

HOGYAN KÉSZÍTSÜK EL ÉTELEINKET OKOSAN?

A MAGYAR KONYHA SZÁMOS LEHETŐSÉGET KÍNÁL SZÁMUNKRA, HOGY OKOSAN KÉSZÍTSÜK EL ÉTELEINKET A FELHASZNÁLHATÓ ALAPANYAGOK VÉGTELEN TÁRHÁZÁBÓL, AMELYEK A KIEGYENSÚLYOZOTT TÁPLÁLKOZÁS RÉSZEI. A FŐZÉS SORÁN TÖBBFÉLE ELJÁRÁST ALKALMAZUNK, AMELYEKET AZ ALÁBBIKBAN FOGLALUNK ÖSSZE.

- Mindig egészséges, friss alapanyagokból készítsük ételleinket és alaposan mossuk meg azokat. A nyersen fogyasztható zöldségeket, friss fűszernövényeket, gyümölcsöket lehetőleg bő sugarú, folyóvízben mossuk meg, hogy biztosan minden szennyeződést eltávolítsunk.
- A zöldségeket, gyümölcsöket, gabonaféléket (kásának való gabonamagvak, köles, hajdina, kuszkusz), húsokat **főz**hetjük vízben, zöldség-, hús-, és halalaplében. A gőzben főzéssel (az alapanyag egy gőzölő edényben a forrásban lévő víz felett helyezkedik el) jobban megőrizhetjük a zöldségek vitamin- és ásványianyag tartalmát. Sokféle zöldséget főzhetünk gőzben, például brokkolit, sárgarépat, de még spárgát is.
- Gyakran készítsük ételleinket **párol**ással, amelyhez legfeljebb fél evőkanál növényi étolajat használjunk fel adagonként. Párolással készülhetnek a zöldségköretek, a zöldséges, gyümölcsös húraguk, és a natúrselet is.
- Alkalmazzunk zsírtakarékos **sütési** módokat. A bundázott, bő zsírban sültet (rántott hús, rántott zöldség, fasírt) elkészíthetjük a sütőben, tepsibe és sütőpapírra téve, néhány csepp étolajjal megspriccelve. A grillezés is zsírtakarékos technika, amelynél azonban ügyeljünk arra, hogy ne pirítsuk meg nagyon barnára a nyersanyagokat. A modern edénybevonatok (teflon, kerámia, stb.) lehetővé teszik, hogy zsíradék nélkül készítsük ételleinket. Alufóliában, sütőzacskóban, cserépedényben szintén zsíradék nélkül süthetünk halat, húst, zöldséget.
- A magyar konyhában számtalan ételt (levesek, főzelékek, mártások) **sűritéssel** készítünk. Sűritési eljárások a rántás, hintés, habarás, saját anyaggal történő sűrités, amelyeket érdemes zsírtakarékos alapanyaggal elkészíteni. Alkalmazzunk száraz rántást, azaz zsíradék nélkül pirítsuk a lisztet, vagy a rántásnál csak fél evőkanálnyi növényi étolajat tegyünk a lisztbe. A habarást készíthetjük vízzel. A finom habaráshoz használjunk kefirt, joghurtot (pl. kefíres tökfőzelék), csökkentett zsírtartalmú tejfölt (pl. tejfölös burgonyafőzelék). Hintéssel sűritjük például a zöldborsófőzeléket, amelyet szintén csökkentett zsírtartalmú tejjel öntsünk fel.
- A változatos ízeket, kevesebb sótartalom mellett aromás főzéssel, párolással érjük el. Aromásan főzhetünk citromos halat, vagy főtt rizs köretet (pl. fahéjjal). Aromás főzéssel készítjük el a gyümölcsleveseket, amelyeket fahéjjal, szegfűszeggel, citromhéjjal ízesítünk, de használhatunk az izgalmasabb ízek kedvéért például levendulát is. Aromásan párolhatjuk a húsokat, halakat intenzív aromájú zöldségekkel, fűszerekkel, gyümölcsökkel, például zöldborsóval, zellerrel, kakukkfűvel, lestyánnal, erdei gyümölcsökkel, ananással, datolyával, stb. Bátrak lehetünk a konyhában és az ízhangolást is kipróbálhatjuk (a sós íz helyett édesebb vagy savanykásabb íz felé hangoljuk az ételleink ízét). Készítsük húsos, halas ételleinket édesen gyümölcsökkel, vagy savanykásan joghurttal, citromlével. Só nélkül is ízessé tehetjük a magvakat (pl. diót, kesudiót, szezámot) ha megpirítjuk azokat.
- A rágás megőrzi fogaink egészségét. Ne főzzük túl puhára a zöldségeket, készítsük salátákat, amelyekhez a főzést igénylő zöldségeket éppen csak blansírozzuk meg (a forrásban lévő vízbe pár percre dobjuk a zöldséget).
- Alacsonyabb zsír- és cukortartalmú desszertet készíthetünk többek között kevert tészta felhasználásával (palacsinta, muffin, stb.).