Це необхідно, щоб розсіл зміг добре просочити всі овочі. Коли плоди буде укладено, можна приступати до заливання розсолу. Незважаючи на те, що його концентрація дорівнює 7-8%, в овочах вона буде присутня у кількості 3,5 - 4,5%. Розсіл готується шляхом розчинення необхідної кількості солі у теплій воді. Потрібно, щоб розсіл повністю покривав приготовлені овочі.

Залиті розсолом овочі розміщуються під гніт (трилітрова банка, пляшка, наповнена водою). У процесі квашення частина розсолу може витекти. Щоб цього не допустити, бажано, щодня видаляти гази, що скупчилися шляхом проколювання товщі овочів ножем або довгою виделкою.

Сам процес квашення займає в середньому від 3 до 7 діб. При цьому температура в приміщенні має бути в межах 18-24 °С. Якщо вона буде нижчою, час квашення збільшиться, а при температурі близько 0°С – взагалі зупиняється. При температурі вище +24 °С може початися розвиток патогенної мікрофлори.

Овочі щоденно перевіряються на ступінь готовності.

У народі існує думка, що квасити капусту краще в середу, (в «жіночий» день), тоді вона вийде смачнішою та хрумкою.

Другий метод квашення підійде для овочів у подрібненому вигляді. Такі овочі ретельно перетираються із сіллю, щільно наштавхуються в трилітрові банки, або укладаються в емальований посуд. А згори ставиться гніт (наприклад, трилітрова банка з водою на великій

тарілці). У середньому, через 3 – 4 дні квашення, овочі можна ставити у прохолодне місце. Квашений продукт готовий!

Корисні властивості їжі, приготовленої квашенням

В результаті квашення цукру, що знаходяться в овочах, під впливом молочнокислих бактерій, перетворюються на молочну кислоту, яка пригнічує розвиток патогенної мікрофлори в організмі.

Харчова цінність квашених овочів не має собі рівних! Практично без змін залишається клітковина. Рівень цукрів знижується, а замість них утворюються органічні кислоти, які благотворно впливають на шлунково-кишковий тракт, підвищують імунітет і перешкоджають різним інфекційним захворюванням, що дуже важливо в осінньо-зимовий період.

Небезпечні властивості їжі, приготовленої квашенням

Не рекомендується вживати квашені овочі людям, які мають такі захворювання, як виразка шлунка, гастрит, дивертикуліт та інші захворювання ШКТ, пов'язані з підвищеною кислотністю.

Всім іншим вживати квашені овочі не тільки можна, а й дуже корисно!

Сушіння фруктів та овочів



Сушіння є одним із найстародавніших способів консервування овочів та фруктів, яким користуються не тільки люди, а й деякі тварини. І це не випадково. Адже сушені фрукти та овочі є джерелом необхідних організму вітамінів та мікроелементів. Саме тому сушіння є одним із найкорисніших та екологічно чистих методів приготування їжі та заготівлі продуктів. До найбільш популярних продуктів, приготованим даним способом, відносяться сухі яблука, груші, сливи [17] та абрикоси [18], що продаються бабусями на компот. Сухий кріп [19], петрушка [20] та гриби, відмінно урізноманітнюють зимові види перших та других страв. З сухих продуктів, що продаються в магазинах, останнім часом особливу популярність набули сухі банани [21], завжди користувався попитом чорнослив. З курагою справа складніше, тому що не всі види цього сушеного фрукта однаково корисні для організму, але про це пізніше. Сушені овочі зараз найчастіше можна знайти у складах приправ, супів швидкого приготування та в сухих кормах для тварин.

Спосіб приготування

Сушать овочі та фрукти на сонці, а також у спеціальних пристосуваннях для штучного сушіння. Але найчастіше поєднують перший та другий методи. Комбінований метод сушіння дозволяє зберегти велику кількість поживних речовин у продуктах, заготовлених про запас і уникнути їх швидкого псування міллю.

Для сушіння вибирають добре провітрюване місце під навісом (це захистить від псування продукти у разі короткочасного дощу). З дерев'яних рейок виготовляються каркаси, на які потім натягується сітка (можна використовувати антимоскітну) і закріплюється за допомогою кнопок або цвяхів.

Після цього на спеціальну підвісну конструкцію, закріплену під навісом, ставлять на просушування попередньо подрібнені овочі та фрукти на підготовлених рамах із сітками.

Замість таких рам іноді використовують таці, але вони підходять не для всіх овочів і фруктів, так як в деяких випадках особливо соковиті продукти можуть почати псуватися через нестачу доступу повітря.

Після повного висихання фруктів та овочів їх злегка прогрівають у духовці для профілактики появи різної живності. А потім уже зсипають у трилітрові банки та закривають кришками. За зиму один або два рази переглядають заготовки і для профілактики злегка просушують їх знову у відкритій теплій духовці. Але не в гарячій печі, рука має витримувати температуру!

Як правильно вибрати сухофрукти?

Якщо самі не займаєтесь сушінням фруктів та овочів, варто взяти на замітку деякі рекомендації. Ознаки якісного продукту:

Сухофрукти виглядають дещо темнішими за свій звичайний колір. Абрикоси і груші набувають коричневого кольору.

Сухофрукти не липнуть до рук, мають приємний природний запах.

Немає слідів плісняви та наявності слідів проживання живності.

Сухі абрикоси золотистого кольору, які часто можна знайти на прилавках супермаркетів та ринків, попередньо обкурюються сіркою, і тому не можуть вважатися повністю натуральним та екологічно чистим продуктом!

Корисні властивості засушених фруктів та овочів

Сухі фрукти та овочі зберігають більшу частину вітамінів та інших корисних речовин, наявних у свіжих овочах та фруктах. Такі продукти добре допомагають при авітамінозах, депресіях, анеміях, серцевих хворобах і є відмінними джерелами природних вітамінів у зимову пору року.

Наприклад, для зміцнення серця дуже корисна курага, родзинки. Яблука і особливо, сухі яблучні кірки допоможуть при підвищеному внутрішньочерепному тиску та набряках, суха зелень - відмінне джерело магнію, необхідна для зміцнення нервової системи. Сухі овочі та фрукти часто використовуються у тривалих походах та експедиціях у тандемі з білковими продуктами. [9]

Небезпечні властивості засушених фруктів та овочів

Не варто забувати, що сухі овочі та фрукти містять усі речовини в особливо концентрованому вигляді. Тому слід враховувати, що, з'їдаючи близько 100 г сушіння, Ви отримуєте поживних речовин у 5 разів більше, ніж міститься у свіжих продуктах.

Тому сухофрукти можуть бути протипоказані діабетикам через високий рівень глюкози, а алергіки повинні бути особливо уважні до сухих овочів та фруктів, особливо до тих, які у великій кількості можуть викликати алергію.

Людам із захворюванням шлунково-кишкового тракту, бажано, вживати сухофрукти у відвареному вигляді.

Для того щоб звести до мінімуму шкоду від вживання сухих овочів та фруктів, сушіння перед вживанням, бажано замочувати у воді, щоб вона відновила свій первинний запас води.

Сушіння риби та м'яса



Ще в XX столітті вченими була доведена користь вживання людьми м'яса та риби завдяки вмісту в них великої кількості амінокислот, необхідних для функціонування організму.

Основне призначення риби та м'яса як продуктів харчування – це заповнення в організмі незамінних амінокислот, без яких неможливий синтез білка. Недолік у харчуванні амінокислот може призвести до відставання у зростанні у дітей, розвитку атеросклерозу та зменшення витривалості організму загалом.

Тому з давніх-давен люди звикли брати в експедиції та походи сухе м'ясо та рибу, які останнім часом частково замінилися м'ясними та рибними консервами. Але, незважаючи на це, сухе м'ясо і риба все ж таки мають перед консервами деякі переваги.

