

# Как правильно готовить. Часть 4

Добрый день, веселый час! Рады видеть Вас у нас!

В эту пятницу нам таки надо завершить свой эпический цикл под названием "Как правильно готовить". Ну как, надо? В смысле не помешает, будет не лишнее, но, в общем-то, необязательно :). Да ладно, это шутка! Сегодня мы должны окончательно закрыть данную тему, нам осталось рассмотреть практичеcko-кухонную сторону готовки. Чем мы, собственно, и займемся.

*Как правильно готовить. Часть 4*



Итак, занимайте свои места в зрительном зале, мы начинаем.

## Как правильно готовить: все, что нужно знать грамотной хозяйке

Четвертая и завершающая (и это точно) заметка цикла, в первых частях [\[Как правильно готовить\]](#) мы говорили исключительно о теории, химии процессов, досконально разбирали основные способы готовки и многое другое. Обязательно засвидетельствуйте свое почтение первым частям, там Вы почерпнете много полезного. Мы же идем далее и сегодня затронем исключительно практическую сторону готовки. Что именно? Узнаем далее по тексту.

### **Примечание:**

Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

## **Топ-10 распространенных ошибок на кухне в отношении безопасности пищи**

### **Ошибка №1. Доска**

Использование одной разделочной доски для всего. Разделала сырое мясо, помыла доску и принялась резать на ней готовые продукты - многие хозяйки поступают именно таким образом.

И совершают большую ошибку. Когда Вы используете доску некоторое время и что-то режете на ней, на ее поверхности образуются повреждения. При разделывании сырого мяса патогенные бактерии проникают через эти повреждения в структуру доски и там задерживаются. Вы не сможете их вымыть горячей водой, губкой и прочими средствами, какой-то процент патогенов останется. А при нарезке на этой же доске других продуктов, они перейдут и на них.

**Вывод:** у Вас всегда должно быть минимум две разделочных доски: пластиковая для мяса и деревянная для прочего.

### **Ошибка №2. Оттаивание продуктов**

Вы купили замороженную продукцию и решили ее в тот же день приготовить. Отлично! Только не выкладывайте ее на стол и не оставляйте на открытом пространстве, чтобы она оттаивала при комнатной температуре. Вредные патогены быстро размножаются, потому что их самая благоприятная среда это температуры **5-60С**.

**Вывод:** размораживайте продукты в холодильнике, холодной воде или в микроволновой печи при соответствующем режиме.

### **Ошибка №3. Ополаскивание мяса/курицы**

Вы купили хороший кусок свежего незамороженного мяса. Принесли его домой. Дальше что? Правильно, сразу кладете его в раковину и моете под водопроводной водой. Вода – прекрасная среда для размножения и распространения бактерий. Условно, Вы принесли с рынка **2000** бактерий, помыли кусок и увеличили их количество в **1,5** раза, а также и площадь их обитания (раковина).

**Вывод:** вода не вымывает бактерии, а только увеличивает их количество. Охлажденное мясо мыть не надо, сразу занимайтесь его разделыванием и приготовлением.

### **Ошибка №4. Вынь да положь**

Вы что-то приготовили или разогрели? В таком случае не кладите сразу это блюдо в холодильник, дайте пище некоторое время остыть. Также не оставляйте на срок более **1,5** часов тарелку с едой из холодильника на столе. Все это приводит к росту бактерий, снижению пользы от пищи и повышению вероятности проблем с ЖКТ.

### **Ошибка №5. Маринад для шашлыка**

Эта рекомендация многим может показаться невыполнимой или из разряда фантастики, но мы все равно о ней расскажем. Вы купили с утра на рынке хороший кусок мяса, принесли домой и решили сделать маринад для шашлыка. Как **не надо** делать: мыть мясо, делать все руками без перчаток, на кухне при комнатной температуре. Как **надо** делать: не мыть мясо, использовать латексные или целлофановые перчатки, при максимальной низкой температуре (в идеале **0-5С**).

### **Ошибка №6. Вроде готово**

Приготовленная пища безопасна только после того, как ее нагрели до достаточно высокой внутренней температуры и “подержали” ее в этой температуре, чтобы убить вредные бактерии. В этом деле не подойдет оценка "на глазок". Пищевой термометр - единственный способ определить, безопасны ли приготовленные продукты/прожарены ли они внутри. Не полагайтесь на свои органы чувств, только на технику.

## **Ошибка №7. Губка Боб**

Самыми грязными инструментами на кухне являются тряпка и посудомоечные губки. Первые следует кипятить раз в месяц, вторые менять каждые **2-2,5** месяца и стирать хозяйственным мылом (от **70%**) в конце каждого дня.

