

АЗБУКА технических средств реабилитации. Средства повышения качества жизни

Лето приходит и уходит, а кушать хочется всегда. Наш очередной выпуск Азбуки технических средств реабилитации – закрывает сезон еды с наших грядкок рассказом о кухонных инструментах для чистки и шинковки овощей своими руками слабыми руками. Интернет-ссылки, упомянутые в тексте, удобно открывать с сайта газеты по адресу www.invamagazine.ru/tsr/kitchen8

Напоминаем читателям, что в предыдущих выпусках речь шла о ножах, разделочных досках, кухонных ножницах, защите пальцев от порезов и технике безопасности при нарезке приготовления еды. Сегодня поговорим о многообразии фрукто-ягодо-овощерезок. Какую выбрать, как приспособить под свои индивидуальные возможности, чтобы приготовить на высшем уровне овощные блюда и получить удовольствие от кулинарного процесса.

Осень – сезон яблок и арбузов – начнём с них. Инструмент для нарезки яблок появился на моей кухне больше 10 лет назад и исправно служит поныне. Нож из нержавеющей стали и высококачественного пищевого пластика не требует силы рук. Достаточно приложить к нему вес вашего тела. Я пользуюсь пластмассовым, но сейчас наверно купил бы полностью металлический, чтобы проще мыть в посудомоечной машине. Хотя металл дороже, а пластиковые ручки ухватистей, это важно учитывать при выборе. Реклама обещает, что нож легко и быстро разрежет яблоко на одинаковые части. Согласен. Важно только установить яблоко строго вертикально и прорезать до разделочной доски, чтобы дольки не повисли на кожуре. Для одного яблока экономия времени нарезки будет съедена расходами времени на очистку и мытьё, а вот если варить варенье или компот, да ту же шарлотку быстро сделать... Яблоко-резка в комплексе с двуручным ножом – прекрасная альтернатива обычному ножу и тяпке! А что ещё ей нарезать удобно – напишите.



По схожему принципу работает **нож для манго** (разрежет на 2 равные части). Главное, мимо косточки не промахнуться. В китайских интернет-магазинах можно приобрести аналогичные **ножи для мелких арбузов и дынь**, но тут перед применением нужно срезать торец дыни, и уж только после этого наваливаться весом на ручки прибора. Арбуз – ягода сезонная, то ли дело картошка... **Картофелечистки** с деревянной ручкой времён СССР сохранились, наверно, у многих, как и у меня. Простые, привычные, универсальные. Можно и картошку поскоблить, и яблоко почистить.

Они и сегодня в продаже под названием «нож столовый для чистки фруктов и овощей», производители лишь ручки поменяли на пластиковые или металлические, и цену существенно подняли. Для слабых рук теперь делают **овощечистки в форме рогатки**, подвес режущей кромки сделали плавающим, а металл лезвия часто заменяют на керамику. Срезает верхний слой такая овощечистка легко, но привычка нужна, чтобы не глубоко строгать овощ.

А в моём арсенале кухонных помощников почётное место заняли компактные новички. Несколько лет назад

Ваши помощники

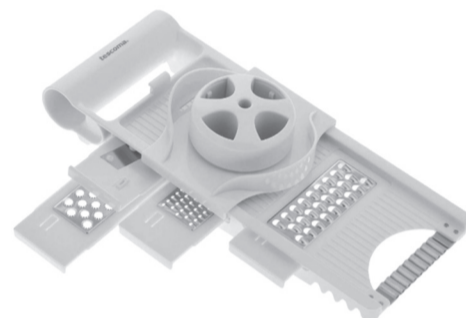
у меня появилась «овощечистка – напальчник» (на один палец).

Из отзывов покупателей интернет-магазина Озон: «Главное понять принцип работы ножа и правильно ставить руку, не давить, позиция режущей кромки должна быть строго параллельно срезаемой поверхности, что существенно отличается от процесса чистки ножом, где режущая кромка расположена под углом к поверхности. Поначалу неудобно, рука норовит немного повернуть прибор, и лезвие, не попадая на поверхность, начинает просто гладить овощ или наоборот ковырять его. Я чищу овощи подобными штуками уже лет двадцать, первую привез супруг из загранпоездки. Поначалу ругалась, а теперь восхищаюсь и удивляюсь насколько они становятся все более эргономичными. Данный экземпляр – выше всяких похвал, шкурку срезает тонюсенькую и без всяких усилий». В этом году в Китае купил более удобный аналог с крепежом на два пальца. Главное преимущество – разгрузка мышц пальцев. Работает вся кисть, проще компенсировать слабость рук и нарушения мелкой моторики. Простой дизайн, экономия труда, защита пальцев от травм. На сайте говорится, что овощечистка изготовлена из мягкого силикона и нержавеющей стали, не будет легко ломаться и её легко хранить. Подтверждаю, места занимает мало, моется легко.



