

КНИГА
О ЛЕЧЕБНОМ
ПИТАНИИ
ИЗ МУЛЬТИВАРКИ



Андрей Шляхов

**КНИГА
О ЛЕЧЕБНОМ
ПИТАНИИ
ИЗ МУЛЬТИВАРКИ**



УДК 641/642
ББК 36.997
Ш 70

Дизайн оформления А. Мусина

Шляхов, Андрей Леонович.
Ш 70 Книга о лечебном питании из мультиварки, написанная врачом / А.Л. Шляхов. — Москва : Эксмо : Яуза, 2015. — 288 с. : ил. — (Кулинария. Здоровое питание).

ISBN 978-5-04-114417-3

Мультиварка сегодня плотно заняла свою нишу в ряду незаменимой домашней техники, она удобна и проста в обращении: подготавливаете продукты, выбираете программу и через положенное время получаете требуемый результат. Минимум стрессов и максимум свободного времени. Еда (при условии правильного выбора режима и соблюдения правил эксплуатации) получится именно такой, как вы хотели, и при этом сохранит все витамины и полезные вещества в готовом блюде.

Меню в книге, которую вы держите в руках, не создано специально для мультиварки, а скорее адаптировано для нее, систематизировано, разбито по главам, точнее — по рекомендациям к заболеваниям. Это книга для правильного питания при тех или иных заболеваниях. Разъяснения особенностей питания по каждому из разделов помогут легко ориентироваться в книге и выбирать подходящие блюда при создании полезного, вкусного и, несомненно, здорового меню для вашей семьи.

УДК 641/642
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-114417-3

© Шляхов А., 2014
© ООО «Издательство «Яуза», 2015
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

Мультиварка — едем на здоровье

*«Это все выдумали доктора немцы да французы;
я бы их перевешал за это!
Выдумали диету, лечить голодом!..»*

Н. В. Гоголь. «Мертвые души»

«Modicus cibi, medicus sibi»¹

Латинское изречение, авторство которого
без должных на то оснований
от случая к случаю приписывают
то поэту-сатирику Ювеналу, то Юлию Цезарю

Мультиварка сегодня плотно заняла свою нишу в ряду незаменимой домашней техники. Ассортимент этого самого популярного сегодня кухонного гаджета просто огромен, но лучше всего та, которая стоит или будет стоять на вашей кухне.

Мультиварка удобна и проста в обращении. Подготовили продукты, выбрали программу — и через положенное время получили требуемый результат. Ее не надо контролировать, в ней ничего не подгорает и не сгорает. Минимум стрессов и максимум свободного времени.

Еда в мультиварке (при условии правильного выбора режима и соблюдения правил эксплуатации) получится именно такой, как вы хотели, но при этом сохранит максимальное количество витаминов и полезных веществ в готовом блюде.

¹ Кто умерен в еде, тот сам себе лекарь (*лат.*).

Важно! Советы по уходу за мультиваркой (МВ)

1. Чашу и внутреннюю поверхность крышки моют все, кто-то реже, кто-то чаще, но моют. Но очень часто забывают про паровой клапан, установленный на крышке мультиварки. В сервисных центрах вам расскажут кучу смешных историй о том, как люди приносят в ремонт чудо-прибор, жалуясь на то, что вдруг ни с того ни с сего начало систематически «убегать молоко». Само по себе это не смешно, все наверняка знают, сколько горя и хлопот кроется за простыми словами: «А у вас молоко убежало!» Смешно то, как просто решается эта проблема — снял мастер клапан, промыл, высушил и вернул мультиварку обалдевшему от счастья владельцу, который уже настраивался на разлуку с любимым агрегатом. Отсюда вывод: внимательно следите за паровым клапаном и отсеком для сбора конденсата.

2. От неприятного запаха вас избавит половинка лимона, прогретая в чаше для варки на пару в одноименном режиме, или капелька уксуса, добавленная в кипящую воду в любом режиме с высокой температурой. Прodelайте эту процедуру в автоматическом режиме, слейте воду и не забудьте после этого вытереть крышку и чашу досуха.

3. Вымыв чашу, ни в коем случае не ставьте ее сушиться на полку, а вытрите насухо и верните в мультиварку. Чаша должна всегда находиться на своем месте! Иначе рано или поздно вы нальете в мультиварку молоко или растительное масло и только после того, как обесточится вся кухня (а то и квартира), поймете, что забыли поставить чашу на ее законное место.

4. Избегайте скрести или сильно тереть чашу мультиварки. Подобное обращение может повредить антипригарное покрытие. Для очистки прокипятите чашу с 2 литрами соленой воды в режиме «Пароварка» 10 минут или отправьте в посудомоечную машину в режиме «Стекло».

Рецепты, написанные в этой книге, просты и универсальны для любого меню.

Про кнопку «выбор продукта» я не стану упоминать ни в одном рецепте. Уверен, что читатели сами разберутся и при готовке мяса режим «Овощи» не выберут.

Меню в этой книге не создано специально для мультиварки, а скорее адаптировано для нее, систематизировано, разбито по главам, точнее — по рекомендациям к заболеваниям.

Безусловно, я приведу примерный объем продуктов в граммах, но вы всегда можете использовать то, что у нас под рукой: столовые, десертные и чайные ложки, стаканы, суповые тарелки, пригоршни, фюжки и т. п. В небольшом колебании пропорций нет вреда.

Но для вашего удобства мы приведем ниже полезную таблицу.

