



Instrukcja obsługi naczyń

***Philippiak***

MILANO  
1967



[www.philippiakmilano.pl](http://www.philippiakmilano.pl)



LOW



GOOD



HIGH

**Philippiak**  
MILANO  
1987



***Philipiak***

MILANO

1967

[www.philipiakmilano.pl](http://www.philipiakmilano.pl)



Philplak  
MELATED  
900

Philplak  
\*\*\*\*\*  
MELATED

# SPIS TREŚCI

Wstęp – najwyższa jakość życia	6
Karol Okrasa – ambasador marki Philippiak Milano	7
Niezdrowe odżywianie – źródło naszych zmartwień	8
Błędy żywieniowe – zalecenia dietetyka	9
Zestaw naczyń Philippiak Milano	10
Bliskie spojrzenie na naczynia	12
Unikalne cechy naczyń Philippiak Milano	13
Przygotowanie naczyń Philippiak Milano do użycia	15
Możliwości użycia zestawu naczyń	16
Gotowanie w systemie wieżowym – przykładowe kombinacje	17
Ogólne zasady gotowania w naczyniach Philippiak Milano	18
Test kropli wody	19
Smażenie bez użycia tłuszczu	20
Gotowanie w małej ilości wody	21
Gotowanie na parze	22
Użytkowanie i konserwacja naczyń	23



---

# Philipiak

MILANO  
1967

Oddajemy w Państwa ręce ekskluzywny zestaw naczyń kuchennych Philipiak Milano.

Powstał on w wyniku mistrzowskiego połączenia najwyższej klasy materiałów, nowoczesnych technologii produkcyjnych i współczesnego włoskiego wzornictwa.

Naczynia Philipiak Milano posiadają wiele unikalnych cech, które przybliżymy Państwu w dalszej części instrukcji.

Naczynia wyprodukowane zostały w naszej włoskiej fabryce pod Mediolanem, co gwarantuje ich wysoką jakość. Do produkcji naczyń wykorzystaliśmy stal szlachetną Cr-Ni 18/10 – materiał niezwykle trwały i higieniczny w użyciu.

W zaawansowanym procesie produkcji naczynia wyposażono w rozwiązania, które ułatwiają codzienną pracę w kuchni – akutermiczne dno, satynowane wnętrza, wygodne uchwyty i termometry na pokrywach.

Najważniejszą cechą naczyń Philipiak Milano jest możliwość stosowania zdrowych technik gotowania. Budowa naczyń umożliwia smażenie bez użycia dodatkowego tłuszczu, gotowanie na parze oraz gotowanie w minimalnej ilości wody. Takie sposoby gotowania zalecane są przez lekarzy i specjalistów z dziedziny żywienia. Wykorzystaliśmy te doświadczenia przy projektowaniu naczyń Philipiak Milano.

Jesteśmy dumni, że możemy przekazać Państwu zestaw naczyń Philipiak Milano.

Z pewnością zmieni on Państwa gotowanie na zdrowsze oraz pozwoli na podniesienie jakości życia.

Zapraszamy Państwa do zdrowego świata naczyń Philipiak Milano!

Zespół  
Philipiak Milano

# KAROL OKRASA AMBASADOR MARKI PHILIPPIAK MILANO

Droży Państwo,

cieszę się, że tak jak ja wybrali Państwo do swojej kuchni naczynia Philippiak Milano. Używam tych naczyń od blisko 15 lat i jestem ich gorącym zwolennikiem. Przez ten czas niejednemu miałem przyjemność uściśnić dłoni Fulvio Garavagli, którego rodzina od dwóch pokoleń produkuje te naczynia w fabryce w Mediolanie. Zawsze przy tym szczerze chwaliłem jego naczynia za jakość oraz za to, że pomagają gotować zdrowo, prosto i oszczędnie. To cechy naczyń, które doceni każdy szef kuchni na świecie.

Już nie tylko jako szef kuchni dbający o smak potraw, ale także jako technolog żywienia i dietetyk, wiem, że sposób przygotowania potraw ma bardzo ważne znaczenie w procesie gotowania. Pieczenie i gotowanie na parze to najzdrowsze sposoby przygotowania potraw. Odpowiednie techniki obróbki cieplnej pomagają bowiem nie tylko podkreślić walory smakowe potraw ale także zachować wartości odżywcze użytych składników. W ten sposób tak mięso jak warzywa i owoce, które kupiliśmy nie tracą nic ze swoich cennych wartości a my nie będziemy spożywać pustych kalorii. Naczynia, które trzymacie Państwo w rękach zostały zaprojektowane tak, aby umożliwić intuicyjne gotowanie bez soli, na parze i smażenie bez tłuszczu. Dzięki temu przygotowane przez Państwa potrawy zachowają wspomniane właśnie naturalne wartości odżywcze.

