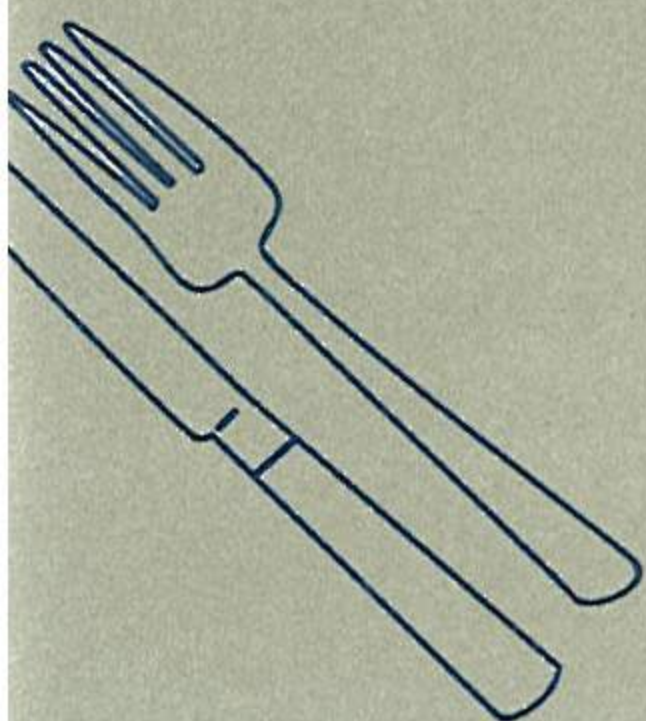
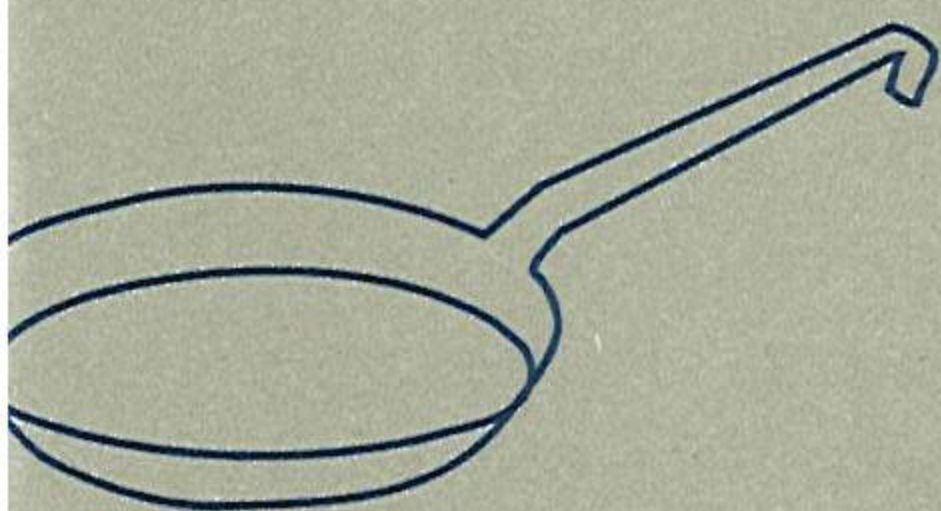
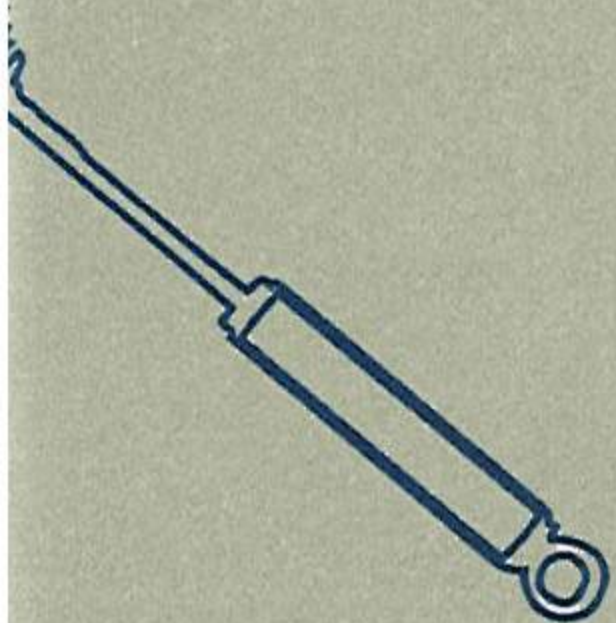
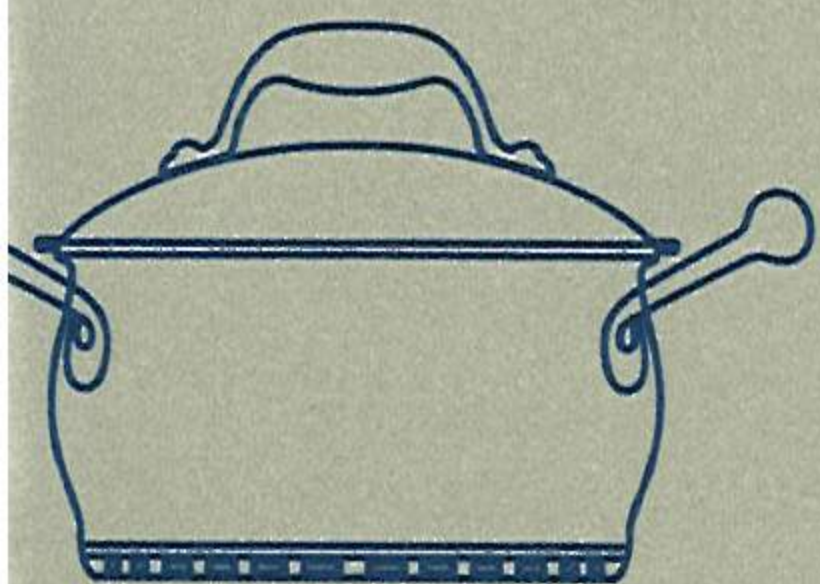