Основні переваги сухих м'ясних та рибних продуктів у порівнянні з консервами:

- Набагато менша вага продуктів.
- Натуральність.
- Нижча ціна.
- Чудові смакові якості.
- Можливість використовувати їх як традиційну закуску до пива.

Спосіб приготування сухого м'яса та риби

Для сушіння м'яса зазвичай використовують яловичину, бажано парну, але допускається після першої розморожки. Рибу ж підбирають невеликих розмірів для швидшого висихання. Рибу та м'ясо миють, при необхідності ріжуть на шматки (рибу частіше сушать повністю, видаливши начинки, а м'ясо розрізають на великі шматки). Потім замочують на добу у солоному розчині. Після цього процес приготування риби та м'яса йде різними шляхами.

Рибу нанизують на сувору нитку або мотузку (залежно від розміру риби) і розвішують на просушування в місці, що добре провітрюється. Залежно від погоди сушіння риби може займати від 4 днів і до 10. Іноді люди сушать рибу в марлевому чохлі, що захищає продукт від комах і вважається гігієнічним видом сушіння. Готову, добре просушену рибу зазвичай зберігають загорнутою в папір, в холодильнику або просто в продуктовій шафі.

М'ясо ж після добової витримки в солоній воді під пресом (туди можна додати цибулю та спеції) нарізають на дрібніші шматочки, вмочують у сіль і викладають на деко з ґратами. Зазвичай на 1 стандартне деко йде близько 1.5 кг м'яса.

Якщо в печі немає вентиляції, прочиняємо дверцята духовки на 2-3 сантиметри, якщо є - вмикаємо режим з вентиляцією. При температурі 50-60 градусів Цельсія сушимо протягом 10-12 годин. Готовий продукт можна зберігати у звичайних скляних банках із кришками тривалий час.

Сухе м'ясо можна вживати як у сирому, так і у відвареному вигляді.

Корисні властивості засушеної риби та м'яса

Сухе м'ясо приємне на смак і корисне для здорових людей, має дуже високу поживну цінність. Будучи повноцінними джерелами незамінних амінокислот, сухе м'ясо та риба є повністю натуральним продуктом, без надмірної кількості шкідливих для організму жирів. [22]

Суша риба – це джерело поліненасичених кислот класу Омега, які оберігають судини від засмічення, зберігаючи їхню міцність та еластичність. Саме завдяки Омега 3 в організмі зменшується концентрація холестерину, знижується ризик захворювань серця [23], мозку [24], судин.

Крім того, суха риба містить вітаміни А [25] та Д [26], необхідні для шкіри, нігтів, очей, волосся та скелета людини. Особливо корисна морська риба, завдяки вмісту йоду [27] та фтору [28], які використовуються організмом для харчування щитовидної залози та зубів.

Небезпечні властивості засушеної риби та м'яса

Не можна вживати сухе м'ясо та рибу хворим на подагру, а також людям, з порушеннями роботи шлунково-кишкового тракту, через високий вміст у цих м'ясних продуктах білка та солі. Протипоказані такі продукти і людям, які страждають на підвищений рівень артеріального тиску, через властивість солі затримувати рідину.

У сухій рибі іноді трапляються гельмінти, які можуть стати причиною глистних інвазій. Тому, бажано, вживати у сухому вигляді лише морську добре просушену рибу, в якій практично не буває глистів. Винятки: таранка та оселедець, які небезпечні не тільки у сухому вигляді, але й за інших способів їх приготування.

Солення риби та м'яса



Одним із найпоширеніших способів приготування риби та м'яса є посол. Завдяки такому способу приготування, продукти набувають стійкості до дії бактерій. Крім того, відбувається затримка ферментативних процесів завдяки частковому зневодненню м'яса та риби. Стійкість продуктів при зберіганні залежить від вмісту в готовому продукті солі.

Найкращим вибором для посолу є риба, що має мало дрібних кісточок, що попереджає травмування при вживанні солоної риби, а м'ясо краще вибирати не занадто жирне. Інакше це збільшить час його приготування.

Способи посолу риби та м'яса

Посол риби та м'яса ділиться на два види: сухий та вологий. Сухий посол – це спосіб приготування м'ясних та рибних страв, у якому продукт засипається шаром солі. При цьому сіль забирає вологу з поверхні та проникає всередину. Що стосується вологого посолу, то він полягає у витримці риби та м'яса в розсолі, яке виділяють ці продукти в процесі соління.

• Посол риби

Для того щоб риба була готова до посолу, її необхідно очистити від луски та нутрощів. Після того, як всі попередні приготування завершені, настав час приступати до соління.

Солена риба може бути малосольною, якщо в ній міститься близько 10 відсотків солі, і сильно солоної при вмісті солі, що перевищує 20 відсотків. Вологим способом зазвичай солять плотву, окуня, краснопірку, підліщика, маленьку щуку та іншу рибу, вагою до 0,5 кілограма. Сухий спосіб підходить для більшої риби, вага якої перевищує 1 кілограм.

Вологий посол риби: рибу укладають щільними рядами у ємності шарами. Кожен шар добре пересипають сіллю зі спеціями. Потім зверху на рибу кладуть спеціальне коло або кришку, а зверху - гніт, наприклад, ретельно вимитий і облитий окропом камінь. На холоді риба просолюється протягом 3 днів. Потім її вимочують та просушують.

Для подальшого в'ялення або сушіння рибу вибирають таку, як тарань, судак, вобла, яз , сьомга, вугор, лящ та інші види, в яких кількість жиру повинна бути такою, щоб при висушуванні риба ставала бурштиново -прозорою.

Посол полягає у витримці риби в розсолі. Розсіл виробляється з розрахунку 100 г солі на літр води. Вимочування продовжується від 3 до 10 годин залежно від розміру риби. Потім рибу витягають із розчину, витирають, перев'язують бечевою і розвішують для просушування.

Для того щоб риба висохла якнайшвидше, і зберегла всі свої корисні властивості, необхідно, щоб вона сохла на вітрі. Домогтися цього можна, або підвісивши рибу на висоті 2 метрів дець на гарячому протягу, або створити такий протяг самостійно. Для цього рибу необхідно розмістити в певному подібі аеродинамічної труби, в одному кінці якої поставити потужний вентилятор з функцією фена. У цьому випадку час, необхідний для просушування, значно знизиться.

В процесі висихання, волога, що знаходиться в глибоких шарах, поступово піднімається на поверхню, а сіль навпаки проникає в глибину. Якщо сушити рибу першим способом - на вітрі, необхідно захистити її від мух і ос. Перші можуть відкласти на рибу яєчка, а другі просто з'їдять вашу рибу, залишивши тільки кістки, обтягнуті шкірою.

• Посол м'яса

Солоне м'ясо користується особливою популярністю у країнах середньої Азії, хоча у селах люди також пам'ятають ці старовинні рецепти. До найпоширеніших страв відносяться бастурма, суджук і солонина, а також сухе м'ясо (для походів).

Солонину готують так: М'ясо нарізається невеликими шматочками і добре пересипається сіллю зі спеціями, потім укладається в підготовлену ємність і витримується на холоді близько трьох тижнів, періодично перемішується. Потім м'ясо розвішується для просушування та витримується на повітрі близько тижня.

Для засолювання м'яса з подальшим сушінням, продукт нарізається на пластинки товщиною в 1,5-2 см. Потім кожен шматок міститься, за аналогією з рибою, ретельно просолюється. Часто, при засолюванні м'яса в сіль додають спеції, які в результаті посолу проникають усередину м'яса. В результаті, воно набуває більш витонченого смаку і аромату, порівняно з просто солоним м'ясом. Після того, як м'ясо досить просолиться, можна приступати до сушіння.

