

## Как правильно варить овощи



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/kak-pravilno-varit-ovoshi/>

Овощи нужно варить в малом количестве воды так, чтобы вода покрывала овощи не выше 1 см. Наилучшими способами варки считается варка на пару и варка в малом количестве жидкости.

Чем крупнее овощи, тем меньше питательных веществ они теряют при варке. Цельные овощи при варке лучше сохраняют питательные свойства, чем нарезанные кусочками.

Чтобы лучше сохранить витамины, овощи закладывают для варки только в кипящую воду, небольшими порциями.

Быстрозамороженные овощи - помидоры, зеленый горошек, овощные смеси - закладывают, не размораживая, прямо в кипящую жидкость.

Овощи лучше всего отваривать в эмалированной посуде без дефектов (отколовшейся эмали), с плотно закрытой крышкой.

Все овощи рекомендуется варить в подсоленной воде, кроме зеленого горошка и свеклы. В соленой воде зеленый горошек варится долго, а свекла теряет вкус.

При варке разных овощей вместе, овощи закладывают поочередно: в первую очередь те, которые требуют более длительной варки. К примеру, свекла готовится за 1 час 15 минут варки, капуста - 30-50 минут, цельный картофель - 25-30 минут, морковь - 20-30 минут, щавель и шпинат - 10 минут.

Щавель, шпинат, стручки фасоли и лопаточки зеленого горошка варят в большом количестве кипящей воды, чтобы сохранить их натуральный цвет.

Добавление кислоты замедляет отваривание овощей, поэтому уксус, а также продукты, содержащие кислоту, такие как томат, помидоры, огуречный рассол, соленые огурцы и т.д. добавляют в суп в конце варки.

Витамин А и каротин хорошо переносят варку, но разрушаются от кислоты. Поэтому уксус и лимонную кислоту надо вводить в салаты, только перед подачей к столу.

Если вареные овощи держать в воде, где они отваривались, они становятся водянистыми и невкусными. Поэтому рекомендуется после отваривания слить воду или откинуть овощи на дуршлаг. Только цветную капусту можно хранить непродолжительное время в отваре.

Овощи, сваренные в кожице, легче и лучше очищаются в горячем виде. Для приготовления пюре овощи нужно протирать горячими.

Кукурузу лучше варить, не очищая от листьев, целым початком.

Сырая капуста при обжаривании становится сухой и невкусной, поэтому обязательно надо варить капусту перед обжариванием. А для начинок перед обжариванием измельченную сырую капусту обдают кипятком.