

Porady kulinarne

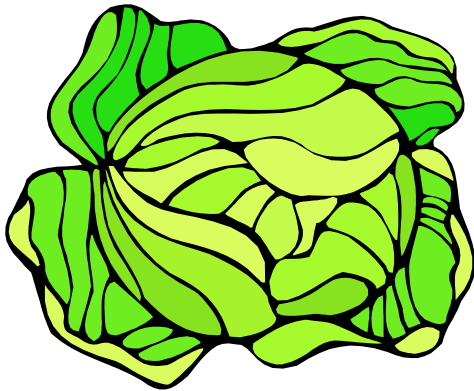
Warzywa zabarwione chlorofilem – zielonym barwnikiem, to: fasolka szparagowa, groszek zielony, brukselka, kapusta włoska, szpinak, szczaw, brokuły, jarmuż, por. Aby zabezpieczyć zielony barwnik należy:

- Gotować jak najkrócej (zalać gorącą wodą i nie rozgotowywać)
- Gotować w dużej ilości osolonej wody,
- Gotować z dodatkiem mleka, zgłasza warzywa zawierające kwas szczawiowy
- Gotować bez przykrycia, w dużych płaskich naczyniach



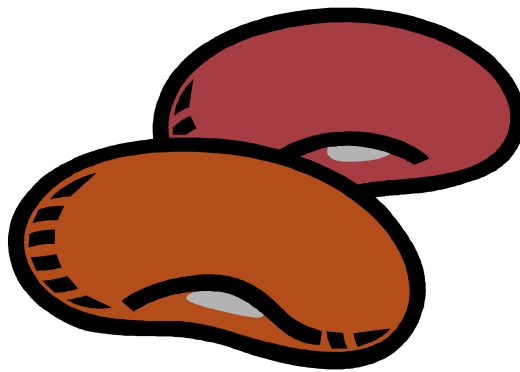
Warzywa kapustne (np. kapusta głowiasta biała, kapusta włoska, kapusta pekińska, kalafior, brokuł, brukselka, kalarepa, jarmuż) zawierają olejki eteryczne: gorzkie, piekące, o nieprzyjemnym zapachu i ostrym smaku. Odpowiednio przeprowadzone gotowanie może je usunąć i uzyskać lepszy smak potrawy. Warzywa należy:

- Gotować przez 10-20 min w naczyniu odkrytym – ulatniają się wtedy olejki eteryczne
- Dogotowywać pod przykryciem – skrócenie czasu gotowania zmniejszy stratę składników odżywczych
- Gotować w małej ilości płynu tylko do zmięknienia (z wyjątkiem brokułów) – ochroni to składniki odżywcze, zapewni odpowiedni smak i wygląd potraw
- Kapustę białą i włoską można gotować z dodatkiem mleka – nabierze wtedy delikatnego smaku oraz podniesie jej wartość odżywczą



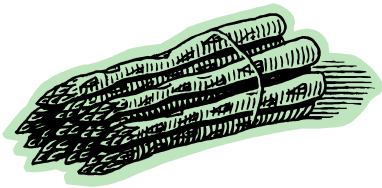
Warzywa strączkowe – fasola, groch, bób, soja, soczewica, ciecierzycza

- Warzywa strączkowe zielone gotować zgodnie z zasadami gotowania warzyw zabarwionych chlorofilem
- Nasiona suche moczyć przed gotowaniem w przegotowanej wodzie o temp. ok. 20 C przez 6-12 godzin
- Do moczenia użyć 3 razy tyle wody, ile wynosi objętość ziaren
- Suche warzywa strączkowe (oprócz soi) gotować w tej wodzie, w której się moczyły
- Solić pod koniec gotowania – sól utrudnia wchłanianie wody
- Nie gotować z kwaśnymi dodatkami, a dodawać je po ugotowaniu (środowisko kwaśne przedłuża czas gotowania)
- Zagotować na silnym ogniu, a następnie gotować na małym ogniu pod przykryciem
- Do gotowania ziaren białej fasoli wskazane jest dodanie mleka, które poprawia kolor i wzbogaca fasolę w białko



Zasady gotowania szparagów:

- Gotować w pozycji pionowej, w pęczkach, w specjalnych, wysokich garnkach
- Zanurzyć do główek
- Czas gotowania 6-12 min
- Gotować z dodatkiem soli i cukru
- Pod koniec gotowania lekko zakwasić



Sporządzając surówki zaleca się:

- łączenie warzyw twardych z soczystymi,
- o różniącym się smaku – ostrym i łagodnym oraz
- kontrastowych kolorach
- nie powinno łączyć się pomidorów ze świeżymi ogórkami, ponieważ ogórki zawierają enzym niszczący witaminę C, zawartą w pomidorach
- dodatek zieleniny – koperku, szczypiorku, natki pietruszki, liści selera naciowego i chrzanu znacznie podnosi zawartość witaminy C i wpływa korzystnie na wygląd surówki
- sporządzać na krótko przed podaniem
- surówki podaje się zawsze oddzielnie, jedno lub wieloporcjowo, na porcelanowych, szklanych, platerowych talerzykach, półmiskach, salaterkach.



Ziemniaki:

- zalewa się wrzącą, osoloną wodą (10g soli na 1 kg wody)
- szybko doprowadza do wrzenia i gotuje przy umiarkowanym wrzeniu
- przy zalewaniu ziemniaków zimną wodą straty witaminy C wynoszą 40%, przy zalewaniu wrzątkiem zmniejszamy straty do 30%
- najmniej ubywa witaminy C –do 10% podczas gotowania w skórcie lub na parze
- gdy ziemniaki zalewa się wrzącą wodą, zniszczone zostają enzymy powodujące ich ciemnienie i rozkład witaminy C
- obrane ziemniaki (nierozdrobnione) trzymać pod przykryciem bez wody lub w zimnej wodzie (aby nie ściemniały), niezbyt długo (najwyżej 3 godziny), długotrwałe przetrzymywanie obranych ziemniaków w wodzie powoduje straty witaminy C
- nie należy gotować ziemniaków w kwaśnych zupach – ziemniaki pozostają twarde, wydłuża się ich czas gotowania
- ugotowane odcedzić i odparować

