



## **Ne főzz külön mindenkinek, használd inkább az egységes alapanyagrendszert!**

Gyakran előfordul, hogy egy családban vagy baráti társaságban eltérő ízlésű, különböző táplálkozási irányzatot követő vagy valamilyen ételérzékenységben szenvedő emberek étkezéséről kell gondoskodni. A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége ilyen esetekre javasolja az egységes alapanyagrendszer (EDR) használatát, amellyel az esetek többségében – időt, pénzt és energiát spórolva – nem kell mindenkinek külön főzni, mert elég, ha az alapreceptet kicsi, de tudatos változtatásokkal az eltérő igényekre szabjuk, illetve egymásra épülő fogásokat készítünk belőle.

Manapság terjednek a különböző táplálkozási irányzatok, sokan követnek szénhidrátcsökkentett, vagy vegetáriánus étrendet. Divatból vagy diagnosztizált érzékenységből egyre többen étkeznek glutén- vagy laktózmentesen. De az is hasonló helyzetet szül, ha valamelyik családtag nagyon válogatós, vagy éppen egy betegség miatt szigorúbban kell diétáznia, illetve valóban érzékeny egy adott alapanyagra. A háztartásokban rengeteg időt, energiát és pénzt lehet megspórolni azzal, ha ilyenkor nem teljesen más ételt készítünk, hanem az alapverziót egy-egy kisebb változtatással az egyéni igényekhez igazítjuk.

Ehhez természetesen nem árt némi táplálkozástudományi alapismeret és tudatosság, ezt segíti a dietetikus szakemberek által kialakított „egy alapanyagrendszer”. Ez gyakorlatilag nem jelent mást, mint hogy ugyanazokból a hozzávalókból többféle étel, illetve ugyanannak a fogásnak többféle változata készül egy vagy pár napon belül különböző módon és összetételben. Természetesen nem mindig alkalmazható – például egy vegetáriánus és egy nem vegetáriánus variáció esetében különböző alapanyagokra is szükség van – de sok esetben jól használható, és alapvetően ezzel a módszerrel egyszerűbben, rövidebb idő alatt készíthetők el a különböző ételek. Gyakran csak konyhatechnológiai (főzési, sütési, ételkészítési) változtatásokról van szó, máskor egy-egy összetevő cseréjéről. Az egy alapanyagrendszert nem csak a környezetünkben előforduló, különféle étkezési igények miatt érdemes használni, hanem a heti menü kialakításakor is, ami nemcsak az ésszerű bevásárlást és a pazarlás elkerülését segíti, hanem kreativitásra, sokszínű, változatos étrend kialakítására ösztönöz, ami az egészséges étrend megvalósításának is az egyik legfontosabb alapelve.

### **Nézzünk egy példát az azonos alapanyagokból készíthető ételek egymásra épülésére.**

Sárgarépából, zöldborsóból, kukoricából, zöldbabból, hagymából és burgonyából készíthetünk:

- egyszerű zöldséglevest
- vegyes párolt zöldköretet, utána a maradékból 5 perc alatt franciasalátát
- a párolt zöldgöret-alapot némi sült vagy darált hússal keverve tölthetjük tortillába
- sütőben sült csirke/hal mellé készíthetünk belőle velesült tepsis köretet
- a párolt zöldköretből friss idényzöldekkel, zöldfűszerekkel egy könnyű joghurtos saláta is keverhető



**Egy másik példát pedig arra, hogy ugyanazt az ételt, miként lehet különböző igényekre szabni az egységes alapanyagrendszer segítségével.**

A jól ismert zöldborsó főzelék alapreceptjét (a felmelegített olajon átfuttatott zöldborsót megsózzuk és saját levében megpároljuk, utána liszttel meghintjük, csontlével felengedjük, simára keverjük, tejjel, utánízesítéssel készre főzzük, petrezselyemmel megszórjuk) a következőképpen variálhatjuk:

- általános kímélő étrendhez ugyanez a receptúra, de csak zsenge zöldborsót használjunk, mert a borsó héja nehezen emészthető
- cukorbetegség esetén a finom lisztet Grahamre cseréljük, ugyanez javasolt szív- és érrendszeri betegségben szenvedők részére is
- epebetegségnél a tej elhagyható
- fekélybetegknél a párolt zöldborsót át kell passzírozni (nem elég turmixolni!), hogy a héja ne kerüljön bele, tej helyett pedig inkább tejszínnel dúsítsuk
- krónikus veseelégtelenségben szenvedőknek a magas kálium-, foszfor- és fehérjetartalma miatt nem javasolt ez az étel

Amennyiben a hozzá feltétnek kínált fasírozott készítésénél figyelembe akarjuk venni a cukorbeteg, inzulinrezisztenciával élők, vagy csak a fogyókúrázók igényeit, a tejben áztatott, kicsavart zsemlét cseréljük vízben áztatott Graham kenyérre és tehetünk bele még korpát is. Ha valakinek kímélő étrendet kell folytatnia, ne tegyünk a fasírozott masszájába borsot és vöröshagymát. Ha pedig tojásallergiásnak sütjük, 1 tojással megegyező állagjavító, összetartó hatása van 60 g sütőtöknek vagy joghurtnak (alaposan felferve), 15 g (1 evőkanál) darált lenmagnak 2-3 evőkanál vízzel keverve, 6 g (1 evőkanál) zselatin és 3 evőkanál víz, valamint 15 ml olaj és 1 evőkanál víz együttesének.