Для цього можна скористатися ґратами, аналогічними як барбекю. Перед тим, як м'ясо буде розкладене на ґратах, його потрібно промокнути від надлишку рідини. Ґрати краще розміщувати всередині металевої шафи, обладнаної калорифером та витяжкою. Завдяки цьому м'ясо не піддається інсеменації і висохне набагато швидше. Сухе м'ясо добре тим, що здатне зберігатися тривалий час без втрати своїх смакових та харчових якостей.

Після того як м'ясо висохне настільки, що при ударі по ньому звук нагадуватиме удар по картону, його можна прибирати на зберігання. Зберігати висушене м'ясо, як і рибу краще в щільно закритих скляних банках. Місцем зберігання продуктів краще вибрати темне сухе місце. У такому вигляді висушені риба і м'ясо можуть зберігати свої харчові якості протягом 2,5-3 років.

Корисні властивості засоленої риби та м'яса

До позитивних властивостей добре просолоного м'яса та риби можна віднести їх тривалий термін зберігання. Такі продукти можуть залишатися свіжими протягом 2-3 місяців. Завдяки цьому люди, які вирушають в експедиції, можуть бути тривалий час забезпечені повноцінним білком. [9] Ще однією позитивною властивістю солоної риби та м'яса є той факт, що при приготуванні супів та юшки, не потрібно додавати сіль, оскільки вона вже знаходиться в цих продуктах.

Третьою позитивною властивістю є їхній чудовий смак, такі продукти добре урізноманітнюють стіл. Звичайно, якщо вони правильно приготовлені і позбавлені перед вживанням надлишку солі, за допомогою процедури вимочування протягом півгодини в молоці або воді.

Небезпечні властивості засоленої риби та м'яса

Щодо шкідливих факторів посолу, то вони ґрунтуються на тому, що сіль здатна затримувати в організмі вологу. Внаслідок цього люди, які часто вживають солонину, страждають підвищеним артеріальним тиском.

Крім того, солону рибу та м'ясо не рекомендується вживати людям, у яких є проблеми із ШКТ, а також із серцево-судинною системою. Це пов'язано з тим, що крім підвищення артеріального тиску, сіль може також порушувати всмоктування калію. А, як відомо, калій – один із головних елементів для шлунка та серця. [29]

Крім того, солоні риба та м'ясо, куплені в магазині, у алергіків та людей з нездоровою печінкою можуть викликати загострення захворювання через наявність у продуктах селітри та інших консервантів. А солоня оселедець, таранька та свинина іноді стає причиною виникнення глистних інвазій.

Копчення



Копченням називають особливий вид обробки димом рибних і м'ясних продуктів, в результаті якого вони набувають неповторного смаку і аромату. Крім того, в результаті обробки коптільним димом, продукти набувають бактеріостатичних властивостей і частково зневоднюються.

Копчення буває гарячим, холодним, а також зараз застосовується нова технологія з використанням рідкого диму.

• Гаряче копчення

Ця технологія передбачає обробку риби та м'яса гарячим димом, що отримується з листяних порід дерева. У зв'язку з тим, що температура диму коливається в діапазоні від 45 до 120°C, час копчення може розтягуватися від одного, до декількох годин.

Продукти, що зазнали такої обробки, відрізняються соковитістю та насиченим ароматом. Жир, що знаходиться до початку копчення в певній зоні, при копченні рівномірно розподіляється по всьому продукту. Копченості, одержувані у такий спосіб, хороші для негайного використання. Це пов'язано з тим, що м'ясо та риба, внаслідок гарячого копчення, недостатньо просушуються, що згодом може негативно позначитися на якості продукту.

Максимальний час зберігання продуктів, що зазнали гарячого копчення, – не більше 6 місяців, в умовах холоду.

- **Холодне копчення**

Холодне копчення, як і гаряче, передбачає використання диму. Але на відміну від першого, дим у разі – холодний, трохи більше 20°C. Даний спосіб копчення - більш тривалий, так як м'ясо або риба знаходяться на відстані від джерела тепла, і обкурюються виключно димом. Іноді час копчення може розтягуватися кілька днів. Отримані в цьому випадку продукти менш жирні, сухі і містять більшу кількість консервантів природного походження.

Завдяки цьому, продукти холодного копчення можуть зберігатися більш тривалий час, не втрачаючи своїх смакових та харчових властивостей, а також, не наражаючи життя споживача на загрозу отруєння.

- **Рідкий дим**

Технологія копчення із застосуванням рідкого диму, поки що відносно нова, але має вагомі підстави на домінуючу позицію. Це з технологією виробництва рідкого диму. Спочатку підготовлені дрова спалюються у печі. Дим, що утворився, пропускають через воду.

В результаті цього вода насичується коптильним димом. Потім настає стадія очищення розчину від шкідливих сполук. Таким чином, рідкий дим, що продається в магазинах, містить менше канцерогенів, ніж дим від багаття. Єдиним мінусом рідкого диму є той факт, що його точного складу немає, і нечисті на руку виробники можуть порушувати технологію його виготовлення. Тож варто стежити за повідомленнями Європейського агентства з безпеки продуктів харчування.

Що ж до самої технології копчення, то вона абсолютно проста. Достатньо м'ясо або рибу, нарізану на порційні шматки, замочити у воді з додаванням диму, а потім підсмажити і готовий продукт. Звичайно, він може відрізнятись від того, який можна отримати на багатті. Але це пов'язано з очищенням диму від таких канцерогенів як: фенол, ацетон, формальдегід, а також від такої небезпечної речовини, як метилгліоксаль.

Корисні властивості їжі, приготовлені копченням

Цінність продуктів, отриманих із застосуванням технології копчення, знаходиться на верхніх позиціях гастрономічних вишукувань. М'ясо, що піддалося обробці димом, стає більш апетитним, легше засвоюється, а завдяки смаковим якостям диму воно перетворюється на справжній делікатес.

Небезпечні властивості їжі, виготовлені копченням

Що стосується негативних сторін копчення, то продукти, що піддалися обробці димом, не рекомендується вживати людям, які страждають: гастритом, виразкою шлунка, холециститом, а також схильним до алергічних реакцій.

Також слід обмежити вживання копченостей людям, у сім'ях яких були у разі захворювання на онкологію (внаслідок високої схильності). Нітрозаміни, що виділяються при копченні, мають високу канцерогенну активність.

Дієтологи вважають, що холодне копчення набагато краще гарячого. Такі страви, на їхню думку, не мають канцерогенної активності.

В'ялення



Коли науково-дослідні експедиції вирушають у маловивчені райони нашої планети, у переліку продуктів, які вони беруть із собою, обов'язково їсти в'ялене м'ясо чи риба.

В'яленням називають різновид холодного сушіння риби або м'яса.

Технологія в'ялення полягає у поступовому зневодненні продуктів. У результаті відбувається активізація ферментів, які надають їжі відмінні смакові якості, і навіть необхідні властивості тривалого зберігання продуктів.

У в'ялених продуктах, на відміну сушених, жир розподілений по всій товщині м'язової маси. В'ялене м'ясо естетичніше на вигляд, його смак більш гармонійний і стійкий до прогоркання.

Загальний опис способу

Для того щоб якісно пров'яти продукт, необхідний постійний приплив свіжого повітря та температура до +40°C. При вищій температурі відбуваються незворотні зміни білка, які називаються денатурацією. Смак продуктів при цьому стає таким, що мало хто зважиться спробувати їх. А якщо й спробує, стане активним борцем за дотримання теплового режиму!

Час приготування продуктів залежить від температури повітря, відсутності вологи та наявності вітру. Для того, щоб приготування відбувалося швидше, м'ясо слід вішати на висоту не нижче за людський зріст. Це пов'язано з тим, що на такій висоті швидкість вітру вища, ніж у землі. Хорошим фактором також є наявність протягу.

Якщо на вулиці стоїть вітряна та суха погода, продукт може бути готовий через 2-3 дні. Частіше час приготування досягає 2 і більше тижнів.

