



Húsvéti menü okosan!

A karácsony mellett a húsvét a másik olyan nagy ünnep az évben, amikor a lakomáé a főszerep. Különösen azért érdemes átgondolni, hogy mi és milyen arányban kerül a húsvéti asztalra, mert hagyományosan egy böjti időszakot törünk meg az ünnepi étkezéssel. A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége összhangba hozta az érvényben lévő táplálkozási ajánlást, az OKOSTÁNYÉR®-t a húsvéttal. Az alábbi tanácsaik betartásával egészségesebbé varázsolhatjuk a húsvéti finomságokat!

Az egészséges húsvéti asztal titka a rengeteg zöld(ség)!

A tradicionális húsvéti asztal fő szereplői a húsvéti sonka, a tojás és a kalács. Emellett azonban ez az első ünnepi alkalom az évben, amikor nagy szerepet kapnak a harsogóan friss tavaszi zöldségek: az újhagyma, a retek, salátafélék, a torma. A titok az arányokban rejlik! Az OKOSTÁNYÉR® útmutatásait követve törekedjünk rá, hogy napi öt adag zöldséget és gyümölcsöt fogyasszunk, ebből legalább egyet nyersen. A tányérunk felét lehetőleg ezek tegyék ki! Ez a húsvéti menüben egyáltalán nem elképzelhetetlen!

Milyen sonkát vegyünk?

Inkább vegyünk és együnk kevesebbet, de az alapanyagok legyenek jók! A sonkánál különösen fontos a minőség. Ne dőljünk be az árnak, mert sokszor az olcsóbb termékek nem is sonkák! A Magyar Élelmiszerkönyv a sonkákhoz a nyers, a hőkezelt, valamint a formában vagy bélben hőkezelt termékeket sorolja. Külön kategóriát képvisel a hagyományos eljárással készült parasztsonka. A klasszikus „húsvéti sonka” esetében csakis ezek jöhetnek szóba. A címkét mindenképp nézzük meg, mert az egész sonkába különböző húsrészek tartoznak. Jó, ha tudjuk, hogy ezek közül a tarja magas, míg a comb és a lapocka alacsonyabb zsírtartalmú. Az íz, minőség szempontjából az is sokat számít, hogy hagyományos pácolással, vagy gyorspácolással készült-e a termék, valamint, hogy a jelölésen a „füstölt” vagy a „füstölt ízű” kifejezés szerepel-e. A füstölt ízűnél közvetlenül juttatják az aromát a húskészítménybe, így aki hagyományos ízvilágra vágyik, csalódhat.

Figyeljünk az élelmiszerbiztonságra!

Vásárláskor és tároláskor is figyelniünk kell erre! Csak biztonságos és legális forrásból származó sonkát vegyünk! Az illata mellett fontos, hogy a színe, állaga is rendben legyen, ne legyen száradt, túl kemény, nyomásra pedig ne eressen levet! A jó sonka színe bordó, vagy sötétrozszaszín. A bőre legyen rendesen megtisztított, szőrtelenített. Mindig ellenőrizzük az élelmiszercímkén a minőségmegőrzési időt! Ha a termék csomagolása sérült, válasszunk inkább másikat! Ami pedig a tárolást illeti, a hagyományos nyers füstölt sonkát főzésig tartjuk hűvös, szellős helyen, a kész, főtt sonkát viszont már hűtve tároljuk!

Tojásvásárláskor csak tiszta, friss, ép tojást vegyünk. A dobozán nézzük meg a minőségmegőrzési idő lejáratának dátumát. És most jön egy kis kódfejtés: a tojásokon szereplő kód első számjegye a tartási technológiára utal (0-biotartás, 1-szabad tartás, 2-mélyalmos és 3-ketreces technológiából származik), amit a származási ország betűjele és a termelő tízjegyű regisztrációs száma követ, ami alapján könnyen beazonosítható, hogy honnan származik. Ha bizonytalanok vagyunk a tojás frissességében, vízpróbával ellenőrizzük. Tegyük egy pohár vízbe a tojást, ha elmerül, friss, ha lebeg a vízszínen, akkor már inkább ne együk meg! Sokakat zavar, ha a főtt tojás sárgájának széle elszíneződik. A szürkészöldes szín csak esztétikailag okoz gondot, se a tojás ízén, se a minőségén, se az állagán nem változtat. Ha szeretnénk szép sárga tojássárgákat, akkor szigorúan tartuk be a 10 perces főzési időt! Ha pedig mégis túlfőztük, akkor hűtsük le gyorsan a tojást, így jó eséllyel elkerülhető az a kémiai reakció, ami az