### **Примечание:**

Лучший метод санации губки это обработка ее в микроволновке в течении **45-60** сек.

## **Ошибка №8. Затарилась**

Вы сходили в выходные по магазинам и закупились продуктами на неделю. Принесли все домой и загрузили холодильник под завязку. При таком раскладе холодный воздух не может циркулировать, холодильник быстро нагревается, происходит рост бактерий. Также из-за присутствующей "шубы" он может работать крайне неэффективно.

**Вывод:** не загружайте холодильник под завязку и размораживайте его минимум **3-4** раза в год (из них два раза в летний период).

## **Ошибка №9. Яйца в дверце холодильника**

Откройте свой холодильник, что у Вас находится на верхней полке двери? Правильно, яйца. Вернее, неправильно. Дверь является самой теплой частью холодильника. Открывание туда-сюда приводит к постоянному изменению температуры яиц, что не продлевает их срок годности, а сокращает его.

**Вывод:** храните в дверном отсеке в отделении для яиц что-то небольшое и твердое, например, фрукты. Яйца храните в самой холодной части холодильника (нижняя полка) и в картонно-пеночной переноске или коробке.

## **Ошибка №10. Хранение**

Вы купили черешню или вишню на всю семью. Спустя час Вы пришли домой, развязали пакет с ягодами и загрузили его в нижний ящик холодильника. Это не верный вариант развития событий, ввиду больших потерь продукта. Потери эти не берутся из воздуха, они берутся вследствие нарушения целостности оболочки ягод. Вас слегка прижали в общественном транспорте, а в пакете с черешней появились плохие ягоды.

Поэтому сразу по приходу домой открываем пакет, высыпаем ягоды в глубокую пиалу и просматриваем их на предмет целостности. Удаляем все помятые, откидываем на дуршлаг нужное количество (сколько съедите за ближайшие сутки), моем, перекладываем, сливаем остатки воды и подсушиваем. Остальные ягоды закладываем в глубокой посуде в холодильник и съедаем в течение **2-5** суток.

Теперь давайте выясним...

### **Как выжать из продуктов максимум пользы?**

Итак, мы подошли, аллилуйя, наконец-то :), к гвоздю всей темы! Сейчас узнаем, из каких этапов состоит процесс получения максимальной пользы от продуктов.

Всего можно выделить **4** этапа:

1. клининг/чистота;
2. хранение;
3. подготовка;
4. приготовление.

Разберем процесс получения максимальной пользы на примере белковой составляющей рациона - мясе.

Идеальный сценарий прохождения **4-х** этапов выглядит следующим образом:

- покупка мяса в утренние часы. Желательно, в мясном магазине с холодильными витринами. Рынок также возможен, но там отсутствует правильная температурная среда хранения (весь товар выложен на прилавке). Поэтому покупать куски нужно сразу после открытия, а не в середине дня;
- привоз мяса домой в течение часа;
- помывка с хозяйственным мылом рук + убирание влаги чистым полотенцем;
- подготовка рабочих поверхностей и инструментов: помывка разделочной доски и ножа в теплой мыльной воде с губкой. Протирание их чистой тряпкой;
- зачистка мяса (без его ополаскивания в воде);
- помывка с хозяйственным мылом рук + убирание влаги чистым полотенцем;
- помывка разделочной доски и ножа в теплой мыльной воде. Протирание их чистой тряпкой;
- приготовление мяса правильным способом: запекание в микроволновке, жарка с использованием температурного шупа на гриле без масла, тушение на воде в глубокой сковороде под крышкой;

#### **Примечание:**

По мере того, как пища охлаждается после приготовления, в ней возрастает количество бактерий. Кроме того, чем дольше пища находится в холодильнике и подвергается перепадам температур, тем меньше питательной ценности она несет. Поэтому не следует готовить сразу на всю семью на неделю. Купите продукты, заложите их в холодильник, а готовьте только то количество пищи, которое съедите в течение суток. Речь идет про животный белок: курица, рыба, мясо. Углеводы можно готовить на всю неделю.

- охлаждение приготовленного мяса путем оставления его в “рабочей поверхности” на срок **40-45** минут;
- упаковка мяса (для случая его отложенного потребления) в пластиковый герметичный контейнер;
- расположение в холодильнике на средней или нижней полках.









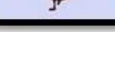
Приготовив мясо именно таким образом, Вы можете быть уверены, что получите максимальную пользу от продуктов. Указанный сценарий применим ко всем белковым продуктам животного происхождения.

