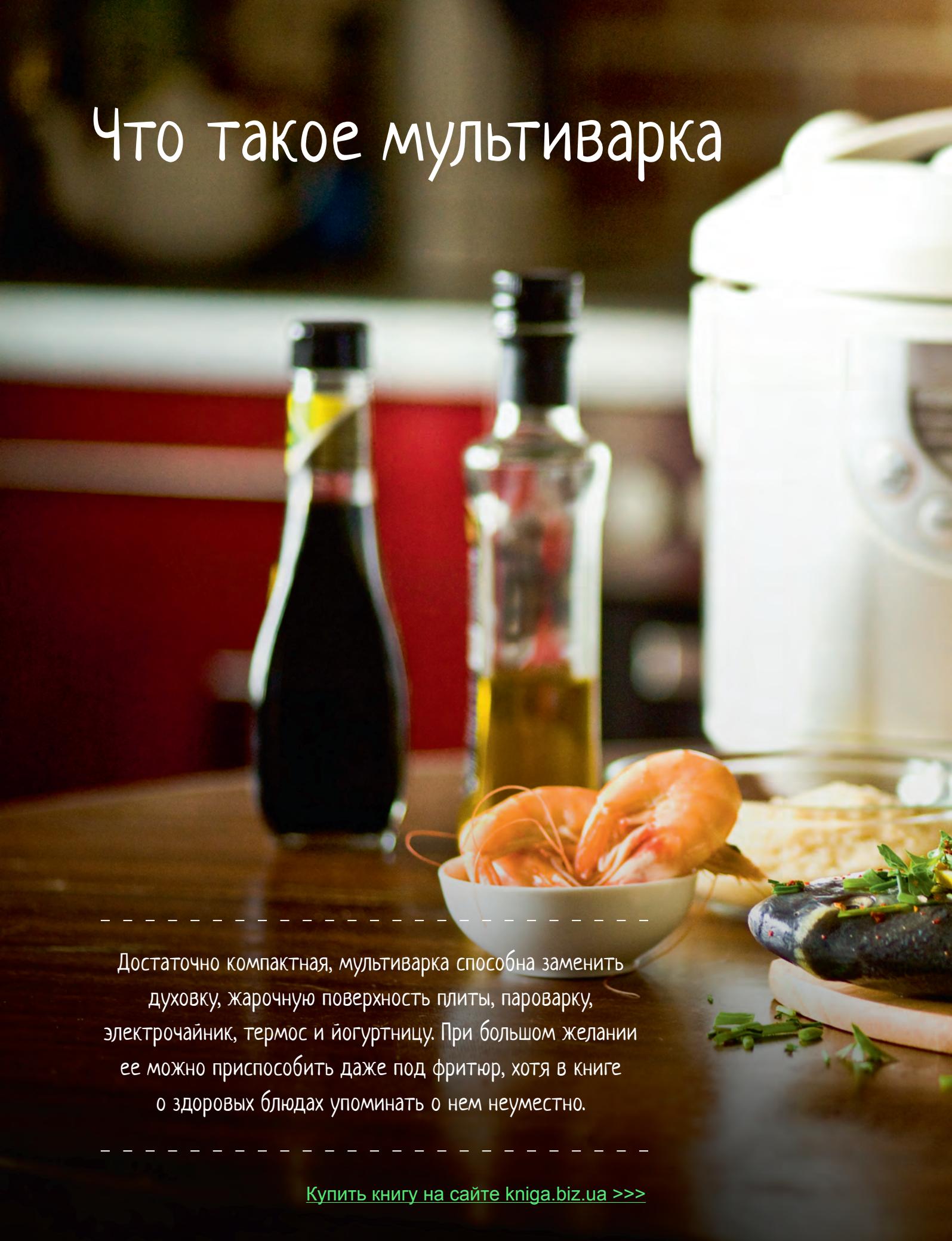


# Что такое мультиварка

A photograph of a kitchen counter. In the foreground, there's a white bowl filled with large orange shrimp. Behind it, several bottles of different liquids (possibly oils or sauces) are lined up. To the right, there's a white slow cooker and some fresh herbs like chives scattered on the counter.

Достаточно компактная, мультиварка способна заменить духовку, жарочную поверхность плиты, пароварку, электрочайник, термос и йогуртницу. При большом желании ее можно приспособить даже под фритюр, хотя в книге о здоровых блюдах упоминать о нем неуместно.



