

Para buch!

Przygotowane na parze warzywa mają intensywny smak, aromat i kolor, mięso nigdy nie jest suche, a pieczywo pieczone z dodatkiem pary kusi chrupiącą skórą i puszystym wnętrzem.

Dlaczego jeszcze warto gotować na parze?

Tak przygotowane dania nie tylko smakują o niebo lepiej od gotowanych w wodzie, ale też zachowują więcej składników odżywczych, witamin i minerałów, a posiłki są lekkie i łatwostrawne. Dają więcej siły witalnych, dobrze wpływają na sylwetkę i samopoczucie.

No i na parze można gotować jednocześnie, w jednym naczyniu i na jednym palniku, kilka produktów, a nawet całe danie. To prosty, dostępny dla każdego sposób na to, by oszczędzić miejsce, czas i energię. Praktyczny w małych kuchniach albo w polowych warunkach, na pokładzie przycumowanego do brzegu łodzi i na kempingu. Szczególnie są wystarczająco gotowane produkty, takie jak mięso czy ryby, zawinięte w pergamin, folię aluminiową albo liście kapusty, by nie mieć tłustych garów do mycia. Chińczycy stosują ten metodę od wieków, dlatego jej nie ktokolwiek inny. Gotowany na parze kuskus jest podstawowym daniem późnocnej Afryki. Brytyjczycy mają swój przygotowywany na parze bożonarodzeniowy pudding, który wspominał później przez cały rok. A Amerykanie tradycyjnie pieczone mięso, w rzeczywistości gotowane na parze. Z dzieciństwa pamiętam przepyszne kluski na parze, którymi raczyła nas mama przyjaciółki z sąsiedztwa. Pochodziła z poznańskiego, więc uważałam, że to wyjątkowo wielkopolski specjał. Pampuchy, czyli paczki/buchki na parze, zwane też pyzami (drożdżowymi), kluskami parowymi, parzakami, parowcami, to rodzaj paczków z drożdżowego ciasta gotowanych na parze, znanych, jak się okazało, także na Górnym Śląsku (buchty) i na Lubelszczyźnie.

Najstarsze naczynia do gotowania na parze pochodz? oczywi?cie z Chin i s? to bambusowe koszyki. Ustawia si? je jeden na drugim (system kominowy) na rondlu z gotuj?c? si? wod?. Bambus wch?ania skondensowan? par?, co zapobiega przywieraniu zawarto?ci. Takie koszyczki znajdziemy tak?e we wspó?czesnych kuchniach w wielu regionach ?wiata. Mo?na je kupi? tak?e u nas. Popularniejsze s? jednak niedrogie, stalowe wk?ady z perforowanej blachy, jak STABIL. Maj? ruchome brzegi, które dopasowuj? ?rednic? parownika do wi?kszo?ci garnków. W IKEA dost?pne s? tak?e wk?ady do gotowania na parze, przypominaj?ce skrzy?owanie garnka z durszlakiem STABIL. Równie? ustawiamy je, pojedynczo lub w systemie kominowym, na garnku z gotuj?c? si? wod?. Maj? wygodne i bezpieczne uchwyty. Od jaki? 20 lat dost?pne na rynku s? równie? przeznaczone do domowego u?ytku piekarniki parowe (KULINARISK). Popularno?? b?yskawicznie zdobywaj? tak?e klasyczne piekarniki z funkcj? gotowania na parze. Wystarczy podczas pieczenia mi?sa lub wypieku chleba w piekarniku KULINARISK doda? par?, aby potrawa sta?a si? chrupi?ca na zewn?trz i jednocze?nie pe?na smaku.

Nawet bez ?adnych specjalnych urz?dze? mo?emy sobie przygotowa? zdrowy posi?ek na parze. Kiedy moim dzieciom chcia?am przyrz?dzi? pampuchy, wybiera?am dost?pne wówczas w sklepach pó?produkty gotowe do uparowania. Kluski uk?ada?am na gazie zawi?zanej na garnku z wod?. Naczynie by?o spore, wody nie wi?cej ni? na trzy palce, tak by po obci??eniu gazy kulki ciasta nie dotyka?y wrz?tku. Ca?o?? nakrywa?am pokrywk? albo stalow? misk?, pod któr? pampuchy ros?y, jak to na dro?dach, do rozmiaru sporych bu?ek, mia?y wspania?? skórki i mi?kki ?rodek. Jedli?my je z owocowym syropem lub konfitur?.

Inny sposób jest nawet ?atwiejszy: z okr?g?ej puszki, na przyk?ad po tu?czyku, usu? spód i wieczko, tak by zosta?a tylko metalowa obr?cz (uwa?aj, ?eby si? nie skaleczy?). W?ó? obr?cz do rondla i zalej wod?. Nast?pnie umie?? na niej talerz z produktami do gotowania. Woda nie mo?e dotyka? talerza tak?e wtedy, gdy si? zagotuje. Teraz zamknij rondel szczeln? pokrywk? i mo?na gotowa?.