Добре пров'ялені продукти набувають стійкості до розвитку патогенної мікрофлори. Це з інсоляційними властивостями сонця, у якому здійснюється процес в'ялення.

В'ялені продукти вживають без подальшої кулінарної обробки, відразу після закінчення процесу їх приготування. Термін придатності таких продуктів дуже великий, що зручно у поході чи експедиції.

В даний час, у продажу зустрічається величезна кількість псевдо-в'ялених продуктів. Їхня основна відмінність від справжнього в'яленого стегеня або риби в тому, що процес їх приготування не пов'язаний із сонцем. В результаті цього відбувається неповна ферментація, і продукт не має всіх переваг природного в'ялення.

Найчастіше цілком в'ялять воблу, тарань і азіатську корюшку. Що стосується спинок і черевців, то для їх приготування використовують рибу осетрових і лососевих порід.

Корисні властивості їжі, приготовленої в'яленням

Харчова цінність в'ялених продуктів, безумовно, заслуговує на повагу. Завдяки даній технології, активізуються ферменти, які позитивно впливають на головний і спинний мозок, покращують функціонування міжхребцевих дисків, а найголовніше, вони покращують загальне функціонування шлунково-кишкового тракту.

Люди, які регулярно їдять в'ялене м'ясо та рибу, почуваються активнішими в порівнянні зі своїми однолітками, які такі продукти не вживають. Це з тим, що пров'яле м'ясо має схильність до повного засвоєння.

Жир, що просочує м'ясо та рибу, під впливом сонця та ферментів, проходить трансформацію, завдяки якій він здатний дати організму більше енергії та життєвої сили.

Небезпечні властивості їжі, приготовленої в'яленням

Кому ж в'ялене м'ясо не принесе користі? Це насамперед люди із порушенням білкового (пуринового) обміну.

Шкідливо воно також і людям, у яких зареєстровано підвищений артеріальний тиск.

Також, не бажано вживати в'ялені продукти особам, які мають схильність до сечокам'яної хвороби.

Свіже заморожування



«Є в холоді цілюща сила!» - так хотілося б розпочати статтю, присвячену швидкому заморожуванню.

Заморозка – це один із найкращих способів зберегти вітаміни. Саме завдяки ній, ми маємо можливість отримувати свіжі, а головне якісні фрукти та овочі цілий рік. Заморожування фруктів, овочів, ягід, грибів та зелені передбачає тривале збереження продукції в практично незміненому вигляді.

Загальний опис способу

Для того, щоб продукти, що заморожуються, відповідали всім вимогам ГОСТу, необхідно подбати про якість сировини. Це має на увазі важливість забезпечення біологічної чистоти майбутніх заморозків. Усі зіпсовані та пошкоджені частини рослин повинні бути видалені. Усі забруднюючі частинки – відібрано. А тискові ягоди повинні заморожуватися окремо від цілих.

Оскільки такі ніжні ягоди як малина [30], ожина [31] та шовковиця схильні до швидкої втрати соку, їх потрібно переробляти насамперед.

Для того, щоб після розморожування продукти не перетворилися на незрозуміле місиво, а залишалися привабливими не тільки для шлунка, але й для очей, необхідно, щоб вони швидко заморожувалися. Саме цей метод дозволяє зберегти незмінний вид продуктів, що заморожуються. В результаті швидкого заморожування на фрукти, овочі, гриби і зелень діють особливо низькі температури, що досягають -25°C .

Завдяки такій низькій температурі рідина, що міститься в плодах, настільки швидко замерзає, що кристали льоду, що утворюються в клітинах, не можуть довго зростати. Натомість, утворюється безліч дрібних кристалів. Внаслідок такої заморозки зберігається зовнішній вигляд фруктів та овочів, а також їх високі смакові якості та поживна цінність.

В даний час існують спеціалізовані лінії для швидкого заморожування. З їхньою продукцією можна познайомитися у великих супермаркетах, у відділі напівфабрикатів. Саме тут є великий вибір фруктів та овочів, починаючи від зеленого горошку [32] та болгарського перцю [33] і закінчуючи полуницею [34], малиною та чорною смородиною [35].

Вимоги до заморожених овочів, фруктів та грибів такі:

- Заморожені продукти повинні добре відокремлюватися один від одного,
- не мати криги, яка свідчить про високу вологість при заморожуванні,
- повинні мати природну форму, що відповідає певному овочу чи фрукту.

Обсяги, які здатні заморожувати промислові лінії заморозки, можуть коливатися від кількох десятків до тисяч кілограмів на годину.

У домашніх умовах можна скористатися звичайними холодильниками із сухим заморожуванням. Всі продукти, якщо вони були попередньо вимиті, повинні бути підсушені. Для цього їх потрібно розкласти на чистому сухому рушнику, дець на протязі. Приблизно через півгодини вони будуть готові до заморожування. Для цього необхідно підсушені продукти скласти в поліетиленові пакети із замком та розкласти їх тонким шаром у морозильній камері. Товщина пакета дорівнює товщині одиниці продукції. Після того, як фрукти або овочі, що знаходяться в пакетах, замерзнуть, пакети можна скласти один на одного.

Корисні властивості свіжозамороженої їжі

Вживання продуктів, що піддалися заморожуванню корисно практично всім. Завдяки свіжомороженим фруктам та овочам, можна стати більш здоровими, сильними та веселими в зимову пору року. Адже нещодавні дослідження вчених довели дуже високий рівень збереження вітамінів у правильно заморожених продуктах.

Вважається, що у свіжих овочах та фруктах взимку міститься менше вітамінів, ніж у свіжозірваних та швидко заморожених продуктах.

Небезпечні властивості свіжозамороженої їжі

Обмеження на вживання свіжозаморожених фруктів та овочів ті ж, що й для свіжозірваних .

Їх небажано вживати у свіжому вигляді особам із шлунково-кишковими проблемами, зокрема з дисбактеріозом.

І категорично заборонено вживати тим, у кого є алергія на той чи інший свіжий фрукт чи овоч.

Заморожування риби та м'яса



Риба і м'ясо... Коли живеш на Півночі, на вулиці зима, а температура досягає -40 градусів, зберегти їх не важко. Достатньо просто вивісити їх за вікно, і діставати при необхідності. Але що робити, коли за вікном – літо, а ваша адреса ніяк не відповідає місцю, де мешкає Санта Клаус? Ось тут і варто поговорити про апаратне заморожування м'яса та риби.

Для того щоб риба та м'ясо довше зберегли свої харчові смакові характеристики, в промисловості використовуються спеціальні морозильні установки. Своїми розмірами вони подібні до великої кімнати, обладнаної охолоджувачами. У ці холодильні установки можна одночасно завантажувати кілька коров'ячих туш. Туші підвішуються на закріплені гаки, на поздовжніх балках. Але як було сказано вище, такі розміри мають лише промислові установки. У побуті ж ми маємо справу зі звичними холодильниками.

Для того щоб правильно заморозити м'ясо, щоб воно зберегло всі свої характеристики, а їжа, приготована з нього, була також смачна, якби вона готувалася зі свіжого м'яса, його слід підготувати.

А підготовка полягає в наступному: промите м'ясо нарізається на порційні шматки завтовшки півтора сантиметри. Потім нарізані шматки витираються паперовим рушником і розкладаються в поліетиленові пакети із замочками. Потім пакети розкладаються тонким шаром в морозильній камері.

Температура заморозки має бути -18°C . При цьому, бажано, якнайшвидше здійснити процес заморозки. Для цього необхідно, щоб пакети не торкалися один одного, а тим більше не лежали один на одному. В іншому випадку циркуляція охолодженого повітря буде знижена, а час, необхідний для заморожування, навпаки, збільшиться.