*BergHOFF*<sup>®</sup>  
*worldwide*

*Готуйте з розумом!*



*Ми раді, що з усього розмаїття посуду Ви обрали посуд марки BergHOFF. Ми впевнені, що користування нашим посудом буде приємним для Вас, якщо Ви будете дотримуватися правил експлуатації.*

### **Технологічні особливості посуду BergHOFF**

Посуд BergHOFF виготовлений з високоякісної хромо-нікелевої нержавіючої сталі Х18Н10. Цей матеріал вирізняється високою екологічною чистотою і зберігає чудовий зовнішній вигляд навіть після багаторічного використання. Сталь Х18Н10 – один з найтонших і збалансованих сплавів, що використовуються в усьому світі, і це гарантує високу хімічну нейтральність до їжі. Цей матеріал довговічний, вирізняється високою корозійною стійкістю, не впливає на органолептичні властивості їжі (не змінює кольору і смаку продуктів).

Крім того, нержавіюча сталь має бактеріостатичні властивості, тобто зчіплюваність бактерій з поверхнею у нержавіючої сталі є найнижчою порівняно з іншими матеріалами (на стінках затримується винятково мало мікробів).

Високоякісне полірування забезпечує чудові антикорозійні властивості матеріалу (подібно плівці, воно захищає зовнішню поверхню виробів і подовжує термін придатності посуду), чистоту і гігієну (у матеріалі немає пор і мікротріщин) і значно полегшує його чищення. Тому посуд, виготовлений з нержавіючої сталі, не потребує особливо ретельного догляду.

Дно – найважливіша частина посуду. У посуді BergHOFF використовується тришарове або багатошарове дно з мідним диском, що накопичує (акумулює) теплову енергію у найдрібніших енергетичних частках металу, поступово передаючи її продукту. Така конструкція дна забезпечує швидке нагрівання посуду, рівномірний розподіл тепла по всій поверхні дна і тривале збереження досягнутої температури, що дозволяє доводити їжу до готовності після вимкнення плити.

Стінки посуду BergHOFF виготовлені з листкової сталі товщиною 0,8–1 мм. Вони нагріваються значно повільніше, ніж дно, бо нержавіюча сталь має меншу теплопровідність.



Зона охолоджуючої стінки підтримує необхідну температурну межу, щоб страва могла дійти до готовності за мінімальної теплової обробки. Конденсаційний жолобок на пружку наливу необхідний для збору конденсованої вологи.

Пари, що вивільняються в процесі готування, конденсуються на більш холодній поверхні стінок і кришки, після чого стікають на дно посуду. Цей постійний кругообіг сприяє здоровому й економічному приготуванню їжі в посуді BergHOFF, оскільки дозволяє готувати страви, використовуючи внутрішню вологу і мінеральні солі, що містяться у продуктах.

