

S M A C Z N I E I Z D R O W O



Gotowanie

na parze
i w kombiwarze

200
ZNAKOMITYCH
PRZEPISÓW



S M A C Z N I E I Z D R O W O

GOTOWANIE NA PARZE I W KOMBIWARZE

Marta Szydłowska



Część 1

GOTOWANIE NA PARZE

4 | Wprowadzenie

4 | O zaletach gotowania na parze

6 | Gotowanie na parze

9 | Co można gotować na parze

10 | O czym należy pamiętać, przystępując do gotowania na parze

12 | Przepisy

14 | Warzywa i grzyby

38 | Sosy do warzyw

41 | Ryby i owoce morza

49 | Mięso

59 | Pasztety

66 | Sosy do pasztetów

67 | Makaron, ryż, kuskus

72 | Przekąski z jajek

Część 2

GOTOWANIE W KOMBIWARZE

74 | Wprowadzenie

76 | Budowa kombiwaru

77 | Co potrafi kombiwar

79 | Jak gotować w kombiwarze

80 | O czym warto pamiętać

82 | Przepisy

84 | Warzywa

94 | Ryby

103 | Mięso

125 | Dodatki do dań z ryb i mięs

130 | Zupy

133 | Przekąski

138 | Ciasta i desery



GOTOWANIE NA PARZE

WPROWADZENIE

Potrawy przygotowane na parze cechuje swoista prostota rzeczy szlachetnych. Są nie tylko aromatyczne i cieszą oko atrakcyjnym wyglądem, są również zdrowe i smaczne.

O zaletach gotowania na parze

Na początku warto się zastanowić, dlaczego gotujemy pożywienie. Gotowanie produktów żywnościowych sprawia, że składniki odżywcze stają się łatwiej przyswajalne przez organizm, ponadto proces ten niszczy drobnoustroje, neutralizuje substancje toksyczne i wreszcie polepsza smak pożywienia. Podczas obróbki cieplnej produktów żywnościowych powstają nowe substancje smakowe i aromatyczne pobudzające apetyt, co sprzyja lepszemu przyswojeniu pożywienia.

Gotowanie na parze to nader subtelny sposób gotowania, podczas którego surowiec nie jest poddawany bardzo wysokiej temperaturze, jak to bywa podczas pieczenia lub zapiekania. Pozwala to

na zachowanie większej ilości witamin oraz innych aktywnych biologicznie

składników, np. soli mineralnych. Na parze można gotować lekkie

niskokaloryczne potrawy, ponieważ nie trzeba dodawać do

nich tłuszczu. Kaloryczność pieczonych lub smażonych potraw

jest zwykle znacznie wyższa. Poza tym gotowanie

na parze nie powoduje powstawania niebezpiecznych dla zdrowia

związków chemicznych, jak to się dzieje w wysokich temperaturach

podczas smażenia lub zapiekania. Należy bowiem pamiętać, że podczas

gotowania na parze temperatura nie przekracza 100°C.

Gotowanie na parze pozwala z jednej strony zachować wszystkie zalety obróbki cieplnej produktów żywności-



wych, z drugiej zaś – uniknąć negatywnych konsekwencji tego procesu.

Gotowanie na parze, w porównaniu z gotowaniem i duszeniem, zyskuje na znaczeniu jeszcze z innych powodów. Kiedy bowiem żywność jest gotowana lub duszona, wiele rozpuszczalnych w wodzie związków, na przykład witamin, przedostaje się do wywaru. Jeśli zaś wywar nie jest wykorzystywany do przyrządzenia potraw, pożyteczne składniki nie trafiają do organizmu. W sytuacjach, gdy wywar jest wykorzystywany, wartość biologiczna potraw gotowanych lub duszonych jest i tak zdecydowanie niższa niż tych przyrządzonych na parze.

Niezależnie od wszystkich wymienionych już zalet, jakimi cieszy się gotowanie na parze, warto podkreślić, że pozwala ono zachować naturalny wygląd, smak i aromat potraw. Po ugotowaniu na parze produkty żywnościowe nie tracą naturalnej barwy i kształtu, wyglądają kolorowo i apetycznie, a potrawy są naprawdę smaczne i mają swój własny, niepowtarzalny smak.