Це може негативно позначитися на якості м'яса, яке після розморожування, не матиме всіх тих характеристик, якими володіє м'ясо вищого ґатунку. При цьому вимоги до м'яса поширюються

не тільки на м'ясо копитних, але і на м'ясо птиці, яке також повинно заморожуватися протягом якомога коротшого періоду часу.

- **Заморожування риби**

Якщо Ви дуже любите рибалку і часто приносите додому багатий улов, то подбати про невеликий запас риби для всієї родини можна вже зараз. Адже заморозити її дуже просто. Для цього рибку необхідно почистити, звільнити від нутрощів та помити.

Велику рибу нарізають на маленькі шматочки. Потім приготовлені шматки витирають паперовим рушником. Злегка підсушена риба готова до заморожування. Для того щоб забезпечити збереження корисних вітамінів і мікроелементів, що є в рибі, необхідно помістити її в спеціальні поліетиленові пакети із замком. Головне, щоб вони не пропускали запахи, вологу та повітря. Після розфасовки на пакеті пишуть дату заморозки, вид риби, а іноді й вага продукту.

Приблизно за добу до заморозки виставляють температуру в морозильнику – 25°C. Заморожувати рибу краще невеликими партіями, щоб уникнути підвищення температури в морозилці і, відповідно, неякісної заморозки. Якщо все буде виконано правильно, вважайте, що глибоке заморожування риби пройшло успішно!

Що стосується розморозки, що передуватиме подальшій роботі з рибою, то розморозувати таку рибу для приготування різних страв найкраще повільно. Так збережеться соковитість та природний смак морепродуктів. Для смаженої риби ця умова є обов'язковою. Якщо ж ви вирішили приготувати юшку або запекти рибу в духовці, а часу на повне розморозування не вистачає, підійде і наполовину розтанутий продукт.

Свіжоморожену рибу після її розморозування можна використовувати так само, як свіжу. Її коптять, солять, маринують, готують на пару, словом, роблять з нею так само, як і зі свіжою.

Корисні властивості свіжомороженої риби та м'яса

Глибока «шокова» заморозка збільшує термін зберігання продуктів. Крім того, вважається, що за такого способу консервації зберігається більше вітамінів та інших корисних речовин. Продукти залишаються майже такими ж корисними, як і свіжі.

М'ясо та риба, заморожені за всіма правилами кулінарного мистецтва, – чудове джерело повноцінного білка. [9] Причому, у рибі найкорисніше – поліненасичені кислоти класу Омега, які захищають стінки судин від атеросклерозу, благотворно впливають на роботу мозку та серця, сприяють перетворенню каротину на вітамін А.

Крім того, в рибі міститься вітамін D, який є відмінною профілактикою рахіту у дітей, робить кістки та зуби міцнішими, допомагає засвоєнню кальцію організмом. [37] Найбільш корисною вважається морська риба, яка містить багато йоду та фтору.

Що стосується м'яса, воно містить вкрай необхідні для розвитку організму амінокислоти. А завдяки наявності вітаміну В відбувається нормалізація роботи нервової системи.

Незалежно від того, чи належить м'ясо копитним чи птахові, воно є важливим компонентом раціону людини і тому необхідно подбати про збереження його корисних властивостей.

Небезпечні властивості свіжомороженої риби та м'яса

Крім всіх перерахованих позитивних якостей м'ясних та рибних продуктів, необхідно пам'ятати і про «зворотний бік медалі». А справа тут така.

Річкова риба, а також оселедець та тарань потенційно небезпечні. При вживанні такої риби існує ризик зараження гельмінтами. Для того, щоб цього не сталося, оселедець, наприклад, після розморожування необхідно просмажувати протягом півгодини, а відварювати необхідно ще довше. Особливо слід бути обережними любителям суші та струганини (поширеної на Півночі страви зі свіжої риби). Вони ризикують заразитися гельмінтами, впоратися з якими дуже важко.

Ще одна небезпека зараження хвороботворними мікроорганізмами існує під час відтавання риби та м'яса. Для профілактики необхідно забезпечити захист продуктів, що не проходять термічну обробку перед вживанням, від попадання на них патогенних мікроорганізмів, що знаходяться у сирому м'ясі та рибі. Тому, розморожуючи м'ясні та рибні продукти, слід їх викласти в спеціальний посуд, який після розморожування продуктів слід обробити окропом з додаванням питної соди.

Маринування



Як надати овочевим салатам, м'ясу та птиці особливо пікантний, ніжний смак? Ну, звісно ж, маринуванням. Цей спосіб приготування продуктів особливо популярний у Кореї.

Саме з них ми перейняли рецепти приготування корейської моркви, капусти, кабачків, буряків [38]. Напевно, у кожному місті на ринку можна зустріти представників цієї національності, які торгують маринованими овочами, грибами, сиром тофу та морепродуктами, а також багатьма іншими делікатесами.

У нашій країні мариновані страви найчастіше використовується для святкових застіль та в зимовий період часу, а елементи маринування застосовуються у консервуванні та приготуванні шашликів.

Суть маринування полягає у застосуванні оцтової або лимонної кислоти, а також різноманітних спецій та прянощів для приготування різних страв.

Маринади, залежно від вмісту в них оцтової кислоти, поділяються на 4 групи:

- Слабокислі (0,2 – 0,6% кислоти);
- Помірно кислі (0,6-0,9% кислоти);
- Кислі (1-2%);

Гострі (особливо насичені маринади). Характерні для угорської, болгарської, грузинської, молдавської та румунської національної кухні.

Найкраще використовувати слабо кислий маринад, який більш звичний для нашого організму та менш шкідливий для здоров'я!

Маринування м'яса

Мариноване м'ясо використовується для приготування шашликів, а іноді його просто гасять, подаючи до столу з гарніром та підливою. Мариноване м'ясо виходить ніжнішим і смачнішим.

Основи приготування: м'ясо заливається вином або оцтом, у поєднанні зі спеціями (різні види перцю, лавровий лист, цибуля, кільцями нарізаний, часник). Суміш залишають на 8-12 годин на нижній полиці холодильника. А після цього його готують, згідно з обраним рецептом.

Маринування птиці

М'ясо птиці набуде особливого смаку та аромату, завдяки маринуванню. Для цього попередньо підготовлений птах поміщають в маринад, що складається з оцту або вина, а також спецій. Крім того, для смаку до маринаду додають майонез. Після 8-10 годин маринування м'ясо птиці готове до приготування. Тушковане куряче м'ясо, приготовлене з використанням даного методу, нагадує за смаком курочку-гриль.

Маринування риби

Цим рецептом користуються досить рідко. В основному тоді, коли хочуть приготувати рибні шашлики або запекти рибу в духовці. Для маринування риби можна скористатися попереднім рецептом. Головне, підібрати потрібні для неї спеції.

Маринування овочів для салатів

Для приготування експрес-салатів корейською, наприклад, морквяного, знадобиться всього 30 хвилин. Для цього овочі труть на тертці або добре подрібнюють ножом. Потім додають туди трохи оцту, краще за яблучний і улюблені спеції. Салат закривають кришкою і залишають хвилин на 25. Після цього можна заправляти маслом, прикрашати зеленню і подавати до столу.

Якщо маринуються тверді овочі (наприклад, квасоля [38]) або мало подрібнені, часто спочатку застосовується метод квашення або соління, і тільки після цього переходять до маринування, що надає овочам особливий смак.

Маринування овочів та фруктів для консервації

Овочі для консервації перебирають, чистять, видаляючи всілякі плями та дефекти. Нарізані на шматочки або цілі плоди укладаються в банку, на дно якої попередньо кладуть прянощі. Для маринадів зазвичай використовують гвоздику [39], різні види перців, корицю [40], кмин, часник, кріп, хрін, петрушку та селера, а також майоран і чабер.