## ПРЕИМУЩЕСТВА И ОСОБЕННОСТИ

*Люди, которые приобрели и уже успели испытать ее в действии, чаще всего задаются лишь вопросом: куда поставить вторую. Давайте познакомимся с преимуществами этого прибора.*

**П**рототипом мультиварок были рисоварки. Кстати, на Западе до сих пор в продаже есть только они. Их главное предназначение – самостоятельно сварить рис, то есть автоматически отключиться после того, как он будет готов.

---

Наверное, в этом и заключается основное преимущество мультиварок – автоматизация процесса приготовления пищи, в первую очередь именно каш.

---

Возможности таймера позволяют задать время окончания приготовления, в том числе в некоторых режимах есть функция отложенного старта, особенно популярная для приготовления свежих каш на завтрак. Продукты закладываются с вечера, а приготовление начинается хоть через 12 часов.

Практически всегда по окончании приготовления мультиварка переходит в режим поддержания температуры, что длительное время сохраняет блюдо теплым. Несмотря на очевидные преимущества этой функции, есть у нее и недостатки: температура 70–80 °С продолжает влиять на блюда, и некоторые из них могут подгореть или просто ухудшить свои вкусовые качества. Встает вопрос о техники безопасности работающего электроприбора. Эту проблему можно решить с помощью обычного таймера для розетки, отключающего подачу электроэнергии в заданное время.

Незаменима мультиварка на даче, особенно если там нет плиты и/или другой кухонной техники. К тому же небольшие модели являются вполне транспортабельными, их можно брать с собой в поездки и готовить еду даже в гостиничном номере. Особенно актуально это для приверженцев «зеленого» туризма.

Буквально спасает мультиварка в жаркую погоду, так как не нагревает воздух вокруг себя.

За счет невысоких температур, равномерного нагрева, хорошего антипригарного покрытия, позволяющего готовить с минимумом масла или вовсе без него, в мультиварке легко и удобно **готовить здоровые блюда**, в разнообразии и отличном вкусе которых можно будет убедиться в разделе «Рецепты».

## РЕЖИМЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

**На рынке появляется все больше разных моделей мультиварок, и функции их тоже существенно различаются. Но, по сути, все приборы умеют:**

- > поддерживать определенную температуру – от 40 °C для йогурта до 180 °C при жарке/выпечке,
- > определять температуру и выключаться при достижении определенного значения,

> равномерно распределять нагрев, работать по таймеру.

Часто эти основные функции оформлены кнопками с разными названиями блюд, которые каждому производителю кажутся наиболее показательными. Но стоит в первую очередь разобраться в сути каждого режима, чтобы успешно экспериментировать с разными рецептами. Ведь адаптировать под мультиварку можно процесс приготовления практически любого блюда, если понимать технологию.

Суть режима *крупы (гречка/рис)* сводится к тому, что мультиварка будет работать до момента, пока не выпарит жидкость. То есть консистенция готового блюда будет зависеть от того, каким было начальное соотношение сухих и жидких продуктов.