Na pewno zwrócili Państwo uwagę na dno naczynia. Mówił o nim na spotkaniu przedstawiciel marki Philippiak Milano. Pamiętaj Państwo? To ważna cecha tych naczyń. Akutermiczne dno pozwala równomiernie rozprzewadzić ciepło w naczyniu. Dla szefa kuchni to istotna funkcja. Dzięki niej mamy do dyspozycji całą powierzchnię patelni czy naczynia a nie jedynie jego centralną część. Nie bez znaczenia jest też fakt, że po szybkim rozgrzaniu dna naczynia możemy zmniejszyć źródło ciepła i gotować długo w niższej temperaturze unikając utraty wartości odżywczej składników, a i oszczędzając przy tym energię elektryczną lub gaz.

I oczywiście flagowa cecha naczyń Philippiak Milano – gotowanie w systemie wieżowym. Doskonała sprawa dla osób gotujących posiłki na kilka dni lub gotują dla wielu domowników o różnych preferencjach kulinarnych. Idealne rozwiązanie dla osób ćwiczących – w ten sposób za jednym razem przygotowują wszystkie 5 posiłków na cały dzień.

Jeśli chcą Państwo dowiedzieć się więcej o tym jak gotować w naczyniach Philippiak Milano zapraszam na stronę [www.philippiakmilano.pl](http://www.philippiakmilano.pl)

Życzę Państwu wielu udanych obiadów w gronie rodziny i przyjaciół. Smacznego, wartościowych potraw na stole i aby dopisał apetyt. Z naczyniami Philippiak Milano wykonali Państwo dobry krok w kierunku zmiany swojego odżywiania na zdrowsze.



Karol Okrasa

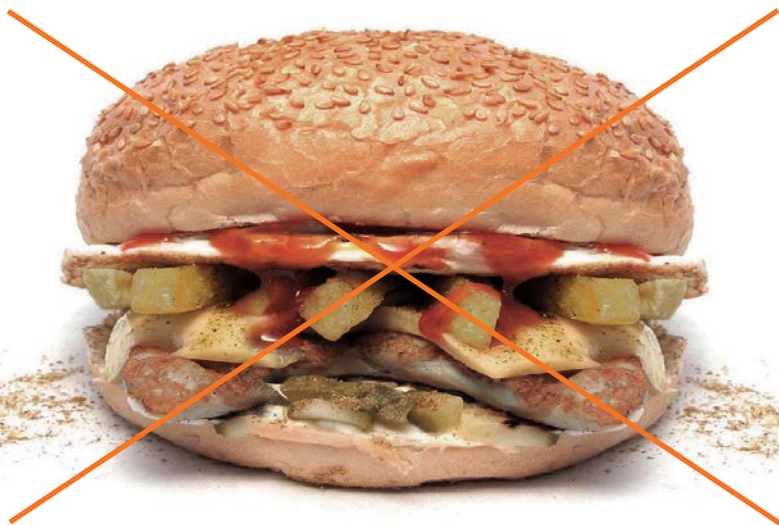
Pozdrawiam serdecznie  
Karol Okrasa

---

# NIEZDROWE ODŻYWIENIE ŹRÓDŁO NASZYCH ZMARTWIENÍ

Według danych Państwowej Inspekcji Sanitarnej ponad 12 milionów Polaków cierpi na różne schorzenia spowodowane złym odżywianiem, w tym takie jak; choroby układu krążenia, cukrzyca, osteoporoza, nadmiar masy ciała czy nowotwory układu przewodu pokarmowego. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) istnieje ponad 80 chorób spowodowanych złą dietą. W Polsce przyczyną ponad 50% zgonów są choroby układu krążenia, należące do wspomnianej grupy chorób dieto-zależnych. W czołówce, jako przyczyna zgonów, znajdują się także nowotwory. Niektórzy epidemiolodzy szacują przy tym, że aż 30-40% przypadków raka u mężczyzn i aż 60% raka u kobiet ma związek z żywieniem.