По плічка наповнена банка готова до заливання маринадом. Кількість необхідного маринаду розраховується за принципом: на одну півлітрову банку потрібно близько 200 г маринаду, тобто маринадна заливка займає близько 40 відсотків від обсягу банки.

Маринад краще готувати в емальованій каструлі. Для цього у воду додають сіль та цукор, ставлять на вогонь, доводять до кипіння та кип'ятять 10 хвилин. Охолоджують до 80-85 градусів, додають оцет і одразу ж заливають маринадом банки. Кришки необхідно використовувати лише емальовані, залізні руйнуються від дії оцтової кислоти.

Для придбання відмінних смакових якостей, таким консервам необхідно після закінчення «дозріти». Під час зберігання маринованої консервації плоди просочуються ароматичними речовинами та спеціями. Для дозрівання консервам необхідно від 40 до 50 днів, залежно від сорту овочів та фруктів, а також від ступеня їх подрібненості .

Зберігання маринадів

Маринади зазвичай зберігають у підвалах та коморах. Допустимо також зберігання в кімнатних умовах. При температурі нижче 0 градусів існує ризик розподілу банок.

Неприпустимі різкі перепади температур, оскільки це погіршує якість консервів. За високої температури зберігання (30 - 40 градусів) погіршується якість маринадів, у плодах губляться корисні речовини, і погіршуються їх смакові якості. Овочі стають м'якими, несмачними. За високої температури зберігання створюються умови накопичення небезпечних здоров'я токсинів.

Маринади зберігаються протягом одного року у темному приміщенні. На світлі швидше руйнуються вітаміни, погіршується колір продукту.

Корисні властивості маринованої їжі

Мариновані страви чудово урізноманітнюють стіл, смачні та особливо корисні людям зі зниженою кислотністю шлункового соку. У зимову пору року мариновані овочі та фрукти є гарним доповненням до основного раціону харчування.

Мариновані овочі є гарним гарніром до м'яса, а також використовуються для приготування зимових салатів і вінегрету.

Небезпечні властивості маринованої їжі

Мариновані страви не належать до списку дієтичних. Такі продукти протипоказані особам з підвищеною кислотністю шлункового соку; які страждають від виразки шлунка, холециститу та інших проблем шлунково-кишкового тракту.

Особам із судинними захворюваннями не слід вживати страви з маринадами часто для профілактики рецидивів захворювань.

Людам, які страждають на гіпертонію, необхідно обмежити вживання маринадів, у зв'язку з підвищеною концентрацією в них солі.

Консервування



З давніх-давен для людини було дуже важливим вміти не тільки зібрати врожай, але і зберегти його. Адже це була гарантія збереження самого життя. Так людина навчилася сушити і в'ялити, коптити та заморожувати. А потім – солити та квасити. Про те, як зберігати продукти свіжими на довгі роки, стало відомо зовсім недавно.

Винаходу способу консервації весь світ завдячує французькому кухареві Франсуа Апперу, який вміло використовував знання двох вчених про виникнення мікробів. Запаявши наглухо банку з продуктами, через 8 місяців Франсуа виявив апетитний вигляд своїх консервів, за що отримав золоту медаль від французької промисловості 19 століття, а також був удостоєний почесного звання «Благодійник людства». З того часу консервування зайняло почесне місце серед інших способів збереження продуктів на тривалий термін.

Консервування овочів

Для консервування овочів (огірків, помідорів, кабачків) потрібно приготувати скляні банки потрібного розміру. Для цієї мети найчастіше використовують літрові та трилітрові банки. На вогонь ставлять дві каструлі з водою, на одну з них зверху кладуть спеціальне кільце з отвором для шийки банки, інша - призначена для приготування розсолу.

Після того, як вода в першій каструлі закипить, можна розпочинати стерилізацію. Банку для консервації вставляють в отвір кільця шийкою вниз. Таким чином, банк стерилізується близько десяти хвилин, потім ставлять таку, і так далі.

У підготовлені банки кладуть овочі, призначені для консервації, та спеції (вишневий лист, перець чорний та запашний, хрін, лавровий лист, кріп, тархун або амарант – для фортеці). У другу каструлю додають сіль і трохи оцту. Після закипання заливають розсолем овочі в банках. Залишають на 10 хвилин. В цей час надягають на кришки для банок гумки і кладуть в невелику каструлю з водою - для кип'ятіння.

Потім розсіл із банок зливається знову в каструлю, за допомогою спеціальних кришок з отворами. Розсіл доводять до кипіння та знову заливають овочі в банках. Банки закривають і ставлять їх шийкою вниз. Після остигання, банки можна перевернути.

Фруктові компоти

Процес нагадує консервування овочів. Відмінність лише в тому, що після стерилізації тари та укладання туди фруктів, вміст банок заливається окропом з додаванням цукру та невеликої кількості лимонної кислоти – для запобігання псуванню консервів. Всі інші етапи процесу консервування фруктів ідентичні до приготування овочів.

Варення

Є багато способів приготування варення. Зазвичай його варять при слабкому кипінні, додаючи за рецептом певну кількість цукру. Ніжні ягоди варять одноразово, а твердіші ягоди та фрукти проварюють 2 рази з інтервалом в 1-3 години. Після того, як варення проварилося протягом 20-30 хвилин, його варто перевірити на готовність.

Ознаки готовності варення:

- Крапля варення, залишена на холодному блюдце, не повинна розтікатися. Сироп повинен стікати з ложки густим струменем.
- Температура кипіння готового варення сягає 106,5 градусів за Цельсієм.
- При струшуванні ємності з варенням пінки не розходяться по краях, а збираються до центру тазу.
- У варення ягоди не спливають поверхню, а розподіляються в сиропі рівномірно.

Консервація варення:

У попередньо підготовлені банки заливається варення та закручується кришками. Банки перевертаються кришками донизу, до остигання.

Рибні консерви

Рибу ріжуть на невеликі шматки, обсмажують, кладуть у заздалегідь простерилізовані банки. Заливають томатним соком або олією, додають сіль, спеції, закривають металевими кришками і ставлять у скороварку з невеликою кількістю води на дні (близько 4-5 сантиметрів). Через 30 - 60 хвилин, залежно від сорту риби та міцності її кісток, скороварку вимикають. При цьому кістки в рибі повинні бути такими ж м'якими, як у промислових консервах. Консерви загортають і перевертають кришками донизу.

М'ясні консерви

У скороварці готують м'ясо за рецептом тушонки. Потім м'ясо укладають у попередньо пропарені, стерилізовані банки. Потім діють за описаним вище способом для рибних консервів. Час приготування у скороварці – від 1,5 до 2 годин, залежно від жорсткості м'яса та кісток.

Корисні властивості консервованої їжі

Правильно приготовлені консервовані овочі та фрукти дуже смачні та ароматні. Консервована риба зберігає всі корисні жирні кислоти, а отже, є не лише смачним, а й живильним продуктом. А тушонка має високу поживну цінність і легко засвоюється організмом.

Що стосується варення, для багатьох любителів солодкого – це великі ласощі, які з успіхом замінюють цукерки та шоколад. До того ж, можна з упевненістю сказати, що домашнє варення є більш корисним продуктом, ніж більшість солодоців із супермаркету.

Крім того, консервовані продукти дуже рятують при нестачі часу, вони незамінні в походах, рятують колгоспників у роки неврожаю, є чудовою підмогою для будь-якої господині, дозволяючи урізноманітнити харчування всієї родини. А також консерви є чудовим внеском до сімейного бюджету.

Небезпечні властивості консервованої їжі

По-перше, після консервування у продуктах залишається мінімальна кількість вітамінів.

По-друге, при неякісному очищенні овочів та фруктів від землі, а також неправильному консервуванні та зберіганні м'ясних консервів, з'являється ризик зараження продуктів спорами ботулізму, що розвиваються у консервах близько трьох-чотирьох місяців. Люди, які заразилися ботулізмом, негайно госпіталізують.

