



Karácsonyi menü túlzások nélkül

A karácsony hagyományosan a nagy családi, baráti lakomák ideje, amikor a gazdagon megrakott asztal köré gyűlünk a szeretteinkkel. Szinte általános jelenség, hogy ilyenkor túlzásokba esünk, amit aztán később rendszerint meg is bánunk. Túl sokfélért és túl nagy adagokat eszünk, pedig a közös étkezések lélekre is gyakorolt pozitív hatása egyáltalán nem az elfogyasztott ételek mennyiségén múlik – figyelmeztet a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége. Azért sem érdemes túlzásba vinni a főzést, mert egy-két nap múlva már senki sem eszi szívesen ugyanazokat a fogásokat és a mai világban az sem megengedhető, hogy a maradék a kukába kerüljön.

Néhány ötlet, amivel elkerülhető, hogy az ünnepi menüvel túlzásokba essünk:

- Próbáljunk meg szakítani a korábbi berögződéseinkkel, és az adagok ne térjenek el a hétköznaptól, még inkább a hazai táplálkozási ajánlásban, az OKOSTÁNYÉR®-ban javasoltaktól.
- Az ételmennyiséget a meghívott vendégek létszámához igazítsuk, ne annak a többszöröséhez. Bevásárló listával induljunk vásárolni és minden alapanyagból a pontosan a kiszámolt mennyiséget vegyük.
- Minél több szezonális hozzávalót használjunk az ünnepi menühöz, például: almát, gyökérzöldségeket (cékla, sárgarépa, zeller), káposztaféléket, gesztenyét, olajos magvakat, sütőtököt, karalábét. Ezeknek nem véletlenül van most a szezonja és ilyenkor az áruk is kedvezőbb.
- Nézzünk körül, hogy mi van a fagyasztoóban vagy a spájzban, és a már meglévő alapanyagainkat igyekezzünk elhasználni.
- Nem kell ezerféle süteményt sütni, elég lehet egy-két édes és sós, de kiváló desszert például egy szezonális gyümölcstál is (alma, körte, birsalma (sajt), naspolya, szőlő, olajos magvak, kivi, datolyaszilva stb.)
- Az ünnepen sem kell húst hússal enni, ha a főétel húsos, a leves lehet zöldségkrém, vagy gyümölcsleves. Ez nem csak kiegyensúlyozottabb így, hanem a pénztárcánkhoz is kíméletesebb.
- Válasszunk hazai halat az ilyenkor szokásos halászléhez, sült halhoz! Nyugodtan készülhet fagyasztott termékből is, nem kell feltétlenül a drágább élő halat venni.
- Takarékoskodjunk az energiával, amit lehet süssünk meg egyszerre! Sokszor még hozzá is ad az ételek zamatához, ha együtt készülnek.
- A sült húsok mellé remekül illenek a párolt gyümölcsök, akár szószként, akár töltelékként (pl. (birs)almaszósz, aszaltszilvával töltött csirkemell vagy pulyka). Már is egészségesebb lesz a fogás és izgalmasabb is!
- Szakadjunk el a húst krumplival párosítástól. A köreteket változatosabbá tehetjük, ha a burgonya egy részét kiváltjuk más zöldséggel. A burgonyapürét el lehet készíteni krumpli helyett részben vagy egészen sárgarépából, zellerből, sőt céklából is. A sült krumpli helyett pedig adjunk tepsiben sült sütőtököt, zellert, céklát vagy kelbimbót. Nem csak egészségesebbé, de szín pompássá is fogják tenni az ünnepi asztalt.
- A maradékot fagyasszuk le, vagy megfelelően csomagolva adjuk oda a rászorulóknak!



És végére inspirációként az egészségesség és gazdaságosság jegyében újragondolt, ünnepi menüsört ajánlanak a dietetikusok:

Almás sütőtökrémleves

Töltött káposzta

Diós, sárgarépás kuglóf