Теперь давайте определимся с временными параметрами готовки основных составляющих нашего рациона.

### **Время готовки: сколько варить/жарить мясо, рыбу, крупы и овощи?**

Далеко не многие (особенно мужчины) в курсе, как долго нужно держать на огне те или иные продукты до их полной готовности. Разобраться в этом Вам помогут следующие памятки:

## №1. Сколько варить и жарить мясо (кликабельно):

	1 час 30 мин.	Кусок свежей говядины 0,5-1 кг. варим час-полтора от закипания. Размороженную говядину – минимум полтора часа.
	1 час	Телятину нужно варить минимум 1 час.
	1-2 часа	Свинина варится после закипания от часа до двух - в зависимости от величины куска и "возраста" мяса.
	1 час 30 мин - 2 часа	Баранине требуется 1,5-2 часа.
	1 час 30 мин - 2 часа	Кролик целиком варится 1,5-2 часа, на варку кусков уйдет 35-40 минут.
	40 - 50 мин	Курица готовится 40-50 минут. Если варятся куски – 30-35 минут. Цыпленок бройлера полтора часа.
	1 час - 1 час 30 мин	Куски индейки – час-полтора.
	1 час 30 мин	Целая утка варится 1,5 часа, кусками – 30-40 минут.
	2 - 3 часа	Куски гуся – 2-3 часа

### Время жарки мяса в зависимости от веса

	Печь (190° C/375°F/ГАЗ 5)	Время приготовления	Необходимая температура
ГОВЯДИНА	С кровью	20 мин. для 450 г + 20 мин.	60° C
	Средняя степень прожарки	25 мин. для 450 г + 25 мин.	70° C
	Полная готовность	30 мин. для 450 г + 30 мин.	80° C
ЯГНЕНОК	С кровью	20 мин. для 450 г + 20 мин.	60-70° C
	Средняя степень прожарки	25 мин. для 450 г + 25 мин.	70-75° C
	Полная готовность	30 мин. для 450 г + 30 мин.	75-80° C
СВИНИНА	190° C	35 мин. для 450 г + 35 мин.	80-85° C
КУРИЦА	190° C	25 мин. для 450 г + 25 мин.	80-85° C

**Совет** Прежде чем начать готовить, убедитесь, что мясо разморозилось полностью. После приготовления оставьте мясо в теплом месте на 10-20 минут. Используйте моментальный термометр, направленный в центр самой толстой части мяса, для проверки достигнутой температуры. Убедитесь, что еда полностью готова и достаточно теплая, прежде чем подавать ее на стол. Для птицы убедитесь, что сок, вытекающий из мяса, чистый, например, возьмите нож и надрежьте – кровь не должна потечь. В любом случае не подавайте плохо прожаренное мясо. Придерживайтесь инструкций на упаковке мяса или в поваренной книге.

## №2. Сколько варить крупы:

Каша	Крупа	Жидкость	Время варки
Гречневая	1 стакан	2 стакана	15–20 минут
Манная	1–2 столовые ложки	1 стакан	4 минуты
Овсяные хлопья	1,5 стакана	1 литр	4 минуты
Перловая	1 стакан	3 стакана	60 минут
Пшено	1 стакан	3 стакана	45 минут
Пшеничная	1 стакан	3 стакана	50 минут
Рис	1 стакан	1,5–2 стакана	15–20 минут



## №3. Сколько варить рыбу:

 <b>Горбуша</b> 10 - 15 минут	 <b>Камбала</b> 15 - 20 минут	 <b>Карп</b> 30 - 45 минут
 <b>Зубатка</b> 10-15 минут	 <b>Корюшка</b> 5 - 7 минут	 <b>Минтай</b> 5 - 10 минут
 <b>Мойва</b> 10 -12 минут	 <b>Окунь</b> 15 - 17 минут	 <b>Осетр</b> 20 - 30 минут
 <b>Пангасиус</b> 10 - 12 минут	 <b>Сельдь</b> 15 - 17 минут	 <b>Сёмга</b> 15 минут - кусочки 25 минут - цельная 40 минут - голова
 <b>Щука</b> 20 - 25 минут	 <b>Скумбрия</b> 7 - 10 минут	 <b>Стерлядь</b> 15 - 20 минут
 <b>Форель</b> 10 - 15 минут	 <b>Судак</b> 10 - 12 минут	 <b>Треска</b> 15 - 20 минут

Вообще, что касается углеводов, то с ними, с точки зрения донесения пользы лучше поступать так. Макароны варить до состояния аль денте (легкий недовар), а некоторые крупы, например, овсяную или гречневую, есть в ленивом виде. Это когда крупу насыпают в глубокий стакан, заливают жидкостью (йогуртом, кефиром и т.п.) и, тщательно перемешивая, оставляют в таком виде на **3-7** часов в холодильник. С утра в стакан добавляется небольшое количество воды - **100-150** мл, все перемешивается и разогревается в микроволновке. Это максимально полезный и экономный как по времени, так и электроэнергии, вариант. К такой ленивой каше добавляются сухофрукты или орехи - питательный завтрак готов.