Według zaleceń przedstawionych w Piramidzie Żywności i Aktywności Fizycznej Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) warzywa i ruch stanowią podstawę diety. Dorosły człowiek powinien spożywać minimum 400 gramów warzyw dziennie, najlepiej w pięciu porcjach, w ciągu dnia. Najzdrowszą formą przygotowania warzyw, jest podanie umytych i surowych bądź jeśli konieczna jest obróbka cieplna – stosowanie takich technik ich przetwarzania jak gotowanie na parze, pieczenie czy grillowanie na patelni groszkowej. Takie formy przetwarzania pozwalając zachować większość zawartych w warzywach substancji odżywczych. Jednak według badań przygotowanych przez TNS dla Philipiak Milano jedynie 14% Polaków gotuje swoje posiłki na parze, podczas kiedy aż 62% Polaków ciągle gotuje mięso i warzywa w wodzie. Zdaniem ekspertów Instytutu Żywności i Żywnienia złe nawyki wynikają z niewiedzy i braku inspiracji kulinarnych. Dlatego marka Philipiak Milano od blisko 15 lat realizuje program „Zdrowa Kuchnia”, w ramach którego już ponad 500 tysięcy osób w Polsce przedstawione zostały informacje na temat zasad zdrowego żywienia.





# NAJCZĘSTSZE BŁĘDY POPEŁNIANE PRZEZ SENIORÓW W ODŻYWIANIU ORAZ ZALECENIA DIETETYKÓW.

Filimed. Centrum Rehabilitacji i Dietetyki Klinicznej.



Porad udziela  
mgr inż. Kamila Szczepaniak,  
Dietetyk Kliniczny  
Centrum Rehabilitacji i Dietetyki Klinicznej Filimed

- 1. Pomijanie pierwszego śniadania.**  
Pierwszy posiłek należy spożywać najpóźniej 45 minut po przebudzeniu.
- 2. Wypijanie kawy na czczo.**  
Kawa podrażnia błonę śluzową żołądka, co może wywołać dolegliwości bólowe, dlatego nie należy wypijać jej na pusty żołądek.
- 3. Zbyt wysoka wartość energetyczna (kaloryczna) posiłków spożywanych w drugiej połowie dnia.**  
Regularne spożywanie pierwszego i drugiego śniadania oraz jedzenie obiadu w środkowej części dnia pomoże uniknąć napadów głodu w godzinach popołudniowych i wieczornych.
- 4. Niejedzenie po godzinie 18, pomimo późnego kładzenia się spać.**  
Pora spożywania ostatniego posiłku uzależniona jest od pory pójścia spać. Ostatni posiłek powinien być spożyty około 3 h przed snem (u osób chorych na cukrzycę około 1,5–2 h).
- 5. Zbyt duża ilość owoców w diecie a zbyt mała warzyw.**  
Często pacjenci w ogóle nie jedzą warzyw lub jedzą tylko jedną z 4-5 zalecanych porcji warzyw dziennie (1 porcja to ok. 150 g). Owoce także stanowią ważny element zbilansowanej diety, jednak zbyt duża ich ilość sprzyja odkładaniu się tkanki tłuszczowej. Proporcje w spożyciu porcji warzyw i owoców w ciągu dnia powinny wynosić 4:1.
- 6. Stosowanie tradycyjnych technik kulinarnych takich smażenie w tłuszczu, duszenie z wstępnym obsmażaniem.**  
Zaleca się stosowanie nowoczesnych technik kulinarnych takich jak: smażenie bez tłuszczu, gotowanie na parze, pieczenie w rękawie czy duszenie bez obsmażania.
- 7. Zbyt mała ilość wypijanych płynów.**  
Ilości i jakości płynów jaka powinna być wypijana w zależności od płci, masy ciała oraz wieku powinna być ustalona przez dietetyka. Należy jednak pamiętać o wypijaniu co najmniej 1,5 litra wody dziennie.

# ZESTAW NACZYŃ PHILIPIAK MILANO

**NACZYNIA** służą do gotowania na parze, gotowania tradycyjnego, smażenia i duszenia. Naczynia wraz z pokrywami mogą służyć do serwowania posiłków bezpośrednio na stół. Każda pokrywa posiada termometr, który pozwala kontrolować proces gotowania w naczyniach.





Znajdź nas na:  
**facebook.**



Elementy, które składają się na wyposażenie zestawu naczyń Philippiak Milano pozwalają na stosowanie różnych metod gotowania, które zapewniają zatrzymanie substancji odżywczych zawartych w żywności, dając możliwość przygotowania lekkich, zdrowych i smacznych potraw.

Zestaw naczyń Philipiak Milano został wyprodukowany w naszej włoskiej fabryce w Mediolanie. Naczynia wyprodukowano z użyciem technologii i materiałów testowanych już od dziesięcioleci przy produkcji profesjonalnych naczyń.

### **Zestaw naczyń wykonano z najwyższej jakości stali szlachetnej Cr-Ni.**

Naczynia posiadają cechy, które pozwalają przygotować zdrowe posiłki, bez utraty cennych wartości odżywczych w tym witamin i minerałów. Za sprawą specjalnego akutermicznego dna, które równomiernie rozprowadza ciepło w naczyniu, oszczędzamy czas i energię niezależnie od źródła ciepła.