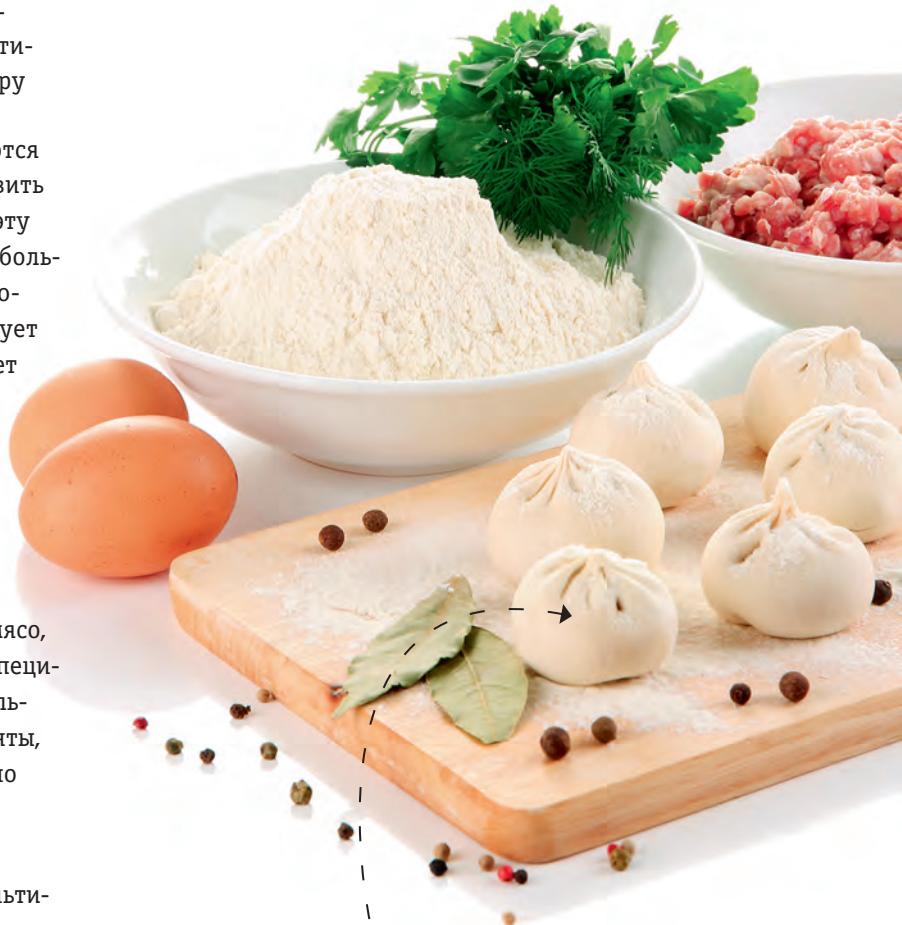
Приготовление происходит при 100–120 °С. После завершения этой программы (то есть выкипания жидкости) мультиварка может автоматически на некоторое время повысить температуру до 160 °С, чтобы еще и поджарить снизу, уже в режиме *плов* или *румяная корочка*. Встречаются рецепты, где в этом режиме предлагается готовить пасту, но итальянские повара не одобрили бы эту идею – «правильная» паста должна вариться в большом количестве воды, которая не должна полностью впитаться в сами макароны. Если существует отдельный режим *паста*, то он предусматривает слиwanie воды после готовности. Но по сути, это сводится к обычному кипячению, то есть с тем же успехом сварить и макароны, и картошку, и яйца можно в режиме *пар/варка на пару* не в паровой корзине, а опуская их прямо в кипящую воду.

Хотя картофель, как и все остальные овощи, мясо, рыбу, яйца, можно отварить именно на пару, в специальной корзине, которая вставляется в чашу мультиварки с водой, классика парового жанра – манты, пельмени, вареники. Более того, на пару отлично готовятся невероятно вкусные суфле, шарлотки и даже торты.

Стоит учесть, что в отличие от пароварки мультиварка довольно медленно нагревает воду – иногда до начала отсчета заданного времени приготовления может пройти более 15 минут, особенно если в холодную чашу налить много холодной воды (температура воды должна соответствовать нагреву чаши, ведь ее покрытию вредны резкие перепады температуры). Но на самом деле продукты в установленной паровой корзине начнут готовиться задолго до момента закипания воды. Поэтому реальное время приготовления может меняться в зависимости от того, когда корзина поставлена в мультиварку – после начала отсчета времени или перед выбором режима.

В некоторых моделях есть режим *молочная каша* или просто *каша*. Здесь температурный режим значительно ниже (90 °С), чтобы молоко не убегало.

Также это более длительный, но и более щадящий способ приготовления на воде круп и бобовых, которые с большей вероятностью останутся цельными и без образования корочки на дне.



Классика парового жанра – манты, пельмени, вареники.

Режим *молочная каша* работает не до выкипания жидкости, как *рис/гречка*, а просто по времени – 1 час. По сути, это то же *тущение* с функцией отсрочки старта, но без возможности регулировать время приготовления.

Так что если режим *молочная каша* отсутствует, альтернативой станет *тущение/медленное приготовление*, только на этих режимах время устанавливает пользователь. Температура приготовления здесь тоже не выше 100 °С, в основном 85–90 °С. Подходит и для приготовления некоторых круп, и для длительного томления мяса, рыбы, овощей.

Хотя этот режим не автоматический, он выключится (по крайней мере, в некоторых моделях), если мультиварка не сможет поддерживать температуру

менее 100 °С из-за отсутствия жидкости. Но обычно за счет постепенного разогрева и практически герметичной среды продукты успевают выделить достаточно собственного сока, и доливания воды не требуется. Потребуется только добавление по рецепту масла, бульона и соуса, влияющих на вкус блюда.

Прекрасно получаются в режиме *тушение/медленное приготовление* топленое молоко, холодец, бульоны и супы. Режим *суп* может быть оформлен отдельной кнопкой, но сути это не меняет – все тоже 90 °С.