Ручки посуду виготовлені з нержавіючої сталі, литва або пластмаси, що витримують нагрівання до 180 °C. Ручки з пластмаси мають низьку теплопровідність, що виключає можливість отримання опіків. Крім того, ручки посуду можуть служити опорою для кришки, якщо її треба зняти (не в усіх наборах). Посуд з металевими ручками може використовуватися в духовці.

У кришки посуду деяких наборів вмонтовано термо-датчик, який дозволяє встановлювати правильний тепловий режим приготування їжі. Він має температурну шкалу, яка не збігається з температурною шкалою за Цельсієм.

Термодатчик не вимірює температуру всередині посуду, а використовується виключно для контролю за приготуванням їжі, оскільки в рецептах необхідні температурні режими приготування їжі вказані за температурною шкалою термодатчика.

При використанні посуду BergHOFF необхідно враховувати, що тип плити, діаметр конфорок і об'єм посуду мають вирішальне значення для часу досягнення необхідної температури при готуванні їжі. При використанні електроплити діаметр нагрівального елементу не повинен перевищувати діаметру дна посуду.

Дно посуду має бути сухим – краплі води заважають проходженню тепла від конфорки до посуду. При використанні газових плит рекомендується, щоб полум'я охоплювало не більше 2/3 поверхні дна. У цих випадках витрата тепла є оптимальною, а полум'я не залишає слідів ані на пластикових ручках, ані на посуді. У разі неможливості регулювання сили вогню газової плити користуйтеся розсікачем полум'я.



## Основні способи приготування їжі

Під час теплової обробки продукти втрачають частину поживних речовин, що містяться в них, вітамінів і мінеральних солей. Тому необхідно готувати їжу так, щоб у ній зберігалось якнайбільше цінних поживних речовин, що містяться у свіжих продуктах.

Більшість страв готуються шляхом варіння або смаження.

### *Варіння*

Варіння – нагрівання харчових продуктів у рідині або насичених водяних парах при температурі 100 °С і більше. Існує 2 основних способи варіння: варіння в рідині й варіння на пару. Особливим способом варіння є варіння продуктів у невеликій кількості рідини чи у власному соку в закритому посуді – так зване припускання.

При варінні рослинних продуктів у воді водорозчинні речовини із продукту переходять у розчин. Для отримання більш поживних і соковитих страв необхідно закладати продукти в киплячу воду і швидко доводити до кипіння. До того як продукти закиплять, їх слід сильно нагріти, а потім варити на малому вогні, оскільки при швидкому варінні сильніше руйнуються поживні й ароматичні речовини, а самі продукти занадто розварюються.

Варіння неочищених продуктів помітно зменшує втрати поживних речовин. Під час варіння на пару втрати вітамінів зменшуються майже у 2 рази.

М'ясо при варінні втрачає більше харчових речовин, ніж при тушкуванні, але менше, ніж при смаженні. При готуванні відварного м'яса для других страв шматки м'яса потрібно заливати киплячою водою настільки, щоб вода лише покривала його. Як тільки вода з м'ясом закипить, нагрівання зменшують і продовжують варіння без кипіння на малому вогні.

М'ясо, зварене у такий спосіб, стає більш соковитим і багатим екстрактивними і мінеральними речовинами.

### *Смаження*

При смаженні продукти нагрівають при високих температурах на олії або інших жирах. Продукти слід обсмажувати швидко, щоб утворилася скоринка, яка перешкоджає виділен-



– для продуктів рослинного походження – варіння без зливання відвару, варіння у шкірці, варіння на пару, запікання у фользі;

– для продуктів тваринного походження – тушкування, запікання у фользі, готування на пару.

### **Приготування їжі за принципами здорового харчування**

Тепер необхідно навчитися готувати без додавання води, солі і жиру, при мінімальній тепловій обробці, використовуючи внутрішню вологу харчових продуктів і мінеральні солі, що входять до їх складу.

#### ***BergHOFF-правила приготування овочів без води***

Цей метод приготування рекомендується для свіжих овочів. Оскільки овочі на 20–80 % складаються з води, їх можна готувати у власному соку. При цьому методі приготування використовується природна волога, що міститься в продукті. Це дозволяє зберегти усі поживні речовини, бо вони не вимиваються водою. Приготовані в такий спосіб продукти багатші за смаком і зазвичай не потребують додавання солі.