По-третє, консерви містять велику кількість солі та цукру. Що в першому випадку, при зловживанні, може призвести до гіпертонії, а в другому - до нестачі кальцію в організмі, з усіма наслідками, що звідси випливають; а також до проблем з підшлунковою залозою та накопичення зайвої ваги.

Аерогриль



"Удосконалений аналог російської печі ... екологічно чисте приготування продуктів ..." - так йдеться в рекламі аерогрилю. Винайдений у 80-х роках минулого століття, аерогриль зайняв гідне місце на прилавках магазинів побутової техніки. І хоча не можна сказати, що це прилад першої необхідності, але природний спосіб приготування, а також його багатофункціональність вже знайшли своїх шанувальників не лише серед домогосподарок, а й інших категорій наших громадян.

Пристрій аерогрилю

Аерогриль складається з двох частин – верхньої та нижньої. Верхня частина забезпечена теном та вентилятором, а також панеллю управління, для якісного та екологічного приготування різних страв. Нижня частина – скляна чаша, призначена для приготування продуктів. Скляні ємності зустрічаються різних розмірів. У магазинах можна знайти чаші від 7 до 17 літрів! А є й унікальні екземпляри, з можливістю регулювати обсяг чаші.

Об'єм збільшується завдяки спеціальним розширювальним кільцям. Таким чином, можна збільшити висоту, збільшивши обсяг на 4-10 літрів. Крім спеціалізованого скляного посуду можна використовувати будь-який посуд, який є в будинку. Винятком є ємності з дерева чи пластмаси.

Що стосується енергоспоживання, то для роботи аерогрилю потрібно менше електроенергії, ніж звичайному чайнику або прасці. До того ж встановити його можна на будь-яку рівну, а головне суху поверхню. Аби дроту вистачило.

Що стосується доповнень до приладу, їх наявність залежить від цінової категорії пристрою. Дешеві апарати мають, як правило, лише три грати. Дорогі ж пристрої, крім ґрат, мають шампура, ростери, стимери та інші новинки кулінарної техніки.

Функціональність аерогрилю

За допомогою аерогрилю можна здійснювати готування практично будь-яким способом: смажити без олії, готувати гриль, варити, тушкувати, запікати, коптити, сушити, готувати гарячі бутерброди та тости, радувати близьких паровими котлетками, готувати барбекю, а також робити випічку. А ще цей диво-прилад може розігрівати продукти до певного часу, стерилізувати консервацію, варити варення прямо в банках, робити йогурти і піднімати тісто. Щоправда, для приготування йогуртів доведеться придбати моделі з електронною системою управління.

До переваг аерогрилю можна віднести наступне:

- Відсутність під час приготування їжі сильного запаху, а також можливість запобігти підгоранню їжі.
- Одночасне приготування кількох страв.
- Автоматичне очищення приладу.
- Зручність транспортування.
- Максимальну безпеку вітамінів.
- Відсутність шкідливих випромінювань.
- Багатофункціональність та обсяг. Один пристрій може обслуговувати сім'ю із 4-5 осіб.

Спосіб приготування їжі

Приготування їжі засноване на принципі конвекції, тобто циркуляції гарячого повітря навколо продукту з його прогріванням. Для приготування страв необхідно помістити попередньо підготовлені продукти у спеціальну чашу, встановити певні параметри приготування та включити прилад.

Усім відома курочка-гриль, вагою 1 кг, тут готується за 40 хвилин. Щодо риби, то температура її приготування 180 градусів, а час коливається в межах від 18 хвилин до півгодини.

Але перш ніж увімкнути прилад, необхідно подбати про виконання ще однієї вимоги. Необхідно, щоб усі продукти, що готуються в аерогрилі, відступали від стінки на відстань, не менш як півтора сантиметри. Це пов'язано з тим, що конвекція гарячого повітря можлива лише за наявності вільного доступу до продуктів.

Також апарат можна використовувати як копильну установку. Потрібно лише на дно посуду насипати вільху тирси, або налити рідкий дим. Продукти в цьому випадку укладаються на решітку, що входить в комплект.

Корисні властивості їжі, приготовленої в аерогрилі

Завдяки гарячому та чистому повітрі, за допомогою якого йде процес приготування страв, аерогриль входить до списку найздоровіших способів приготування.

Аерогриль готує без жиру. А це, великий бонус для тих, хто піклується про свою фігуру, здоров'я та привабливість.

Завдяки екологічності пристрою люди, схильні до харчових алергій, можуть ласувати різними стравами, приготовані цією «диво-пічкою» абсолютно спокійно.

Саме завдяки всім перерахованим вище корисним властивостям, аерогриль може зайняти гідне місце на вашій кухні.

Небезпечні властивості їжі, приготовленої в аерогрилі

Щодо шкідливих властивостей аерогрилю, то таких виявити не вдалося. Єдине, що слід запам'ятати під час приготування тих чи інших страв – будь-який продукт може мати свої персональні негативні характеристики, ніяк не пов'язані зі способом приготування. Дослідження вчених підтверджують, що у конструкції аерогрилю відсутні небезпечні для здоров'я технології.

Страви в мікрохвильовій печі



З давніх-давен люди готували їжу на вогні. Спочатку це було просто багаття, потім усілякі печі з каменю, глини та металу, які топилися вугіллям та дровами. Минув час і з'явилися газові печі, за допомогою яких процес приготування їжі значно спрощувався.

Але ритм життя сучасного світу також прискорюється, і одночасно розробляються нові пристосування для полегшення процесу готування та покращення смакових якостей страв, що виготовляються. Таким пристосуванням і стала мікрохвильова піч, яка розморожує, швидко розігріває продукти, а також здатна готувати корисні та смачні страви за короткий термін.

Це цікаво!

«Мікрохвильову піч» винайшов американський вчений і дослідник Спенсер випадково. Стоячи в лабораторії біля магнітрону, вчений зауважив, що його льодяники в кишені почали плавитися. Так в 1946 був отриманий патент на винахід мікрохвильової печі, а в 1967 почався масовий випуск НВЧ-печей для домашнього використання.

Загальний опис способу

У мікрохвильових печах з успіхом можна готувати м'ясо, рибу, каші, супи, рагу та десерти. Процес приготування відбувається за допомогою надвисокочастотних магнітних хвиль, що швидко розігрівають їжу. При цьому приготування їжі прискорюється в кілька разів!

Використовуючи цей метод, відварити буряк можна за 12-15 хвилин, яловичину реально приготувати за 10-12 хвилин, відкритий яблучний пиріг наша швидка піч приготує за 9-12 хвилин, а випекти картоплю тут вийде протягом 7-9 хвилин, на приготування оладок піч витратить близько 6-хвилин!

Овочі особливо підходять для приготування в «мікрохвильовій печі», завдяки скороченню часу їх приготування у багато разів, і збереження всіх поживних речовин, смаку та аромату в готовій страві.

Користуватися «мікрохвильовою піччю» можуть навіть діти шкільного віку, для швидкого розігріву їжі та приготування собі гарячих бутербродів, молоді матері для розігрівання дитячого харчування, а також дуже зайняті люди, у яких на рахунок кожна хвилина. Підійде мікрохвильова піч і пенсіонерам, які не обтяжують себе кулінарними турботами.

Корисна функція печі НВЧ – наявність таймера. Господиня може бути спокійна, адже будь-яка страва, таким чином, буде готова точно вчасно.

Посуд та аксесуари для НВЧ-печей

Для мікрохвильових печей у продажу є спеціальний посуд. Її використовувати найзручніше. Округлий посуд набагато кращий за прямокутний, тому що в останньому відбувається пригорання страв по кутах.

Для приготування страв використовують спеціальну фольгу, кришки, вощений папір для обгортання та спеціальні плівки, які надають готовим стравам особливу соковитість, а також захищають їх під час приготування від висихання та перегрівання.