Таблица мер некоторых базовых продуктов

Одним из самых полезных знаний в кулинарии является понимание того, как соблюсти рецептуру, если под рукой нет мерного стаканчика, кухонных весов или других точных приспособлений. Предлагаем вашему вниманию простую таблицу пропорций, мер и весов.

- в чайном (обыкновенном) стакане должно быть 250 г (мл) воды
- в граненом — 200 г
- в стандартной столовой ложке — 18 г
- в чайной — 5 г

Продукт	Вес в стакане	Вес в столовой ложке	Вес в чайной ложке
Вода	200	18	5
Мука пшеничная	120	25	8
Кукурузная мука	130	30	10
Какао порошок	-	25	9
Кислота лимонная	-	25	8

Продукт	Вес в стакане	Вес в столовой ложке	Вес в чайной ложке
Корица молотая	-	20	8
Крахмал	150	30	10
Арахис очищенный	140	25	8
Орехи толченые	130	30	10
Варенье	270	50	17
Желатин в порошке	-	15	5
Изюм	155	25	7
Мак	135	18	5
Мед	265	35	12
Молоко сухое	100	20	5
Перец молотый	-	18	5
Сахарный песок	180	25	8
Сахарная пудра	140	25	10
Сметана	210	25	10
Сода	-	28	12
Соль	220	30	10
Сухари молотые	100	15	5
Уксус	200	15	5
Чай сухой	-	3	-
Яичный порошок	80	25	10

- Если посуда имеет другую емкость, надо постараться подобрать посуду нужной емкости, которая будет служить постоянной меркой для всех продуктов.
- Жидкими продуктами нужно заполнять стаканы и ложки полностью.
- Вязкие продукты (сметана, сгущенное молоко, варенье) надо накладывать в стаканы и зачерпывать ложкой с горкой.

Вот чего не рекомендую делать, так это вводить в блюда специи, не рекомендованные в рецепте, или заменять один ингредиент на другой по своему усмотрению!

Вообще-то я горячо одобряю и искренне приветствую любые кулинарные эксперименты и, напротив, отвергаю многие кулинарные догмы. Если бы человечество не экспериментировало, то мы до сих пор жили бы в пещерах, рядились в шкуры и питались сырым мясом и псевдосъедобными корешками.

Но важно помнить о том, что в этой книге речь идет о лечебном, диетическом питании, поэтому любая вольность с ингредиентами может превратить полезное блюдо в не совсем полезное, а то и вообще вредное. Так что давайте договоримся: не дополняем и не заменяем, если нет рекомендаций и вариантов, ладно?

Важно! Правила кулинаров, или несекретные секреты

- Хотите получить бульон — кладите мясо в холодную воду. Хотите получить вкусный кусок мяса — кладите в кипящую. Но во время подготовки диетических блюд мясо лучше класть в кипящую воду, даже если вам нужен один только бульон. Наваристые, крепкие бульоны в диетическом питании не используются.
- Варите не торопясь, в долгих режимах при средней температуре!
- По возможности старайтесь не варить, а припускать, то есть погружать продукт в кипящую воду не полностью, а примерно на треть объема при плотно закрытой крышке. Припускание — это нечто среднее между варкой и приготовлением на пару. Нижняя треть варится, а две верхних трети готовятся под воздействием горячего пара. При такой обработке продукты лучше сохраняют вкус и полезные свойства, чем при варке, потому что меньше веществ поступает из них в воду. Не следует путать припускание с тушением.
- Тушение — это припускание после предварительной обжарки. При варке на пару потери полезных веществ еще меньше, чем в процессе припускания, а готовые продукты получаются еще вкуснее и полностью сохраняют свою форму.

- Бланширование — кратковременная варка (3–5 минут) продукта, с последующим резким охлаждением ледяной водой. Этот способ применяется в тех случаях, когда нужно удалить из продукта какие-то нежелательные вещества или сохранить исходный цвет продукта. Также этот процесс помогает избавить некоторые овощи от горечи или чрезмерно резкого вкуса, а мясо — от пуриновых оснований и части экстрактивных веществ. Это будет достаточно сложно сделать в мультиварке, хотя при некоторой сноровке вполне возможно.
- Продукты надо закладывать в чашу в определенной последовательности, зависящей от продолжительности их готовки. Все продукты должны дойти до готовности одновременно.
- Если в ваше блюдо наряду с картофелем входят какие-то кислые компоненты, такие, например, как квашеная капуста, соленые или маринованные огурцы, щавель, томатная паста или уксус, то их нужно закладывать только после того, как картофель почти дойдет до готовности. В кислой среде картофель готовится крайне плохо.
- Для приготовления блюд, даже тех, в которых зелень предполагается отваривать и измельчать, надо брать молодые побеги. Если листочки еще нежны, а стебельки уже нет, то в готовку пускаем одни листочки. Жесткую зелень можно использовать только в одном случае — если вы закладываете ее целиком, а сразу же по окончании варки достаете и выбрасываете.
- Заправлять супы мукой или тертым на мелкой терке картофелем следует за 5–7 минут до окончания готовки. Лучше не пассеровать, т. е. не обжаривать муку для заправки, а просто подсушить ее в течение нескольких часов. Перед самым началом готовки разложите одну-две ст. л. муки тончайшим слоем на тарелке или на доске, и к нужному моменту у вас будет подсушенная мука. Все специи и соль тоже добавляют в суп за 5–7 минут до окончания готовки, как и томатную пасту. Томатную пасту хорошо бы перед этим минут пять прокипятить с небольшим количеством воды, постоянно поме-