#### **№4. Сколько готовить овощи:**



Овощ	Варить	На пару	Микроволновка
 Спаржа	не вариант	8-10 min	2-4 min
 Свекла	30-60 min	40-60 min	9-12 min
 Китай. капуста	стебли 3 - 4 min листья 1 - 1 ½ min	стебли 6 min листья 2 - 3 min	2-4 min
 Брюссельская капуста	довести до кипения и варить 5-7 min	8-10 min	4-6 min
 Брокколи	4-6 min	5-6 min	2-3 min
 мелко порезанная капуста	5-10 min	5-8 min	5-6 min
 Цветная капуста	4-6 min	3-5 min	2-3 min
 Морковь порезанная	5-10 min	4-5 min	4-5 min
 Кукуруза в початках	5-8 min	4-7 min	1 ½ - 2 min
 Баклажан порезанный	не рекомендуется	5-6 min	2-4 min
 Фасоль	6-8 min	5-8 min	3-4 min
 Грибы	не рекомендуется	4-5 min	2-3 min
 Горох	8-12 min	4-5 min	2-3 min
 Перец Сладкий	не рекомендуется	2-4 min	2-3 min
 Картофель порезанный	15-20 min	10-12 min	6-8 min
 Шпинат	2-5 min	5-6 min	1-2 min
 Цуккини	3-5 min	4-6 min	2-3 min

Итак, разобрались с продолжительностью готовки. Последнее на очереди и самое главное, это...

### Вода: фильтры и чайники. Из чего лучше пить?

Человек на **70%** состоит из воды. Мы должны потреблять достаточно ее количество в течение суток. К тому же H<sub>2</sub>O является расходником в приготовлении пищи. Поэтому крайне важно разобраться, откуда лучше всего получать качественную воду. Собственно, вариант мы будем рассматривать не экзотический – “спущенную” с горных источников, а вполне себе земной – магазинные бытовые фильтр-кувшины для очистки воды.

Какую именно модель из них выбрать? На что ориентироваться? В данном случае следует ориентироваться на отзывы покупателей, их оценки и результаты экспертных очистных исследований (“Росконтроль”). Анализ этих критериев, привел нас к следующим моделям:

**Фильтр Аквафор Ультра**

4.5 11 отзывов

фильтр, кувшин  
функции: очистка от свободного хлора для холодной воды

**Фильтр Барьер Смарт**

4.5 8 отзывов

фильтр, кувшин  
функции: очистка от свободного хлора для холодной воды  
календарь замены фильтра

**Картридж "Барьер Ультра"**

74 Общая оценка

56	Водопроводная вода
86	Химическое загрязнение
100	Бактериальное загрязнение
52	Минеральный состав

## Лучшие бюджетные фильтр-кувшины и картриджи для о.в.

Следующим после очистки воды шагом является ее кипячение. Уже давно прошли те времена, когда мы кипятили воду на плите в ковшике. Или нет? :). Сегодня эта работа возложена на электрические чайники. Здесь главным критерием, с точки зрения правильной готовки, является их безопасность и нетоксичность.

Следуя такой же схеме, приходим к следующей бюджетной модели:

## Бюджетный и безопасный чайник

**Чайник VITEK VT-1101**

4.9 72 отзыва



**Vitek VT-1101**

65 Общая оценка

80	Конструкция
36	Функциональность
73	Изготовление
78	Безопасность

Ну вот, теперь все в полном ажуре: мы знаем, как максимально полезно готовить, а также какая бытовая техника удовлетворяет критериям безопасности.

### Послесловие

Ни много ни мало **4** статьи, общее количество слов - **10.000**. Все это результат раскрытия темы "Как правильно готовить". Мы разобрали абсолютно всё: от теории и химии готовки, до практики – как это нужно делать в живую у себя на кухне. Уверен, эта информация поможет Вам в достижении, как локальных – построение более атлетичного телосложения, так и глобальных целей - продление долголетия и улучшение здоровья.

Этим постом мы закрываем сей цикл и открываем следующий. Какой? Скоро узнаете.

До новых встреч на страницах АБ!