elszíneződést okozza. Különösen figyeljünk oda a nyers tojást tartalmazó ételek, pl. majonézes saláták fogyaszthatóságára és megfelelő tárolására.

Hogyan lehet egészségesebb a húsvéti menü?

A tojást a nehéz, olajos majonézes változat helyett kínáljuk főtt tojásként a sonkához sok-sok retekkel, hagymával. A hagyományos torma mellett kipróbálhatjuk a különböző zöldségkrémeket, pástétomokat is, például a zsenge zöldborsókrém mentával nagyon friss, egészséges tavaszi ízű finomság, akár kenyérrre kenve, vagy tojásba töltve. Használjuk a tavaszi zöldségeket bátran és kreatívan salátának, krémnek, tojástölteléknek!

Figyeljünk az arányokra: a sonkából, tojásból inkább kevesebbet szedjünk, és mellette bőségesen pakoljuk meg a tányúrunkat tavaszi zöldekkel! Húsvétkor is tartsuk szem előtt, hogy a vöröshúsból (sonkából, báránnyból) hetente legfeljebb 30-50 dekányi mennyiségben együnk, és a heti adagnál kalkuláljuk bele az ünnepi fogásokat!

A desszerteknél részesítsük előnyben a túrós, gyümölcsös süteményeket, kínáljunk gyümölcssalátát, nyers gyümölcsöt vagy olajos magvakat! A süteményeknél bátran „spóroljuk” meg a receptben szereplő cukormennyiség 10-15 százalékát. Az összegyűjtött csokitojásokat nem kell egyszerre megenni, el lehet tenni későbbre, sőt akár egy későbbi születésnap alkalmával tortakrémmé is „változhatnak”.

Vigyázzunk a sóval! A sonkát a főzés előtt egy éjszakára áztassuk be bőséges mennyiségű vízbe, hogy a sótartalom egy része kiázzon belőle. Ezt követően hideg vízben tegyük fel főni, majd amikor a víz felforr, öntsük le, és cseréljük tiszta, meleg vízre. Ízlés szerint fűszerezve (fokhagyma, vöröshagyma, babérlevél, koriander, fekete bors, mustármag) főzzük lassú tűzön, míg elég puha nem lesz. A szabály az, hogy általában annyi órán át főzzük, ahány kilós a sonka. A kész sonkát hagyjuk kihűlni a saját főzőlevében, ami aztán leszűrve kiváló alaplé lehet töltött káposztához, lefagyasztva pedig egy későbbi, fejtett bableves zamatát erősítheti a füstölt ízzel, ami így további sózást sem igényel.

Húsvét hétfő után mindig jön egy kedd!

A vendégjárás, locsolkodás nem egyenlő az ivással. Ha már mindenképpen koccintani kell, figyeljünk oda a mennyiségre és arra, hogy ne keverjük a különböző alkoholos italokat, a töményeket lehetőleg kerüljük. Feltétlenül együnk előtte és ügyeljünk arra, hogy megfelelően hidratált állapotban induljunk neki a locsolkodásnak. Mielőtt a második, harmadik háznál is elfogadjuk a kínálást, gondoljunk arra, hogy vajon őszinte lesz-e a mosolya a következő hölgynek, akitől megkérdezzük, hogy szabad-e locsolni. Ha pedig mégis többet ittunk a kelleténél, másnap pihenéssel és megfelelő vízfogyasztással enyhítsük a másnaposság tüneteit, ami – ne szépítsük – alkoholmérgezést jelent.