Osób dbających o zdrowie nie trzeba przekonywać, by spożywały potrawy gotowane na parze. Dla wielu osób jest to jednak rozwiązanie szczególnie wskazane, wręcz konieczne ze względu na takie dolegliwości, jak choroby żołądka, jelit, woreczka żółciowego lub stany zapalne dwunastnicy. Innymi wskazaniami do przejścia na gotowanie na parze są dolegliwości układu sercowo-naczyniowego. W przypadku miażdżycy należy zrezygnować z ostrych i tłustych potraw, aby obniżyć poziom cholesterolu we krwi. Potrawy przyrządzane na parze powinny spożywać osoby z zaburzeniami prze-





miany materii, nadwagą i z alergiami. Ponadto, w pewnych okresach życia, organizm ludzki wymaga większej troski niż zwykle, stąd też potrawy gotowane na parze są szczególnie wskazane dla osób starszych, kobiet ciężarnych i dzieci. Zalecenia te odnoszą się również do osób zdrowych, bowiem poważne traktowanie tego, co się je, niezależnie od wieku i fizjologicznego stanu zdrowia, dotyczyć powinno nas wszystkich, a zwłaszcza osób, które narażone są na częsty stres, nadmierne obciążenia fizyczne i psychiczne.

Jedno jest pewne: każdy z nas powinien włączyć potrawy gotowane na parze do swojego jadłospisu, przynajmniej od czasu do czasu.

Gotowanie na parze

Gotowanie na parze jest bardzo zbliżone do zwykłego gotowania, choć czynności te dzieli podstawowa różnica, która wynika już z ich nazwy. Gotowanie na parze wyklucza kontakt z płynami, a potrawę gotuje się wyłącznie przy pomocy gorącej pary, co pozwala zachować w produktach żywnościowych większość pożytecznych składników naturalnych. Na przykład zawartość kwasu foliowego i witaminy C po gotowaniu na parze zmniejsza się tylko o 20–40%, podczas gdy po gotowaniu w wodzie straty są dwukrotnie większe. Z kolei w innych sposobach termicznej obróbki żywności zawartość składników naturalnych zmniejsza się jeszcze bardziej, wzrasta natomiast zawartość tłuszczów. Nie ulega wątpliwości, że gotowanie na parze jest najdelikatniejszą, a więc najkorzystniejszą dla nas metodą przygotowywania ciepłych posiłków.

Aby ugotować potrawę na parze, trzeba najpierw doprowadzić wodę do wrzenia, następnie umieścić nad nią naczynie o perforowanym dnie (sito, siatka) i przykryć szczelną pokrywą, aby zapewnić cyrkulację pary i równomierne ogrzewanie produktu.

W popularnych obecnie zestawach naczyń ze stali nierdzewnej znajdują się przeznaczone do gotowania na parze garnki-sita z perforowanym dnem (służą również do płukania warzyw). Jednak najprostszym urządzeniem do gotowania na parze jest nadal garnek lub rondel z wodą, odpowiednich rozmiarów sito, pokrywka i dodatkowe uszczelnienie z grubej ściereczki. Istnieje też inny, jeszcze prostszy sposób gotowania na parze. Garnek z wodą należy nakryć bawełnianą lub lnianą ściereczką odpowiednich rozmiarów, tak, aby tkanina zwisała na bokach, i dodatkowo zabezpieczyć, mocno przewiązując. Następnie należy wlać przez ściereczkę odmierzoną wcześniej ilość wody tak obliczoną, aby poziom wody znajdował się 2–4 cm pod tkaniną. Na ściereczce należy ułożyć surowce, które będą gotowane na parze, przykryć odpowiedniej wielkości pokrywą lub talerzem (można użyć miski) i postawić na ogniu. W taki sposób przyrządzano kiedyś mnóstwo dań i przyrządza się je nadal.

Podobnie jak większość kuchennego wyposażenia oraz całą sztukę kulinarną, także gotowanie na parze wynaleźli Chińczycy. Jeśli jest w tym stwierdzeniu nieco przesady, to bezspornym faktem pozostaje to, że przed tysiącami lat w Chinach przyrządzano już potrawy na parze, wykorzystując gorące źródła. W azjatyckiej kuchni, gdzie gotowanie na parze jest powszechnie stosowane, najpopularniejszym sprzętem do tego celu są bambusowe parowary. Charakterystyczne koszyczki, plecione z bambusowej słomki, stawiane są jeden na drugim. Dolny koszyczek stawia się na głęboką patelnię (wok) z wrzącą wodą, a pozostałe jeden na drugim. Bambusowe koszyczki należy ustawiać tak, aby wrząca woda znajdowała się 2–3 cm poniżej ich dna, natomiast surowce znajdowały się nie bliżej niż 2 cm od boków koszyczka. Jeśli surowiec jest bardzo soczysty, należy gotować go w głębokiej misce, aby nie stracił smaku i aromatu. Jeśli ma być ugotowany we własnym sosie, to możemy zapakować go w folię (papier do pieczenia) lub w liście (np. kapusty) albo ciasto. W misce z dodatkiem wody gotujemy także ryż. Inne surowce można układać bezpośrednio w parowarze. Gotować należy w dwóch dolnych koszyczkach, gdyż w koszyczku położonym najwyżej, ze względu na niższą temperaturę, jedynie odgrzewa się potrawę.