Sięgająca 1947 roku historia produkcji naczyń kuchennych przez włoską rodzinę Garavagliów to niezwykle przykład podnoszenia codziennych czynności do rangi sztuki. Od 1967 roku jest to również opowieść o łączeniu tradycji z nowoczesnością. Wtedy właśnie powstała nowa fabryka naczyń ze stali szlachetnej, która nieprzerwanie dostarcza najwyższej jakości produkty. Do dziś każde naczynie trafiające do rąk naszych klientów pochodzi z fabryki położonej na przedmieściach Mediolanu.

# UNIKALNE CECHY NACZYŃ PHILIPIAK MILANO

## STAL – Cr-Ni 18/10

Naczynia Philipiak Milano wykonane są z najwyższej jakości stali chromowo-niklowej 18/10.

Ta szlachetna odmiana stali jest niezwykle trwała i odporna na działanie wysokich temperatur dzięki czemu naczynia posiadają, aż 25 lat gwarancji.

Stal nie wchodzi w reakcje z produktami, a do potraw w trakcie gotowania nie przedostają się szkodliwe substancje takie jak metale ciężkie.

Części wewnętrzne naczyń są satynowane, bardzo łatwe do utrzymania w czystości. Ścianki zewnętrzne naczyń i pokryw zachowują niezwykle blask dzięki zaawansowanemu procesowi polerowania.

## AKUTERMICZNE DNO

Naczynia Philipiak Milano mają wyjątkowo grube, wielowarstwowe dno akutermiczne, które szybko się nagrzewa i dzięki swojej konstrukcji równomiernie rozprzodza i utrzymuje ciepło wewnątrz naczynia.

Konstrukcja dna umożliwia także zdrowe gotowanie, smażenie bez użycia tłuszczu oraz zapewnia znaczną oszczędność energii.

Dno naczyń jest dostosowane do gotowania na kuchenkach gazowych, elektrycznych oraz indukcyjnych.

## TERMOMETR

Pokrywy naczyń Philipiak Milano wyposażone są w praktyczny termometr, który umożliwia stałe kontrolowanie procesu gotowania.

Dzięki takiej kontroli unikamy podnoszenia pokrywy i utraty z naczynia pary, niezbędnej do prawidłowego procesu gotowania w zamkniętym obiegu pary wodnej.

Jeżeli wskazówka termometru wskazuje poziom oznaczony LOW, naczynie wymaga rozgrzania. Jeżeli zaczyna wskazywać pole HIGH konieczne jest zmniejszenie źródła ciepła.

Optymalną temperaturę gotowania osiągamy, gdy wskazówka znajduje się na poziomie GOOD.

## POKRYWA

Pokrywa naczyń jest tak skonstruowana, aby podczas gotowania zbierała się na jej wewnętrznej powierzchni para wodna. Para skrapla się i opada na dno. Znowu paruje, skrapla się i opada.

Gotując, możemy wykorzystać zatem tylko tę ilość wody, która jest naturalnie zawarta w produktach o ile w naczyniu znajduje się odpowiednia ilość produktów.







# UNIKALNE CECHY NACZYŃ PHILIPIAK MILANO

## NACZYNIE JAKO WAZA

Naczynia Philipiak Milano mogą służyć również do efektownego serowania potraw. Wystarczy, że odwrócimy płaską pokrywę i postawimy ją na termometrze a uzyskamy możliwość postawienia na niej naczynia. Dzięki temu możemy serować nawet bardzo gorące potrawy bezpośrednio na stół. Całość tworzy stabilną i praktyczną konstrukcję. Pokrywa jako podstawa pełni także – w połączeniu z gorącym dnem – funkcję podtrzymywania temperatury. Potrawa będzie jeszcze dłużej ciepła jeżeli drugą pokrywę przykryjemy naczyniem z góry. W ten sposób naczynie będzie pełniło rolę termosu i wydłuży czas stygnięcia lub w przypadku napojów i potraw zimnych, ochroni przed szybkim podgrzaniem.

## UCHWYTY

Naczynia Philipiak Milano wyposażone są w ergonomiczne gałki i uchwyty. Wykonane z trwałego, termoizolacyjnego tworzywa. Dzięki temu uchwyty nie nagrzewają się nawet podczas długotrwałego gotowania, a korzystanie z naczyń jest wygodne i bezpieczne.

## ERGONOMIA UŻYTKOWANIA

Pokrywę, na którą zazwyczaj nie ma miejsca podczas zaglądania do naczynia lub przyprawiania, odkładamy po prostu na uchwyt i opieramy ją o uchwyt i wyprofilowany brzeg. Dzięki temu nie brudzimy parą czy wodą powierzchni w kuchni. Tak powstała konstrukcja jest stabilna i wygodna. W każdym momencie możemy w łatwy sposób zdjąć pokrywę z uchwyty i ponownie przykryć naczynie.