Запобіжні заходи

У мікрохвильових печах не можна використовувати металевий та дерев'яний посуд. Пластик також безпечний далеко не кожен.

Не можна варити в банку згущене молоко і розігрівати дитяче харчування з кришками, варити яйця в шкаралупі і готувати великі кістки з невеликою кількістю м'яса на них, так як це може зіпсувати піч.

Міфи і правда про мікрохвильові печі

Сьогодні в нашій країні існує дуже неоднозначне ставлення людей до мікрохвильових печей. Деякі вважають, що ці печі шкідливі через наявність електромагнітних випромінювань. Вчені стверджують, що якісна піч випромінювань не пропускає, а при відкриванні дверцят, весь процес приготування, пов'язаний з випромінюванням, моментально зупиняється. Перевірити якість товару легко. Варто лише помістити у відключену від мережі піч мобільний телефон та зателефонувати на цей номер. Якщо абонент опиниться поза зоною доступу, значить все гаразд – піч електромагнітні хвилі не пропускає!

Корисні властивості їжі, приготовленої у мікрохвильовій печі

Продукти в «мікрохвильовій печі» готуються у власному соку без додавання олії, що відповідає всім правилам здорового харчування. Спецій також потрібно додавати в мінімальній кількості завдяки спеціальній техніці приготування, яка відмінно зберігає природний аромат і смак і колір готової страви. Тішить і час приготування страв, які не встигають втратити за такий короткий період приготування свої корисні речовини та втратити форму.

Небезпечні властивості їжі, приготовленої в мікрохвильовій печі

Вважається, що в мікрохвильових печах не бажано готувати м'ясо із сухожиллями та сполучною тканиною. Тому що речовина, що утворюється в процесі готування, дуже схожа на клей, що шкідливо впливає на нирки.

Деякі прихильники природного життя вважають, що їжа, приготовлена з використанням електромагнітних випромінювань шкідлива для організму. Але ці твердження поки що науково не обґрунтовані. Відомо, що радіацію таких печей не випромінюють.

Література

Література

1. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2019). Кабачок (лат. Cucurbita péro). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (10), 26-36. DOI: 10.59316/.vi10.55
2. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Баклажан (лат. Solánum) melongéna). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 3 (9), 33-44. DOI: 10.59316/.vi9.49
3. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Томати (Solánum lycopersicum). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (3), 31-40. DOI: 10.59316/.vi3.15
4. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Цибуля ріпчаста (лат. Állium cépa). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (11), 25-36. DOI: 10.59316/.vi11.63
5. Тарантул, О. (2018). Картопля (Паслін бульбоносний, Solánum tuberósum). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (4), 22-32. DOI: 10.59316/.vi4.18
6. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Морква (лат. Daucus) carota subsp . sativus). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 4 (6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31
7. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2019). Вітаміни групи В – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 2 (8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi8.45
8. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін С (аскорбінова кислота) опис, користь та де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 2 (4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
9. Єлісєєва, Т., & Шелестун , А. (2019). Білок - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1 (7), 54-78. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
10. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2021). Їжа для шкіри – 12 продуктів для її краси та здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 3 (17), 44-48. DOI: 10.59316/.vi17.121
11. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2021). Яблука – користь та шкода, доведені дієтологами. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 3 (17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130
12. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Кавун (лат. Citrúllus lanátus). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 3 (9), 44-56. DOI: 10.59316/.vi9.50
13. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Огірок (Cucumis sativus). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (5), 21-30. DOI: 10.59316/.vi5.23
14. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Часник (лат. Állium) sativum). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1 (7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
15. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Капуста білокачанна (лат. Brassica). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 4 (6), 13-23. DOI: 10.59316/.vi6.28
16. Шелестун , А., & Єлісєєва, Т. (2021). Квашена капуста: 8 доведених корисних властивостей, протипоказання та як приготувати. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 4 (18), 25- DOI: 29. 10.59316/.vi18.138
17. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Слива (лат. Prúnus). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 3 (9), 24-33. DOI: 10.59316/.vi9.48
18. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Абрикос (лат. Prunus) armeniaca Лін .). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (12), 60-70. DOI: 10.59316/.vi12.75

19. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Кріп (лат. Anéthum). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (12), 13-24. DOI: 10.59316/.vi12.71
20. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Петрушка (лат. Petroselinum crispum). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (12), 2-12. DOI: 10.59316/.vi12.70
21. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (Musa). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 3 (5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
22. Єлісеєва, Т., & Шелестун , А. (2019). Жири - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1(7), 78-90. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.7
23. Шелестун , А., & Єлісеєва, Т. (2021). Їжа для серця – 15 найкращих продуктів для захисту від серцевих захворювань. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 3 (17), 35-40. DOI: 10.59316/.vi17.119
24. Шелестун , А., & Єлісеєва, Т. (2021). Їжа для мозку – 12 продуктів для ефективної роботи. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 3 (17), 22-27. DOI : 10.59316/.vi17.116
25. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін А (ретинол) - опис, користь і де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5
26. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін D-опис, користь і де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 3 (5), 52-67. DOI: 10.59316/.vi5.26
27. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2021). Йод (I) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 4 (18), 75-84. DOI: 10.59316/.vi18.149
28. Шелестун , А., & Єлісеєва, Т. (2022). Фтор (F) – значення для організму та здоров'я+ 25 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1 (19), 33-40. DOI: 10.59316/.vi19.156
29. Мироненко, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Калій (K, potassium)-опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (13), 59-69. DOI: 10.59316/.vi13.84
30. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Малина (лат. Rúbus) idéus). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (8), 61-73. DOI: 10.59316/.vi8.44
31. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Ожина (лат. Rubus) caesius). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (13), 37-46. DOI: 10.59316/.vi13.82
32. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Горох (лат. Písum). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 2 (8), 14-26. DOI: 10.59316/.vi8.40
33. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Болгарський перець (лат. Cápsicum) annuum). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (13), 47-58. DOI: 10.59316/.vi13.83
34. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Полуниця (лат. Fragária). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 2 (8), 38-51. DOI: 10.59316/.vi8.42
35. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Чорна смородина (лат. Ribes nígrum). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (12), 71-82. DOI: 10.59316/.vi12.76
36. Мироненко, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Кальцій (Ca , calcium)-опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77
37. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Буряк (лат. Béta) vulgáris). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 2 (8), 51-61. DOI: 10.59316/.vi8.43
38. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Квасоля (лат. Phaséolus). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (15), 14-28. DOI: 10.59316/.vi15.95

39. Єлісєєва, Т. (2022). Гвоздика - доведена наукою користь спеції для організму. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 76-80. DOI: 10.59316/.vi19.163
40. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Кориця: науково обґрунтована користь здоров'ю. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 11-15. DOI: 10.59316/.vi17.112
41. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2022). Йогурт: вплив на здоров'я та користь, доведена вченими. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 28-33. DOI: 10.59316/.vi19.155
42. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Куряче яйце. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65

[HTML версії статей наведені](#) на сайті foodplus.in.ua.

Tatyana Eliseeva, editor-in-chief, EdaPlus.info project

Natalia Tkacheva, phytotherapist, nutritionist

Anna Shelestun, nutritionist, dietician

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info, shelestun.n@edaplus.info

Отримано 25.08.2017

Реферат. Отже, ми розглянули 18 основних способів приготування, а також корисні та небезпечні властивості кожного методу, їхню історію та цікаві факти кожного. Виявили найбільш корисні способи, і ті, які краще виключити зі свого повсякденного раціону.

Abstract. So, we've looked at the 18 main cooking methods, as well as the healthful and dangerous properties of each method, their history, and interesting facts about each. Identified the most beneficial methods, and those that are best to exclude from your daily diet.