Очищені, помиті й порізані овочі кладуть у холодну каструлю. Слід пам'ятати, що для бездоганного приготування їжі посуд має бути заповнений на  $\frac{2}{3}$  об'єму (мінімум – на  $\frac{1}{2}$  об'єму). Каструлю, заповнену продуктами і накриту кришкою, підігрівають на маленькій або середній конфорці при середній інтенсивності нагрівання ( $\frac{1}{2}$  максимальної інтенсивності) протягом 3–6 хвилин залежно від розміру посуду. Коли кришка каструлі стане гарячою на дотик, потрібно переключити плиту на самий слабкий вогонь і залишити його до кінця варіння. Під час приготування не варто знімати кришку з посуду, оскільки пара може випаровуватися, що призведе до порушення оптимального режиму приготування їжі; якщо ж це все-таки сталося, потрібно додати 1–2 ст. ложки води.

Якщо кришка каструлі піднімається, це означає, що плита працює з більшою, ніж потрібно для приготування їжі, потуж-



ністю. У цьому разі потрібно зменшити інтенсивність вогню або вимкнути плиту. Процес приготування при цьому не переривається, оскільки завдяки масивному тришаровому дну каструля здатна акумулювати кількість тепла, достатню для завершення приготування їжі після вимкнення плити.

Продукти кладуть шарами – з таким розрахунком, щоб усі вони були готові до моменту подачі страви на стіл. Послідовність закладання продуктів: буряк, морква, петрушка, капуста, цибуля, картопля, кабачки. Якщо овочі прив'яли або недостатньо соковиті, необхідно додати 1–4 ст. ложки води (залежно від розміру посуду).

За 20–40 хвилин (залежно від об'єму) посуд набирає необхідної температури. Газову плиту вимикають при показниках термодатчика 60–75, а електроплиту – при показниках 50–70. Якщо посуд без термодатчиків, плиту слід вимикати при першому невеликому виході пари з-під кришки. Далі процес приготування здійснюється за рахунок тепла, накопиченого термоакумуючим дном.

Не відкриваючи кришку, потрібно дати страві, що готується, настоятися ще 10–20 хвилин до повної готовності. При цьому всередині посуду досягається ідеальна температура для готування. Після декількох застосувань Ви зможете самі визначити оптимальний режим приготування. Якщо Ви хочете зберегти натуральний смак овочів, соліть лише готову їжу, оскільки сіль сприяє втраті соку.

### ***BergHOFF-правила приготування м'яса без жиру***

Для приготування м'яса без жиру необхідно розігріти сковороду на великій конфорці при помірно сильній інтенсивності нагрівання джерела тепла (3/4 максимальної інтенсивності). Щоб визначити, чи розігріта поверхня, необхідно через 1–3 хвилини бризнути на дно сковороди трохи води. Якщо краплі води скочуються кульками – посуд розігрівся до необхідної температури. Вологе м'ясо перед обсмажуванням слід обсушити за допомогою кухонної серветки. Покладіть на дно посуду підготовлене м'ясо і трохи притисніть його. Сковороду накрити кришкою. Не переключайте плиту на меншу інтенсивність вогню.

Спочатку м'ясо пристає до дна, та в процесі смаження його



пори закриваються, і воно легко відстане саме. Через 3–4 хвилини після того як м'ясо добре обсмажиться з одного боку, переверніть його на інший бік і знову притисніть до дна посуду. М'ясо знову має пристати до дна сковороди. Якщо м'ясо не пристало до дна сковороди – використовувалась недостатня інтенсивність нагрівання. Додайте, якщо потрібно, приправи за рецептом і продовжуйте готувати, накривши кришкою, ще протягом 1,5–2 хвилин.

При готуванні ніжних і м'яких продуктів відключіть джерело тепла, вони дійдуть до готовності протягом 10–20 хвилин за рахунок тепла термоакумуляючого дна. М'ясо в паніруванні смажать традиційним способом з додаванням жиру.

При смаженні порційні шматки кладуть на сковороду так, щоб між ними були проміжки 1,5–2 см – за щільнішого вкладання сковорода охолоджується, скоринка у м'яса не утворюється, внаслідок чого воно має вигляд і смак вареного (скоринка зберігає соковитість м'яса). Багато хто любить, щоб м'ясо не просмажувалося повністю, як кажуть, «з кров'ю», але це припустимо лише для яловичини (ростбіф) і баранини, а свинина і телятина мають бути добре просмажені.

