

5 секретов хорошей пароварки

Приготовление продуктов на пару позволяет максимально сохранить в них ценные вещества

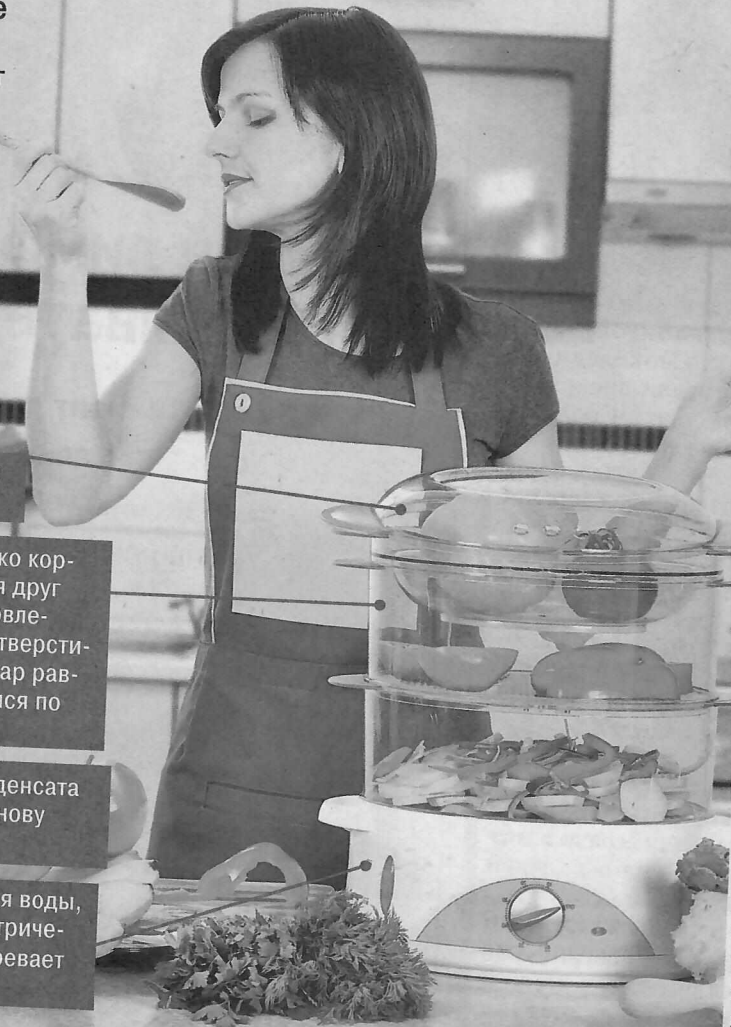
ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ПАРОВАРКА (собираем снизу вверх)

Крышка с отверстием для пара.

Корзина или несколько корзин (устанавливаются одна на друга) для приготовления. Они оснащены отверстиями для того, чтобы пар равномерно распределялся по всем корзинам.

Поддон для сбора конденсата устанавливается на основу (резервуар) первым.

Основа – резервуар для воды, который снабжен электрическим ТЭНом. Он разогревает воду до кипения.



1 В современных моделях варок мощность варьируется от 600 до 2000 Вт. Чем мощнее, тем быстрее готовит, но и электричества при этом «съедает» больше. Если выбранная вами модель мощная и многоярусная, рассматривайте ее мощность от 800 Вт.

2 Блок управления у пароварки может быть механическим или электронным. В механической пароварке выставляется только время приготовления. Электронная пароварка позволяет больше: время, на которое можно отложить начало приготовления; режим подогрева.

3 Пароварка состоит из 1–3 ярусов. Они бывают одинаковой и разной формы. Если корзины разного диаметра, их можно вставить одна в другую, что удобно при приготовлении. Одинаковые корзины в пароварке можно менять местами, если блюдо в верхней корзине почти готово, а в нижней еще нет. Для семьи из трех человек не хватит двухъярусной пароварки.

4 Что касается поддона, важно, если он будет высоким (2–2,5 см): во время приготовления не понадобится сливать конденсат.

5 Желательно, чтобы в пароварке был индикатор уровня воды. Если его количество вы будете заливать в нее, не снимая пароварку с корзины. И проследите, чтобы было отверстие для долива воды – очень полезная функция. Если блюдо не готово, а вода испарилась, можно долить через это отверстие.

В тему ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ

✓ Функция «Отсрочка старта» удобна для тех, кто бережет любую минуту. Загружаете продукты утром, выставляете таймер (к примеру: начать готовить через 8 часов), приходите с работы – и горячий ужин готов.
✓ Есть модели, в которых имеется отделение для варки яиц. Как показывает практика, они используются крайне редко.

НА ЗДОРОВЬЕ!

Если вы хотите избавиться от лишнего веса, страдаете аллергией, у вас проблемы с ЖКТ, высокое давление, однозначно приобретайте пароварку и переходите на питание на пару. Только не делайте это резко. Отказаться от курочки с поджаристой корочкой в пользу отварной не каждый сможет. Перейдите сначала на паровые ужины, а после и обеды.

Дельные советы

Кроссовки белые, а шнурки уже серые
Выньте шнурки и вручную выстирайте их с мылом. Если мыло не справляется с задачей, используйте кислородный отбеливатель.

Фото: Shutterstock (1)

Как выгладить фатин на вечернем платье
Горячим утюгом к фатину не прикасайтесь – будет дырка. Гладится такая ткань только паром. Или, пока ткань влажная, накройте сверху марлей и пройдите утюгом, нагретым до 90 °С.

Устала стирать белые носки

Летом многие под кроссовки носят именно белые носочки. Стирать их еще то удовольствие. Но есть выход: в продаже появились носки, у которых подошва (невидимая часть) серая, а верх белый.

Чтобы не заламывался воротник у поло
После стирки встряхните майку и выверните воротник. Гладьте его через марлю, не растягивая. Когда кладете майку в шкаф, сворачивайте так, чтобы воротник оставался цельным (не загинался).