Gotowanie na parze odbywa się na małym, równomiernym ogniu.

Woda nie powinna intensywnie wrzeć – ma się gotować delikatnie. Jeśli zajdzie potrzeba uzupełnienia wody, należy dolewać wrzątek. Chińscy kucharze na dno woka wrzucają kilka monet. Dopóki woda w woku ma odpowiedni poziom, monety będą brzęczeć. Cisza jest sygnałem,





że należy ją uzupełnić. Po użyciu parowaru koszyczki należy od razu umyć gorącą wodą i wytrzeć do sucha. Z racji, że nierzadko są pięknie zdobione, można podawać w nich potrawy na stół.

Pomimo niezaprzeczalnej urody bambusowych parowarów, we współczesnej kuchni bardziej popularne są parowary ze stali nierdzewnej. Mogą to być proste modele z jednym wkładem lub z dwoma albo trzema z zasilaniem własnym lub zewnętrznym. Parowary ze stali nierdzewnej są przede wszystkim bardziej szczelne, co skraca proces gotowania. Na popularności zyskują parowary zasilane prądem. Gotowanie w takim urządzeniu staje się zdecydowanie wygodniejsze i przyjemniejsze, dlatego że parowar elektryczny jest urządzeniem „inteligentnym”, a przy tym nieskomplikowanym.

Urządzenie składa się z kilku elementów: z tak zwanej bazy, czyli głównej części roboczej parowaru, podłączanej do sieci i wyposażonej w panel sterowania. W bazie znajduje się zbiornik na wodę będący źródłem pary. Podczas pracy parowaru element grzewczy powinien być cały czas zanurzony w wodzie. Jeśli wody będzie mniej, urządzenie wyłączy się automatycznie. Większość modeli wyposażona została w specjalny otwór, przez który można dolewać wodę i zewnętrzny wskaźnik poziomu wody, który jest o tyle wygodny, że w każdej chwili można sprawdzić, czy w parowarze jest wystarczająca jej ilość.

Parowary wyposażone są w dwa lub trzy wkłady, czyli pojemniki z perforowanym dnem, w których umieszcza się surowce. Najwyżej ulokowany pojemnik zamyka pokrywa z zatraskiem. Niezbędnym elementem wyposażenia jest specjalna taca przeznaczona do zbierania kondensatu i soku ściekającego z parowanych surowców. Taca na kondensat powinna mieć 2–2,5 cm głębokości, aby nie przepętniała się podczas gotowania. Większość modeli ma jedną tacę, ale są parowary wyposażone w kilka tac, osobno dla każdego pojemnika. Do kompletu zwykle należy także specjalna miska przeznaczona do gotowania ryżu, zup i soczystych surowców.

Urządzeniem bardziej zaawansowanym technicznie jest piekarnik parowy. Można w nim przyrządzać znacznie większe kawałki mięsa lub ryb, a także podgrzewać i rozmrażać.

Gotować można nie tylko w wodzie i na parze, wykorzystuje się do tego również ciśnienie w tzw. szybkowarze. Przy zamkniętej pokrywie szybkowaru ciśnienie rośnie i temperatura wrzenia może osiągnąć nawet ponad 120°C. Dzięki temu potrawy gotują się średnio trzy razy szybciej niż w temperaturze 100°C. Szybkowaru można użyć również do gotowania mięsa na parze. Mięso należy ułożyć na siatce w górnej części szybkowaru, wlać wodę i otworzyć zawór. Surowiec nie powinien zajmować więcej miejsca niż $\frac{2}{3}$ objętości szybkowaru.

Co można gotować na parze

Przyrządzać na parze można w zasadzie wszystko.