Якщо м'ясо смажать великим шматком, слід обсмажити його з усіх боків до утворення на поверхні м'яса тонкої рум'яної скоринки. Потім тушкувати його в невеликій кількості води (за бажанням можна додати цибулю, сметану, вершки, фруктовий і овочевий соки, трохи виноградного вина, гірчицю, томатну пасту, селеру, червоний і чорний перець, часник, спеції, зелень) до повної готовності, встановивши режим Вашої плити на слабе нагрівання.

Так само обсмажують птицю і рибу. Рибу слід розрізати на дві половинки вздовж хребетної кістки і відокремити філе. Кожну половину рибини треба розрізати на шматки поперек. Рибу готують двома способами: відварюють у власному соку, закладаючи в холодний посуд, або обсмажують на розігрітій сковороді. Філе риби без панірування вкладається зрізом униз на сковороду і обсмажується з одного або з двох боків під кришкою за Вашим смаком.

Після набуття практичного досвіду Ви зможете швидко визначати оптимальний режим роботи Вашої плити і самостійно регулювати час приготування печені, щоб без проблем готувати низькокалорійні страви з м'яса.



Перед смаженням і тушкуванням м'ясо можна замаринувати у слабкому розчині оцту (2 ст. ложки на літр води). Під дією оцту м'ясо стає м'яким. Сіль і приправи додаються наприкінці тушкування.

Для приготування котлет сформований фарш без паніровки викладіть на розігріту сковороду. Смажте під кришкою 1,5–2 хвилини. Відключіть джерело тепла й готуйте котлети протягом 5 хвилин за рахунок тепла термоакуючого дна. Сковороду необхідно знову поставити на вогонь. Котлети переверніть. Смажте 1,5–2 хвилини. Знову відключіть джерело тепла. Котлети готові за 5 хвилин.

### **Приготування каш**

При заварюванні каші крупу слід засипати в киплячу підсолену воду і варити на слабкому вогні до готовності.

У гарячу кашу перед тим, як подавати на стіл, покласти 1–2 ст. ложки масла.

### **Приготування їжі на пару**

Це найбільш делікатний спосіб приготування їжі. Варіння на пару вигідно відрізняється від традиційного тим, що при паровому варінні продукти не торкаються киплячої води – тим самим виключається вимивання із продуктів необхідних організмові вітамінів і мінеральних речовин.

Варіння на пару здійснюється у подвійній каструлі (каструля з кришкою і вставка-пароварка з отворами у дні). Для варіння продуктів на пару необхідно залити в каструлю воду, встановити всередині завантажену продуктами пароварку, накрити кришкою або мискою, поставити на плиту і довести воду до кипіння (пароварка і продукти, що знаходяться у ній, не повинні торкатися киплячої води). При цьому водяні пари з каструлі проникають через отвори у верхню частину посуду, заповнену продуктами і завдяки постійній циркуляції нагрівають і розм'якшують їх.

У процесі приготування гаряча пара проникає через отвори в пароварці, нагріваючи продукти з усіх боків. Швидка передача парою тепла сприяє значному прискоренню приготування страв, скорочуючи тривалість теплової обробки і зберігаючи



- захистити серцево-судинну систему від холестерину;
- забезпечити більш ефективну роботу системи травлення;
- нормалізувати обмін речовин.

Посуд BergHOFF дає змогу готувати і класичним способом: варити у воді, смажити і тушкувати з додаванням жиру.

### **Догляд за продукцією BergHOFF**

Завдяки тому, що посуд BergHOFF виготовляється з високоякісної нержавіючої сталі, підтримувати його в хорошому стані доволі легко.

Перед використанням новий посуд слід вимити гарячою водою із додаванням рідких миючих засобів типу BergHOFF, «АТА», «Гала», «Пур», «Фейрі» та ін. для видалення бруду, що залишився від виробництва, і змазки. Засіб потрібно нанести м'якою губкою на поверхню посуду, залишити на 5 хвилин, після чого змити водою. У разі необхідності повторити 2–3 рази. На сковороді слід прожарити невелику кількість олії, потім остудити й вимити її.

Посуд, не призначений для приготування їжі на вогні (наприклад, миски), перед використанням достатньо один раз вимити з миючим засобом. Надалі посуд рекомендується мити м'якою губкою або серветкою з будь-яким м'яким миючим засобом. Кришку з термодатчиком забороняється мити у посудомийній машині!