## PIERŚCIEN WODNY

Pokrywa jest precyzyjnie dopasowana do brzegu naczynia. W trakcie procesu gotowania między ich powierzchniami tworzy się specjalny pierścień z pary wodnej, który uszczelnia naczynie. Tak szczelne zamknięcie pozwala zachować wewnątrz naczynia stałą temperaturę i właściwe ciśnienie, co usprawnia stosowanie najzdrowszych technik gotowania.

## PROFILOWANY BRZEG

Specjalnie wyprofilowany i gładki brzeg naczyń Philipiak Milano umożliwia bezpieczne i wygodne przelewanie zawartości naczynia, bez używania dodatkowych narzędzi.



# PRZYGOTOWANIE NACZYŃ PHILIPIAK MILANO DO UŻYCIA

**Philipiak**  
MILANO  
1887

Przed użyciem należy dokładnie umyć naczynia gorącą wodą z dodatkiem płynu do mycia naczyń. Następnie należy je dokładnie opłukać gorącą wodą i osuszyć miękką ściereczką.

## Czyszczenie i konserwacja nowych naczyń Philipiak Milano

Jeżeli będą Państwo od początku eksploatacji naczyń stosować się do zaleceń zawartych w instrukcji, nie będzie żadnych problemów z czyszczeniem i konserwacją naczyń. Ciepła woda, środki czyszczące, wytarcie miękką szmatką i nasze naczynia będą błyszczące. Zaleca się umycie naczyń zaraz po użyciu lub przynajmniej napełnienie ich wodą. Zapobiegnie to przywieraniu resztek potrawy do wciąż gorącego dna.

**Należy pamiętać, aby nigdy nie używać stalowych szczotek, noży, zmywaków i innych przyrządów z metalu. Nie należy czyścić zewnętrznych powierzchni szczotką lub druciakiem, a jedynie miękką gąbką lub ściereczką.**

Przy silnym zabrudzeniu na ogół jest pomocne podgrzanie lub zagotowanie w naczyniu wody i płynu do mycia naczyń. Roztwór ten musi wystygnąć, by przypalony do dna osad mógł się uwolnić. Do czyszczenia wnętrza naczynia można zastosować nasączone środkiem do zmywania naczyń zmywaki z gąbki.

Zbyt wysoka temperatura powoduje, że na dnie naczynia lub innych jego powierzchniach może pojawić się tęczowe zabarwienie. Jest to nieszkodliwe przebarwienie, dające się usunąć środkami czyszczącymi. Przebarwienia nie mają żadnego wpływu na użytkowanie produktu.

Pokrywy naczyń Philipiak Milano można myć w zmywarce jednak bez termometrów. Przed zmywaniem termometry należy odkręcić.



Doskonały smak potraw przyrządzanych w naczyniach Philipiak Milano zna już ponad pół miliona Europejczyków i Amerykanów. Te wykonane we Włoszech naczynia zaprojektowane zostały przy tym tak aby umożliwić intuicyjne stosowanie zdrowych technik przetwarzania żywności – gotowanie bez tłuszczu, gotowanie na parze, bez soli. Teraz gotowanie smaczne i zdrowe będzie bardzo proste.

Wielofunkcyjny zestaw naczyń Philipiak Milano daje szereg nowych możliwości a kompatybilne elementy usprawniają codzienne gotowanie. Dzięki właściwemu użytkowaniu naczyń osiągamy następujące korzyści:

- dbałość o zdrowie – stal szlachetna nie zawiera metali ciężkich jest materiałem niezwykle trwałym i nie wchodzi w reakcje z pożywieniem. Do gotowanych dań nie przedostają się cząsteczki mniej trwałych materiałów takich jak emalia, Poli(tetrafluoroetylen) stosowany na powierzchniach znanych jako nieprzywierające.
- oszczędność energii – przygotowanie kilku potraw jednocześnie na jednym źródle ciepła w systemie wieżowym;
- oszczędność czasu – akutermiczne dno utrzymuje wysoką temperaturę wewnątrz naczynia, a proces gotowania przebiega bez naszej ingerencji;
- oszczędność miejsca – konstrukcja naczyń pozwala na gotowanie, przechowywanie i serwowanie potraw.



### Gotowanie w systemie wieżowym

Specjalna konstrukcja naczyń Philipiak Milano pozwala na gotowanie w systemie wieżowym.