Co prawda tradycja zachodnia poleca gotowanie na parze głównie warzyw, mięsa i ryb, gdy tymczasem w kuchni chińskiej na parze gotuje się ryż, ryby, mięso, przeróżne pierożki, a nawet bułeczki. Jeśli chodzi o pierożki, to taki sposób ich przyrządzania rozpowszechnił się w całej Azji Środkowej.

Bez zbędnej przesady można uznać, że gotowanie na parze jest uniwersalnym sposobem obróbki cieplnej wszystkich produktów żywnościowych. W parowarze można przyrządzać mięso, ryby, owoce morza, rozmaite potrawy z warzyw, jaj, a także pierogi, ryż, kasze i desery z owoców.

Dla wielu produktów żywnościowych gotowanie na parze jest optymalnym rozwiązaniem ze względu na zachowanie ich wartości odżywczej. Gotowanie na parze ułatwia sam proces przyrządzania niektórych produktów. Na przykład jajka, kasze i zupy można przyrządzić, gotując je w wodzie, i nie będą mniej wartościowe niż gotowane na parze. Jednak używając parowaru, mamy pewność że nie przypalą się i znacznie zmniejszymy ryzyko rozgotowania potraw.

Produktów, których nie należy gotować na parze, jest bardzo niewiele, na przykład suszony makaron (także makaron wyprodukowany z miękkich odmian pszenicy); suche produkty (kasze, makarony) gotować na parze można jedynie w specjalnym pojemniku (misce) z wodą. W tym przypadku para bezpośrednio nagrzewa wodę, jednak tylko do temperatury 75–85°C. Taki sposób gotowania jest odpowiedni do przyrządzania kasz i zup, ale suszony makaron potrzebuje dużo wody i wyższej temperatury gotowania. Na parze natomiast z powodzeniem możemy gotować makaron świeży. Można gotować go zarówno w misce z wodą, jak i bezpośrednio w parowarze.

Nie należy też korzystać z parowaru przy gotowaniu fasoli lub grochu, gdyż te produkty są także zbyt suche, aby można je było przyrządzić na parze bez udziału wody. Ponadto traci się zbyt wiele czasu. Jeśli nawet fasolę czy groch wcześniej namoczymy, to i tak gotowanie ich w parowarze trwać będzie dość długo, a to oznacza, że będzie trzeba kilkakrotnie dolewać wodę do zbiornika. Dodatkowo fasola ugotowana w wodzie nie będzie się ничym różnić od fasoli ugotowanej na parze, czego nie można powiedzieć o warzywach lub mięsie.

Zdecydowanie nie należy gotować na parze produktów, z których przed spożyciem należy usunąć jak najwięcej składników rozpuszczalnych. Do takich produktów należą pewne gatunki grzybów (smardze, piestrzenice), a także niektóre podroby (nerki, flaki), które przed przyrządzeniem należy gotować w często zmienianej wodzie.





Na zarzut, że potrawy gotowane na parze mają niezdecydowany smak, można odpowiedzieć, że i na to jest sposób. Chcąc podkreślić smak i aromat potraw, można wcześniej zamarynować surowce, a także użyć rozmaitych przypraw i sosów, które wzbogacą smak potrawy. Poszczególne potrawy można też od razu przyrządzać w sosie – na przykład ułożyć rybę w głębokiej miseczce, polać ją sosem sojowym i octem winnym, doprawić imbirem, szczypiorem i wstawić do parowaru. Innym sposobem doprawiania parowanych surowców jest dodawanie rozmaitych składników do wody, która będzie użyta do wytwarzania pary. Można dodawać np. przyprawy korzenne i warzywne, wywary mięsne i warzywne, olej czy wino. Para wodna wydobędzie z przypraw aromaty i nasyci nimi gotowane surowce.

