

Те, кто следят за своим здоровьем и питанием, уже давно поняли, насколько важна правильно приготовленная пища. Недостаток вареной или жареной пищи заключается в том, за время ее термической обработки теряются практически все витамины и минеральные вещества, содержащиеся в сырых продуктах. Современная альтернатива традиционному приготовлению пищи – пароварка!



Варка на пару – это деликатный способ приготовления блюд. Пища не подвергается воздействию высоких температур, благодаря чему сохраняет витамины и биологически активные вещества. Кроме того, приготовленная на пару еда намного лучше усваивается, а продукты не теряют своей массы, в отличие от жарки и обычной варки.

Принцип работы пароварки заключается в том, что вода, нагреваясь до температуры кипения, начинает испаряться, а образующийся при этом пар равномерно нагревает продукты. Такой способ приготовления на волне популярности к здоровому образу жизни уже давно захватил весь западный мир, а теперь пришел и к нам.

Выбор пароварок, представленных на рынке, довольно широк: как и другая кухонная бытовая техника, они могут быть встраиваемые и настольные, а также объединенные с духовым шкафом. Для повседневного использования лучше всего подойдет встраиваемая пароварка. Если же Вы не готовите на пару каждый день, то можно обойтись и отдельно стоящей пароваркой.

При выборе пароварки обращают внимание на такие показатели, как ее мощность и емкость. Мощность не влияет на скорость приготовления пищи, и она может составлять от 600 до 2000 Вт. Что касается емкости, то комплектация пароварки может составлять от одной до трех варочных корзин. Если в семье много и народу и Вы хотите готовить несколько блюд одновременно, то выбирайте соответственно пароварку с большим количеством корзин. Предпочтительно также обратить внимание на наличие поддонов, поскольку они помогают предотвратить стекание конденсата и соков с одних продуктов на другие.

Еще один важный момент – это тип управления пароваркой: он может быть механическим и электронным. Механический способ проще и встречается чаще – время приготовления пищи устанавливается вручную при помощи переключателя. Электронный тип имеет табло, на котором отображается выбранный режим приготовления. Преимуществом электронного управления считается то, что можно установить отсрочку начала готовки, а также включить режим подогрева.

Современные пароварки оснащены дополнительными функциями, которые делают ее эксплуатацию еще проще и приятнее. Пароварки имеют функцию автоматического отключения при недостаточном количестве воды, а также отверстие для долива воды в процессе готовки. В идеальном варианте дисплей сообщает о необходимости очистки прибора от накипи. Новейшие модели могут подсоединяться к водопроводу и системе стока, что избавляет от необходимости постоянно доливать воду.