Naczynia ustawiamy w piramidę jedno na drugim. Przez odpowiednią kombinację naczyń i misek można w tym samym czasie przygotować kilka potraw wykorzystując tylko jedno źródło energii

Pierścień redukcyjny wraz z tarką lub sama tarka mogą stanowić dodatkową powierzchnię do gotowania na parze. Odwrotna misa stanowi gorącą podstawę dla mniejszego naczynia umieszczonego na niej (naczynie należy wcześniej podgrzać).

Kombinacje te, pozwalają bezpiecznie przygotować cały pełnowartościowy obiad składający się z kilku dań w tym samym czasie bez konieczności zaglądania na minimalnym zużyciu gazu lub energii elektrycznej.

# GOTOWANIE W SYSTEMIE WIEŻOWYM

## PRZYKŁADOWE KOMBINACJE



**Mała wieża I** – na dużym lub średnim naczyniu umieszczamy naczynie do gotowania na parze (naczynie do gotowania na parze pasuje do średniego i do dużego naczynia) i przykrywamy zwykłą pokrywą.



**Mała wieża II** – na średni naczyniu umieszczamy tarkę. Przykrywamy misą, a na niej stawiamy małe naczynie z wcześniej podgrzanym dnem i przykrywamy pokrywą.



**Mała wieża rozszerzona** – na dużym lub średnim naczyniu umieszczamy naczynie do gotowania na parze (naczynie do gotowania na parze pasuje do średniego i do dużego naczynia), na naczyniu do gotowania na parze kładziemy krążek redukcyjny i tarkę. Przykrywamy misą.



**Średnia wieża** – na dużym naczyniu umieszczamy naczynie do gotowania na parze, na naczyniu do gotowania na parze kładziemy krążek redukcyjny i tarkę. Przykrywamy misą, a na nią ustawiamy średnie naczynie (z wcześniej podgrzanym dnem) i przykrywamy średnią pokrywą.



**Duża wieża** – na dużym naczyniu umieszczamy naczynie do gotowania na parze, na naczyniu do gotowania na parze kładziemy krążek redukcyjny i tarkę. Przykrywamy misą, a na nią stawiamy średnie naczynie (z wcześniej podgrzanym dnem), przykrywamy małą misą i na niej umieszczamy wcześniej podgrzane małe naczynie.

# OGÓLNE ZASADY GOTOWANIA W NACZYNIACH PHILIPIAK MILANO

Każde naczynie w zestawie Philipiak Milano nadaje się do: gotowania, duszenia, pieczenia i smażenia bez tłuszczu. Naczynia posiadają grube akutermiczne dna, które kumulują i utrzymują ciepło.

Naczynia Philipiak Milano współpracują ze wszystkimi rodzajami kuchenek: gazowymi, elektrycznymi, ceramicznymi i nowoczesnymi kuchenkami indukcyjnymi.



Przy stosowaniu otwartego ognia należy pamiętać, aby płomień nie wydostawał się poza dno naczynia i nie obejmował ścianek, ponieważ może to spowodować przebarwienia na polerowanej zewnętrznej części naczyń lub uszkodzenie ręcznie malowanych rączek.

**Czas gotowania zależy od potrawy, rozmiaru naczynia i źródła ciepła.**

Naczynia Philipiak Milano skonstruowane są z myślą o stosowaniu zdrowych technik kulinarnych, ale można w nich także gotować i smażyć w sposób tradycyjny.



## TEST KROPLI WODY

Przed przystąpieniem do smażenia bez tłuszczu na patelni Philipiak Milano, należy ją odpowiednio rozgrzać. Unikalne właściwości akutermicznego dna będą wtedy w pełni wykorzystane.

Aby sprawdzić, czy dno patelni jest wystarczająco gorące, należy wykonać prosty test – tzw. test kropli wody.

### Etapy testu kropli wody.

- Patelnię Philipiak Milano stawiamy na źródle ciepła (dowolna kuchenka: gazowa, elektryczna, ceramiczna lub indukcyjna).
- Nagrzewamy naczynie.
- Po kilku minutach wlewamy na dno naczynia kilka kropli zimnej wody.
- Jeżeli woda paruje, naczynie nie jest właściwie nagrzane i wymaga dłuższego pozostawienia na źródle ciepła.
- Jeżeli woda nie paruje, a jej krople ślizgają się po powierzchni dna przypominając perłki, oznacza to, że naczynie jest gotowe do smażenia bez tłuszczu.
- Do właściwie rozgrzanego naczynia możemy wkładać mięso lub inne produkty.
- Po włożeniu produktów możemy zmniejszyć źródło ciepła, gdyż akutermiczne dno oddaje skumulowaną podczas rozgrzewania energię do wnętrza naczynia.