O czym należy pamiętać, przystępując do gotowania na parze

- Należy gotować zawsze ze świeżych i dobrej jakości surowców. Ta zasada dotyczy zarówno mięsa, warzyw, owoców, jak i przypraw.
- Do przyrządzania potraw na parze należy wybierać chude mięso. Najlepiej sprawdza się drób, cielęcina, wołowina i jagnięcina.
- Do przyrządzania potraw należy zestawić surowce, które dobrze się ze sobą komponują.
- Gotowane w całości warzywa i owoce powinny być zbliżonej wielkości, aby ugotowały się w tym samym czasie.
- Jeśli przepis wymaga krojenia surowców, kawałki powinny być zbliżonej wielkości. Dotyczy to zarówno mięsa, jak i warzyw. Mięso kroimy zawsze w poprzek włókien.
- Warzyw nie powinno się solić przed gotowaniem. Należy solić je dopiero po ugotowaniu, dzięki czemu pozostaną soczyste.
- Zamrożonych warzyw nie należy przed gotowaniem rozmrażać.
- Mięso przed gotowaniem należy lekko posolić, co pozwoli zachować jego smak.
- Najlepiej używać świeżych przypraw ziołowych i aromatycznych. Jeśli dodajemy przyprawy suszone, zmniejszamy ich ilość.
- Szczypor należy pokroić. Natkę pietruszki i selera, koper, świeże gałązki tymianku i estragonu można kroić i siekać. Listki bazylii należy rwać na kawałki.
- Mięso i ryby najlepiej wcześniej zamarynować.

- Drób należy oprószyć i natrzeć przyprawami lub umieścić je w nacięciach zrobionych w mięsie.
- Mięso przed parowaniem można krótko podsmażyć na maśle lub oliwie.
- Czas gotowania na parze zależy od rodzaju surowca i wielkości kawałków, ale również od rodzaju użytego naczynia. Czas podany w przepisach należy traktować jako czas przybliżony.
- Umieszczone w parowarze surowce nie powinny się ze sobą stykać, aby para mogła swobodnie przepływać.
- Mięso i ryby należy umieścić w parowarze na najniższym poziomie.
- Twarde warzywa należy ułożyć w parowarze na dolnym poziomie.
- Jeśli przepis wymaga równoczesnego gotowania kilku składników, surowce o krótszym czasie gotowania należy umieszczać na wyższym poziomie.
- Jeśli przepis wymaga równoczesnego gotowania kilku rodzajów warzyw, te o krótszym czasie gotowania należy pokroić na większe kawałki.
- Surowce soczyste należy gotować w miseczkach.
- Surowce gotowane w folii należy szczelnie zawinąć. Opakowane w papier do pieczenia, należy dodatkowo przewiązać.
- Woda z pojemnika do gotowania nie może stykać się z parowanymi surowcami. Odstęp powinien wynosić około 2,5–3 cm.
- Do gotowania, zamiast wody, można użyć wywaru warzywnego, rosółu lub wina zmieszanego z wodą.
- Przed umieszczeniem surowców w parowarze należy zagotować wodę.
- Jeśli podczas gotowania trzeba uzupełnić wodę, należy dolać wrzątku.
- Pokrywę parowaru należy szczelnie zamykać i nie zaglądać do środka podczas gotowania. Każde otwarcie pokrywy spowalnia proces gotowania.
- Wodę, która została po gotowaniu, można wykorzystać np. do przyrządzenia sosu.





PRZEPISY





Bakłażan zapiekany

SKŁADNIKI:

- 2–3 bakłażany
- 25 dag pomidorów
- 15 dag tartego żółtego sera
- 1–2 łyżki oliwy
- 1 ząbek czosnku
- estragon
- sproszkowane chili
- pieprz, sól

SPOSÓB PRYZRĄDZANIA:

Bakłażany pokroić w kostkę, umieścić na sicie i gotować na parze pod przykryciem, aż zmiękną (ok. 6–10 minut). Pomidory sparzyć, zdjąć skórkę, a miąższ pokroić w kostkę. Na patelni rozgrzać oliwę, dodać pokrojony czosnek, podsmażyć na złoty kolor i wyjąć. Dodać pomidory i dusić na małym ogniu, aż sos stanie się gęsty. Doprawić solą, pieprzem i szczyptą chili. Bakłażany rozłożyć w żaroodpornym naczyniu wysmarowanym oliwą, zalać sosem pomidorowym, posypać tartym serem i estragonem. Wstawić do rozgrzanego do 180°C piekarnika, zapiekać przez 15 minut.

Borowiki z parowaru

SKŁADNIKI:

- 50 dag borowików
- 20 dag zielonego groszku (świeżego lub z puszki)
- ½ szklanki mleka
- 1 łyżka masła
- słodka papryka

SPOSÓB PRYZRĄDZANIA:

Grzyby przepłukać pod bieżącą wodą, osączyć, umieścić w miseczce przeznaczony do gotowania ryżu, dodać masło, paprykę i mleko. Przykryć. Gotować 15–20 minut, a następnie dodać zielony groszek i gotować jeszcze 5 minut. Posolić, posypać pieprzem do smaku, delikatnie wymieszać.