Із заводу датчик надходить загвинченим не дуже туго. Це нормально. Не намагайтеся сильно затягнути датчик – всередині на ньому може утворитися невидима для неозброєного ока маленька тріщинка. Потім почнеться підтікання, і він може зламатися.

Для збереження блиску посуд необхідно одразу ж після миття витерти насухо. Значні забруднення можна видалити за допомогою порошкоподібних засобів для чищення посуду з нержавіючої сталі типу «АТА», «Гала» тощо.

Для видалення залишків пригорілої їжі необхідно залити в посуд воду з миючим засобом або без нього, підігріти й видалити забруднення твердою губкою або пластмасовою щіткою. Не слід застосовувати для чищення посуду металеві щітки, ножі, шкребки та аналогічні предмети. Не можна ви-



користовувати для чищення засоби, якими можна пошкодити поверхню (наприклад, крупноабразивні матеріали), а також лужні миючі засоби, оскільки вони знищують блиск.

Пригоряння їжі до внутрішньої поверхні посуду є результатом неправильного обраного режиму теплообробки:

а) нагрівання посуду і варіння їжі на більш сильному, ніж потрібно, вогні. Для виключення пригоряння їжі слід розігрівати посуд на слабшому вогні й готувати їжу згідно з наведеними вище правилами;

б) недостатнього розігріву посуду або слабого нагрівання при смаженні продуктів.

Слід розуміти, що чим довше Ви працюєте з посудом, тим легше в ньому тушкувати без води і смажити без додавання жиру. Для збереження поверхні посуду від подряпин при готуванні їжі варто користуватися дерев'яними лопатками і ложками, однак це не є необхідною умовою. Слід зазначити, що оскільки в конструкції посуду BergHOFF використовується однорідна нержавіюча сталь, подряпини, що з'явилися в результаті недбалого догляду, жодним чином не впливають на якість їжі, що готується.

На поверхні посуду може утворитися вапняний наліт — так званий казанний накіп (у більшості домашніх господарств вода жорстка). Щоб вапняний наліт не утворювався, після миття дно всередині посуду протріть кількома краплями олії. Такий наліт, а також плями від крохмалю та мінеральних солей деяких продуктів можна легко видалити губкою, змоченою в оцті, лимонному соку або розчині лимонної кислоти. Можна також використовувати миючі засоби, що містять лимонну кислоту.

Це стосується і райдужних розводів, що іноді з'являються після машинного миття при використанні великої кількості миючих засобів. Такі плями зовсім не шкідливі і не впливають на властивості їжі, що готується.

**Увага!** Щоб уникнути утворення плям на дні посуду, сіль додавайте в гарячу воду. Крім того, при розігріванні готової їжі на дні посуду можуть з'являтися фіолетові плями.

Уникайте перегріву посуду! Це може призвести до зміни кольору поверхні металу до золотавого чи світло-коричневого відтінку, появи райдужних плям. Це не є дефектом посуду і жодним чином не позначається ані на міцності посуду, ані на



властивостях їжі, що готується. Для виключення зміни кольору металу необхідно суворо дотримуватися правил експлуатації посуду. Перегрітий посуд повинен охолонути природнім шляхом.

Не рекомендується охолоджувати посуд за допомогою холодної води. У випадку, якщо зміна кольору усе-таки відбулася, використовуйте очисник для нержавіючої сталі, порошок для чищення «АТА», полірувальну пасту або зачекайте – з часом посуд відновить свій початковий зовнішній вигляд.

*Продукція BergHOFF відповідає усім вимогам безпеки, встановленим нормативною документацією, що діє в Україні.*

В е т з н о т н е



## **Рецепти**

### ***Борщ із м'ясом***

У посуд покласти шарами: м'ясо, порізане невеликими шматочками, буряк, томат-пюре (можна влити також кілька столових ложок хлібного або бурякового квасу або трохи оцту з водою, що не дає буряку втратити колір), моркву, петрушку, капусту, цибулю, картоплю і варити за BergHOFF-правилами. Якщо м'ясо тверде – попередньо потушувати його у власному соку. Почищений буряк можна спекти або відварити в невеликій кількості води, а потім порізати і покласти в борщ разом із зеленню і прянощами. Картоплю на пару можна готувати в системі, якщо на першому ярусі готується заправка для перших страв. Додати гарячу воду, зелень і прянощі. Довести до готовності, дати настоятися, приправити.

