

Kupujeme parní hrnec (troubu)



Když se vaří v páře, odborníci přes výživu souhlasně pokyvují hlavami. Pára, ač se to nezdá, je na přípravu pokrmů téměř expertem. Hravě zvládá zeleninu a ovoce, drůbež a ryby, potíží jí nečiní hovězí, vepřové, telecí, troufne si na rýži, těstoviny, obiloviny, různé nákypy, dokonce i na vajíčka... **Aroma, vitamíny, minerální látky zůstanou maximálně zachovány.** Nic se nepřipaluje, nic se nemusí míchat, pokrmy se nerozpadají, zachovávají si svůj tvar. Estetický zážitek pro oči, potěšení pro žaludek.

Jak fungují parní hrnce?

Parní hrnce se skládají ze **základny s topným tělesem**, do které se nalije voda, z **napařovacích perforovaných nádob** pro přípravu zeleniny, masa, knedlíků a tak dále. Polévky, omáčky, rýže, těstoviny, nákypy se připravují v nádobách bez otvorů, které se vkládají do těch perforovaných; nádoby bez otvorů slouží i pro ohřívání pokrmů. Důležitou součástí hrnců je **sběrná nádobka**, do které odtéká zkondenzovaná pára s extrakty ze surovin; šťávičkou se hotové pokrmy přelévají až na talířích.

A parní trouby?

Parní trouby se **oproti hrncům jednodušeji obsluhují i čistí**, na druhou stranu ale **mají vyšší spotřebu proudu**. A základní vybavení obsahuje podivuhodně málo příslušenství. Pro nasycení více žaludků je zapotřebí další příslušenství dokoupit, pokud to ovšem je u toho kterého modelu vůbec možné.

Kupujeme parní hrnec či troubu

Čeho bychom si měli všimnout při nákupu? Sledujte naše rady:

1. **Návod k užívání:** Požádejte prodávajícího o nahlédnutí do návodu. Je srozumitelný? Je návodný? Uvádí konkrétní časové a váhové údaje pro vaření? Ideální je, je-li součástí výrobku i receptář pro vaření v páře.
2. **Čas vaření v páře:** Příprava pokrmů v páře si žádá **o něco delší čas než při klasickém vaření**; například rýže cca 30 minut, květák 15 – 20 minut, kuřecí prsa 30 – 40 minut. Časy uváděné v návodech berte spíše jako orientační, v počátcích vaření raději stav přípravy pokrmů sem tam zkontrolujte.
3. **Experimentujte:** Začněte s jednoduchými pokrmy. Jedině tak poznáte chod přístroje a naučíte se technice vaření v páře. A protože doporučení výrobců jsou většinou dost kusá, pusťte se do vlastního zkoušení. V hrnci a troubě můžete jídlo **nejenom připravovat, ale i rozmrazovat a ohřívat**.
4. **Čištění:** Dodržujte pokyny výrobců a hlavně – **nezapomínejte na pravidelné odvápnování!** Dojde-li například po přípravě mrkve či červených paprik ke zbarvení umělohmotných nádob, pomůže houbička s pár kapkami oleje.

Vaření v páře je zdravé!

- Vaření v páře je **bezesporu nejzdravějším způsobem přípravy pokrmů**.
- Hydrofilní, tj. **ve vodě rozpustné látky (minerálie, vitamíny C a skupiny B), se minimálně vyluhují; jejich obsah v pokrmech je mnohonásobně vyšší oproti těm připraveným klasickým způsobem**. Provitamín A a vitamín E (rozpustné v tucích) se při vaření v páře uvolňují ze své pevné buněčné formy a organismus je dokáže zužitkovat.
- Vaření v páře **zdůrazňuje vlastní chuť potraviny**, je mnohem intenzivnější; maso, zejména rybí, připravené v páře **chutná mnohem lépe než vařené či dušené**. Zelenina si **zachovává barvu**.
- Při vaření v páře **sesnižuje spotřeba soli**, je vhodné využívat různá koření.
- Mnohé parní hrnce a trouby **umožňují souběžnou přípravu několika potravin**, aniž by došlo k vzájemnému chuťovému ovlivnění (např. ryba, brambory, zelenina)