*Выпечка/жарка/обжаривание/быстрое приготовление* – режимы с наиболее высокой температурой приготовления, от 120 до 180 °С. Для сравнения: нормальная рабочая температура сковороды как раз примерно 160–180 °С, сильный огонь на плите может давать 200 и до 300 °С.

Благодаря закрытому пространству обжаривание в мультиварке происходит более равномерно, но также требует периодического помешивания, особенно если продукты не слишком сочные. Можно добавлять масло, но делается это больше для вкуса, ведь покрытие чаши позволяет готовить и без него.

При таких температурах идеально обжаривать овощи, мясо небольшими кусками, рыбу, яйца, выпекать тесто. Хотя есть модели с максимальной температурой приготовления 120 °С, что уменьшает их возможности. Это ограничивает работу с тестом, что очень печально, так как пироги в мультиварке получаются отличные, по крайней мере некоторым нравится их более влажная, по сравнению с результатом работы духовки, структура.

Чтобы вынуть выпечку без повреждений, сначала ее дают немного остить в чаше, затем накрывают паровой корзиной и быстро переворачивают.

---

Если вы все еще в процессе выбора мультиварки, внимательно ознакомьтесь с режимами разных моделей и убедитесь, что присутствуют все, которые вам интересны.

---



Этот же режим можно включить на 10–30 минут после *тушения/медленного приготовления*, если вам не нравится, что осталось много жидкости.

Под вопросом эффективность применения мультиварки для приготовления правильного стейка. Для прожарки medium 180°С достаточно, но классический вариант стейка предусматривает нагрев сильнее.

Не стоит ориентироваться на названия режимов, которые не всегда точно передают особенности приготовления, лучше понять принципы их работы.

Очевидно, что мультиварка умеет готовить практически все (разве что кроме вафель, гриля и мороженого). Но не весь спектр ее возможных блюд удовлетворит каждого гурмана. Те же супы и овощи одним очень нравятся, другим категорически нет, как и приготовленный в мультиварке хлеб, например. В частности, из-за того, что в практически герметично закрытом пространстве вода испаряется меньше, чем при других способах приготовления, и это существенно влияет на вкус и консистенцию.

Лучше всего в мультиварке получаются каши, запеканки, омлеты, супы-пюре.

## УХОД ЗА МУЛЬТИВАРКОЙ

### Чистить мультиварку просто, но необходимо придерживаться определенных правил:

- > регулярно протирать влажной губкой внутреннюю сторону крышки и (желательно) всю внешнюю поверхность;
- > сливать воду из накопителя и ополаскивать его чистой;
- > промывать клапан на крышке.

ми моющими средствами, твердые частицы которых могут поцарапать покрытие чаши.

Мыть посуду с антипригарным покрытием в посудомоечных машинах не советуют. Оно плохо переносит *резкие перепады температуры*, поэтому нежелательно наливать холодную воду в нагретую посуду или кипяток – в холодную. Если вы что-то жарили в чаше, а потом наливаете в нее для варки воды, сначала нагрейте ее.

Если крышка мультиварки сильно запачкалась, а снять ее трудно, можно налить воду и на пять минут включить режим *на пару/пар*. Крышка отмоется гораздо легче.

Перед тем как ставить чашу в прибор, убедитесь, что на ее внешних поверхностях не осталось влаги – лучше всего протереть ее кухонным полотенцем. Внутреннюю поверхность как раз не стоит им вытирать во избежание возможных царапин.

Страна обратить внимание на возможность приобретения новой чаши и периодически ее заменять. Удобно иметь в пользовании одновременно две чаши, что позволит не сразу вынимать готовое блюдо, чтобы начать готовить следующее.

**Если превратить эти простые действия в правила поведения с чашей мультиварки, она прослужит вам долго и подготовит огромное количество здоровых блюд.**

Что касается самой чаши, начать стоит с ее правильного использования. Антипригарное покрытие не переносит соприкосновения с металлическими предметами. Лучше всего пользоваться даже не деревянными, а *силиконовыми лопатками* и *ложками*. Кстати, очень удобны большие деревянные ложки с силиконовым покрытием. Но гарантировать полную сохранность поверхности даже при правильном использовании в течение многих лет невозможно. Микроцарапины могут появляться вследствие контакта с самой пищей, особенно сухой. А ведь посуда с поврежденным антипригарным покрытием очень опасна для здоровья.

Поэтому чашу лучше сразу после вынимания блюда наполнить горячей водой и дать ей перед мытьем отмокнуть хотя бы 10 минут. В этом случае и остатки солей и кислот от продуктов не будут наносить ущерб покрытию. Не пользуйтесь абразивны-