### ***Щі зелені***

7 картоплин, 1 морквина, 1 корінь петрушки, 1 головка ріпчастої цибулі, 1 пучок щавлю, кропиви або шпинату, сіль, 1 яйце. У посуд покласти шарами: моркву, петрушку, цибулю, картоплю, добре вимите яйце і варити за BergHOFF-правилами. Зварене вкруту яйце охолодити, почистити, дрібно порізати і покласти в тарілки перед подачею на стіл. У посуд з овочами додати нашатковані листи щавлю, кропиви або шпинату, гарячу воду, зелень і прянощі. Довести до готовності, дати настоятися, приправити.

### ***Біфштекс з овочами***

М'ясо для стейку обмити, обсушити рушником, нарізати поперек волокон на порціонні шматки, покласти на розігріту за BergHOFF-правилами сковороду й обсмажити з одного боку. Через 4–5 хвилин м'ясо перевернути і готувати під кришкою ще протягом 2–3 хвилин. Потім додати цибулю, моркву, помідори або томатний сік і тушувати під кришкою на слабкому вогні. Можна додати лише цибулю, можна залити м'ясо з цибулею майонезом або майонезом зі сметаною, додати тертий сир.



### ***Картопля, зварена на пару***

У каструлю з вставкою-пароваркою влити 1 скл. гарячої води, покласти очищену цілу або розрізану на 2–4 частини картоплю, закрити каструлю кришкою і варити до готовності.

Картопля, зварена на пару, особливо підходить для приготування картопляного пюре і котлет.

### ***Смажена картопля***

Картоплю смажать на сковороді, розігрітій за BergHOFF-правилами. Для швидкого утворення рум'яної скоринки при обсмажуванні картоплю слід добре просушити за допомогою серветки. Картоплю нарізають скибочками, брусочками або соломкою. Можна ще раз обсушити на серветці, покласти нетовстим шаром у гарячий жир і смажити до утворення рум'яної скоринки при помірно сильній інтенсивності нагрівання (спочатку картопля прилипне до дна, але в процесі смаження пори закриються, утвориться рум'яна скоринка, і картопля легко відстане). Обсмажену картоплю перевернути і знову смажити до утворення рум'яної скоринки. Обсмажену картоплю досмажують під кришкою на слабкому вогні, або вимкнувши джерело тепла. Солити готову картоплю перед подачею на стіл.

### ***Овочі для салату «Олів'є» і вінегрету***

У посуд покласти шарами: м'ясо, нарізане невеликими шматочками, й овочі, нарізані кубиками. Поверх овочів покласти вимиті яйця і варити за BergHOFF-правилами до готовності. Якщо м'ясо тверде – попередньо тушкувати у власному соку. Охолодити і приправити.

### ***Десерт з кабачків і гарбуза***

200 г гарбуза, 1 кабачок, 1–1,5 склянки цукру, 1 лимон. Овочі вимити, очистити від шкірочки і зерен, нарізати шматочками, покласти в посуд об'ємом 1,5 л, пересипати цукром, додати корицю, сік лимона або третій лимон. Варити за BergHOFF-правилами. Десерт можна приготувати тільки з кабачків або тільки з гарбуза. Замість лимона поверх овочів



можна покласти помиті ізюм і курагу. Подавати на стіл, посипавши горіхами.

Ще один рецепт: 2 кабачки середнього розміру, 2 лимони, 2 апельсини, цукор у пропорції 1:1.

### **Омлет**

Вилиті в миску яйця посолити, влити трохи молока і збити. Отриману масу вилити на злегка розігріту і змазану олією сковороду, накрити кришкою і на слабкому вогні смажити 2–3 хвилини. Пліту вимкнути, а кришку не відкривати ще 5 хвилин. На 3 яйця – по 1 ст. ложці молока й олії.

### **Варення**

Будь-які фрукти викласти в кухонний посуд, засипати цукром у пропорції 1:1 (чергувати шари фруктів і цукру). Закривши посуд кришкою, не перемішуючи, на повільному вогні довести до температури 60–70 поділок термодатчика і вимкнути вогонь. Коли стрілка на термодатчику повернеться на поділку 40, увімкнути вогонь і повторити всю дію 2–3 рази. Довести до кипіння і розлити в банки.