Przy tradycyjnym smażeniu, np. naleśników, patelnia nie wymaga mocnego rozgrzania (nie potrzebny jest test kropli wody).



# SMAŻENIE BEZ UŻYCIA TŁUSZCZU

Większość z nas lubi smażone potrawy – kotlet schabowy, pierś z kurczaka lub rybę w panierce czy ziemniaki okraszone tłuszczem. Nie są to jednak dania, które służą naszemu organizmowi.

Smażenie może być jednak zdrowe! Wystarczy, że będziemy wykorzystywać tłuszcze, które naturalnie występują w pożywieniu.

Proces beztłuszczowego, zdrowego smażenia umożliwiają naczynia Philippiak Milano, a w szczególności patelnia.

Patelnia wykonana jest z najwyższej jakości stali szlachetnej. Posiada grube, akutermiczne dno o tzw. groszkowej strukturze oraz specjalną, kulistą pokrywą. Ta unikalna konstrukcja pozwala wydobyć z potraw ich naturalne smaki i aromaty oraz uniknąć nadmiaru tłuszczu i niezdrowej soli.

## Sposób smażenia bez tłuszczu:

- Postaw pustą patelnię na kuchence (w przypadku kuchni gazowej uważaj, aby płomień nie wychodził poza dno naczynia).
- Po przykryciu pokrywą rozgrzej patelnię przez 2–5 minut (w zależności od rodzaju kuchenki). Po tym czasie możesz przeprowadzić test „kropki wody”, tzn. kropelki wody powinny ślizgać się po powierzchni, nie parując.
- Po pozytywnym teście „kropki wody” możesz włożyć produkty przeznaczone do smażenia, umyte i dobrze wysuszone.
- Kontakt z ciepłym dnem naczynia zamknie pory na powierzchni mięsa i będzie ono miało tendencję do przywierania do dna – w tym czasie nie odrywaj potrawy od dna.
- Odczekaj kilka minut (2–3), dopóki mięso z łatwością nie odklei się od dna.
- Następnie odwróć je i powtórz te same czynności, dopóki porcja mięsa nie będzie przyrumieniona na całej powierzchni, tak jak lubisz.
- Przykryj naczynie pokrywą, zmniejsz źródło energii do minimum lub wyłącz całkowicie i kontynuuj smażenie zgodnie z czasem wskazanym w przepisie, uwzględniając wielkość porcji. Możesz dodać odpowiednie przyprawy, jeżeli są zalecane w przepisie (korzenie, zioła, przyprawy itp.).
- Przy potrawach miękkich i delikatnych możesz od razu wyłączyć dopływ energii, tak aby smażyły się w ciepłe zgromadzonym przez akutermiczne dno.
- Produkty panierowane, placki i naleśniki smażymy na „filtrze” olejowym zrobionym za pomocą pędzelka na rozgrzanej patelni.





# GOTOWANIE W MAŁEJ ILOŚCI WODY

Gotowanie w małej ilości wody jest szczególnie wskazane dla świeżych warzyw, takich jak kalafior, cykoria, szpinak itp. W tej technice gotowania wykorzystujemy wodę, która naturalnie znajduje się w produktach. Cenne składniki odżywcze i minerały nie są wypłukiwane przez gotującą się wodę, a witaminy nie są niszczone pod wpływem wysokiej temperatury. Tak przyrządzone warzywa zachowują swój naturalny kolor i smak. Zbędne staje się stosowanie soli.

## Ogólne zasady gotowania w małej ilości wody

Naczynie wypełniamy produktami do 2/3 objętości. Zapewnia to właściwą cyrkulację pary. Należy zwrócić uwagę na to, aby po zmniejszeniu dopływu energii spod pokrywy naczynia nie wydostawała się para. Jeżeli stwierdzicie Państwo, że jednak para się wydostaje, należy zmniejszyć dopływ energii o jeszcze jeden stopień oraz obrócić pokrywę o pół obrotu, aby utworzył się „pierścień wodny”, który uszczelni naczynie. Pokrywy w czasie gotowania nie należy podnosić. Jeżeli jednak ją Państwo podniesiecie, trzeba dodać do naczynia 1–2 łyżki gorącej wody, żeby uzupełnić niedobór pary.

## Sposób gotowania w małej ilości wody:

- Po umyciu jarzyn włóż je (jeszcze ociekające) do naczynia.
- Nie wypełniaj naczynia więcej niż do 2/3 jego objętości.
- Przykryj i postaw naczynie na źródle ciepła.
- Specjalny kształt pokrywy „skraplacz pary” oraz jej grubość zostały zaprojektowane celowo, aby eliminować utratę pary.
- Jeżeli ciśnienie okazałoby się zbyt duże, co spowoduje wydobywanie się pary, zmniejsz źródło ciepła do minimum.
- Nie unosź pokrywy; utracisz niepotrzebnie parę zamkniętą w naczyniu.
- Gdyby okazało się to konieczne, wymieszaj naturalną ciecz powstałą podczas gotowania z kilkoma łyżkami wody lub rosolu.