Свою первую овощерезку со сменными насадками я купил лет 15 назад. Сейчас их в продаже великое

множество, но удобнее для себя пока не нашёл. Выбирая – не ограничивайтесь рекламой и чтением отзывов. Вникните в детали использования на ВАШЕЙ кухне. Мне, к примеру, очень важны зубчики на нижней части овощерезки. Они позволяют устойчиво разместить её на стеклянном противне.левой рукой остаётся лишь придерживать инструмент, а правой без особого усилия шинковать овощ. Не менее важна защита пальцев плододержателем. Верхние бортики не дают соскользнуть пальцам. Пальцы хоть и непослушные – но мои, да и картошку с кровью я не люблю.



Нижние бортики направляют плододержатель ровно вперёд. Это большое преимущество в безопасности и одновременно ограничитель функциональности. К примеру, для нарезки картошки дольками «в дырочку», пришлось купить вторую тёрку с волнообразным ножом. На нём требуется поочередно поворачивать картофелину на 90 градусов, чтобы на пересечении «волн» получились «дырки», а плододержатель для тёрки и овощерезок можно купить отдельно, подобрав его под размер своих пальцев. Главное, чтобы рука уверенно контролировала процесс. А если требуется скорость приготовления – купите электрический аналог. Принцип действия электрической овощерезки тот же, но овощ за вас будет двигать электромотор. Всё примерно как в электромясорубке, но на входе и выходе овощи.

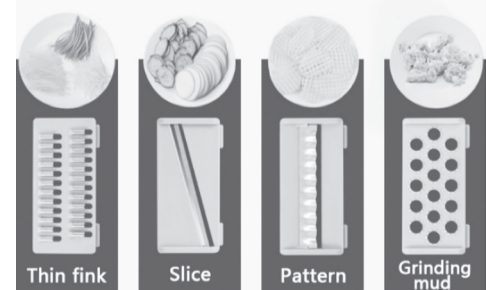
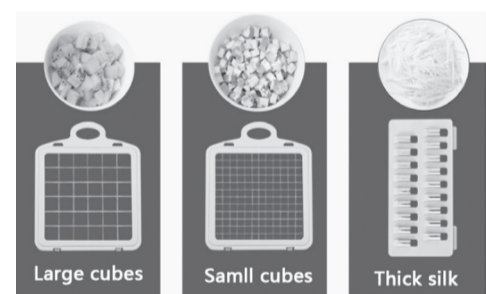
К слову, **шинковка-терка ручная, или, как её ещё обозначают на витрине – ручная овощерезка слайсер**, по своему принципу действия вдвое эффективнее. К тому же прозрачные элементы корпуса делают процесс готовки почти театральным зрелищем. Особенно если доверить крутить ручку гостям и наслаждаться результатом. Важная деталь – крепление к столу, позволяющее работать одной рукой.



Если же крутить ручку некому – купите измельчитель электрический. Он не только экономит ваш труд и силы, но и позволит избежать травм. А нарежет овощи и фрукты аккуратными ломтиками не хуже ручного. Форма готового продукта у таких овощерезок ограничена лишь вашей фантазией и набором сменных насадок.

Пока не дорос до потребления овощей в количестве, оправдывающем покупку роторной тёрки. У меня в любимых на кухне **многофункциональная овощерезка с сетчатыми ножами**. Главное её преимущество – в скорости нарезания овощей на кубики. Если нужно быстро порубить окрошку или оливье – незаменима, причём круглогодично. Экономит кучу времени перед приходом гостей. Но после их ухода забирает немного лишнего времени на очистку, причём требует аккуратного к себе отношения, ножи очень острые. В сочетании с большим рычагом и возможностью прилагать к крышке свой вес, а не силу рук – незаменимый для меня кухонный инструмент. А осенью овощерезка помогает мне замораживать овощи. Уже скоро я снова достану эту овощерезку, разложу 4 пакета для заморозки в 4 квадратных стеклянных противня размером 15x15 см, нарублю овощерезкой в каждый пакет овощей, утрамбу, прижимая овощи в противне вторым таким же противнем через пакет, и поставлю все четыре противня друг на друга в морозилку. На следующий день пакеты с замороженными овощами переложу стопкой в дальний угол морозилки до зимы, а противни вытасу, высушу, и повторю процедуру. Резать столько овощей руками – моветон, а тут только овощи подкладывая да крышкой хлопай!

Есть варианты комплектации с тёркой, но я уже много лет пользуюсь отдельными тёрками, а какую выбрать – решать вам.



На сегодня это всё. Тему нового выпуска Азбуки технических средств реабилитации хотелось бы услышать от самих наших читателей. Какие средства повышения качества своей жизни вы используете? О чём хотелось бы узнать подробнее? Поделитесь с редакцией своими мыслями и идеями, а мы постараемся подготовить ещё один полезный обзор. А пока до новых встреч!

Андрей АНИСИМОВ,
ведущий рубрики