# GOTOWANIE NA PARZE

Przygotowanie posiłku na parze jest najzdrowszą naturalną metodą gotowania, zalecaną przez dietetyków. To najprostszy i wymagający minimalnego nakładu sił sposób przygotowywania potraw. Podczas gotowania na parze minerały i witaminy zawarte w produktach nie są wyptukiwane przez wodę. Potrawy zachowują cenne dla organizmu składniki odżywcze.

## Sposób gotowania na parze (mięsa lub ryb)

- Przygotuj i podgrzej w odpowiednim naczyniu wodę lub wywar.
- Następnie nałóż naczynie do gotowania na parze, w którym będziesz mógł ułożyć spód z aromatycznych ziół lub jarzyn (do ryb możesz wykorzystać szczypiorek, trybulę, algi itp., do mięs natkę pietruszki, marchew, seler, koper włoski), które potem podasz jako dodatek.
- Postaw naczynia na kuchence i gdy ciecz się podgrzeje, włóż rybę lub mięso do naczynia do gotowania na parze.
- Czas gotowania mięsa na parze zależy od rodzaju i wielkości porcji oraz naszych upodobań i może się zmieniać od 15 minut (dla mięs bardzo delikatnych), do 50 minut.

## Gotowanie warzyw na parze

- Napełnij naczynie wodą lub rosółem.
- Postaw na kuchence, a gdy ciecz zacznie wrzeć, nałóż naczynie do gotowania na parze zawierające oczyszczone i dobrze umyte warzywa.
- Przykryj i gotuj do uzyskania pożądanej miękkości warzyw.
- W przypadku gotowania różnych rodzajów warzyw doradzamy wkładanie najpierw jarzyn twardszych, a następnie – stopniowo – tych delikatniejszych.



# UŻYTKOWANIE I KONSERWACJA NACZYŃ

**Philipiak**  
MILANO  
1987

## Codziennie używanie

Po gotowaniu, kiedy dno jest jeszcze gorące, należy wlać wodę do naczynia i umyć je ciepłą wodą z płynem do zmywania, pomagając sobie delikatną gąbką. Zapobiegnie to zasychaniu resztek jedzenia. Następnie wszystkie części należy dokładnie wytrzeć do sucha, aby uniknąć tworzenia się osadów wapiennych. W przypadku gdy jedzenie przywzro do dna, nigdy nie należy usuwać go za pomocą metalowych narzędzi, które mogłyby porysować stal.

## Usuwanie osadu wapiennego

Jeżeli na stali utworzy się osad wapienny, spowodowany przez żywność bądź wodę, można go usunąć za pomocą dostępnych środków (np. mleczka do pielęgnacji naczyń firmy Philipiak Milano) lub za pomocą domowego sposobu (zagotować w naczyniu wodę z octem). Następnie trzeba umyć naczynie ciepłą wodą, wypłukać i wytrzeć do sucha miękką ściereczką.

Należy unikać przegrzewania naczyń. Przegrzana stal nierdzewna może zmienić kolor. Wówczas pojawiają się na niej ciemno żłociste lub niebieskie plamy, które nie wpływają na funkcjonowanie naczyń.

## Porady i ostrzeżenia

W celu zachowania prawidłowej cyrkulacji pary podczas gotowania zaleca się napełnić naczynia do 2/3 pojemności. Nie jest konieczne maksymalne ustawienie źródła energii. Specjalne grube dna, w które wyposażone są naczynia, gromadzą dużo ciepła i działają optymalnie na każdym źródle zasilania.

Przy pozostawieniu gorącej potrawy pod przykryciem może dojść do zassania pokrywy. W celu zdjęcia pokrywy należy podgrzać naczynie na minimalnym źródle zasilania. Aby uniknąć zassania pokrywy należy po zakończeniu gotowania podnieść ją na chwilę, co zlikwiduje podciśnienie powstałe wewnątrz naczynia.

## Nie zapominaj o naczyniach pozostawionych na kuchence

Aby nie tracić energii, ważne jest stawianie naczyń na źródle ciepła o tej samej średnicy co dno naczynia, starając się, by źródło energii nie wychodziło poza dno i nie dotykało ścianek.

Uchwyty zostały wykonane z doskonałego materiału termoizolacyjnego, jednak dla zapewnienia całkowitego bezpieczeństwa można używać rękawic kuchennych.





# *Philipiak*

MILANO  
1967

