



Nyári ízutazás, avagy mit hozunk haza a világ konyháiból?

Ha nyáron nem is jutunk el messzi tájakra, azért az utazás élményét a tányérunkra csempészhetjük, ha ellessük más nemzetek konyháinak egészségmegőrző szokásait. A táplálkozástudomány is azt hangsúlyozza, hogy a változatos, friss alapanyagokra épülő étrend jelentheti a legjobb megoldást, amihez miért ne vehetnénk ötleteket más gasztrókultúrákból? A dietetikusok szerint nem szükséges teljesen átvenni egy más ország étrendjét, viszont néhány egyszerű szokás beépítése – például heti több halfogyasztás, több hüvelyes, fermentált élelmiszer vagy egyes növényi olajok (pl. lenmag vagy extra szűz olívaolaj) használata – jelentősen hozzájárulhat az egészségesebb életmódhoz. A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége azt gyűjtötte össze, hogy kitől, mit érdemes megtanulnunk a táplálkozással kapcsolatban, ami egyben összhangban van az OKOSTÁNYÉR® elveivel is.

A japánoktól a rendszeres halfogyasztást

A japán konyha világszerte ismert arról, hogy nagy hangsúlyt fektet a friss halakra, tenger gyümölcseire, a zöldségekre, a szójából készült és fermentált élelmiszerekre, zöld teára, rizsre, ezzel párhuzamosan pedig kevesebb húst és feldolgozott hústerméket használ. Ez az étrendi minta csökkenti a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát, elősegíti az egészséges testsúly megőrzését, támogatja a bélrendszer megfelelő működését, és hozzájárulhat a hosszabb egészséges élethez.

A mediterrán országoktól az egyszerűség szeretetét

Olaszország, Görögország és Spanyolország hagyományos étrendje bőségesen tartalmaz zöldségeket, hüvelyeseket, teljes értékű gabonákat, olívaolajat és olajos magvakat. Azonban a mediterrán étrend több mint kiegyensúlyozott táplálkozás, egy egészséges, értékes és élvezetes életmód, amelyhez a közös étkezések mellett a rendszeres testmozgás, a társas kapcsolatok fontossága, valamint az ebéd utáni szieszta is hozzátartozik. A mediterrán étrendet számos kutatás összefüggésbe hozza a jobb szív- és érrendszeri egészséggel, a 2-es típusú cukorbetegség, egyes daganatos megbetegedések és az Alzheimer-kór alacsonyabb kockázatával, miközben támogatja az elhízás megelőzését és a hosszabb élettartamot.

Az indiai konyhától a fűszerek és a növényi fehérjeforrások erejét

A kurkuma, a gyömbér, a kömény vagy a koriander nemcsak ízesítik az ételeket, hanem számos bioaktív vegyületet is tartalmaznak. Emellett az indiai konyha sok vegetáriánus fogása bizonyítja, hogy a hüvelyesek kiváló fehérjeforrások lehetnek, emellett értékes rostokat is bőven tartalmaznak.

A skandináv országoktól a lokális és szezonális gondolkodást

A skandináv étrend a helyi, idényjellegű alapanyagokra épül: bogyós gyümölcsökre, gyökérzöldségekre, teljes értékű gabonákra, sovány tejtermékekre, repceolajra és tengeri halakra. Ez nemcsak tápláló, hanem környezetbarát megközelítés is.

A koreai konyhától a fermentált élelmiszereket

A kimcsihez hasonló fermentált zöldségek természetes módon gazdagok olyan mikroorganizmusokban, amelyek hozzájárulhatnak a bélmikrobiom sokszínűségéhez. Az egészséges bélflóra pedig fontos szerepet játszik többek között az immunrendszer egészséges működésében és az emésztést is támogatja.

A mexikói hagyományos étrendtől a növényi sokszínűséget

A hagyományos mexikói konyha alapját a kukorica, a bab, a paradicsom, az avokádó és a chili alkotja. Ezek az alapanyagok rostokban, vitaminokban és ásványi anyagokban gazdagok, miközben változatos és ízletes fogások készíthetők belőlük.

Bár a világ különböző konyhái eltérő alapanyagokat és ízvilágot használnak, számos közös vonás figyelhető meg, például a friss, kevésbé feldolgozott alapanyagok előnyben részesítése, a zöldségek rendszeres fogyasztása, a megfelelő minőségű zsiradékok használata, valamint a mértékletesség. Más országok étkezési szokásai így tehát nemcsak gasztronómiai élményt kínálnak, hanem inspirációt is.

Az MDOSZ nyári, „nemzetközi” menüje az OKOSTÁNYÉR® ajánlásaival összhangban

Reggeli – Mediterrán indításként teljes kiőrlésű pirítós sült paprikakrémmel, főtt tojással és paradicsommal, uborkával, salátával + cukrozatlan zöld tea vagy víz, ami egyszerre biztosít rostokat, fehérjét és egészséges zsiradékokat, amelyek hosszan tartó teltségérzetet adnak.

Tízórai – Tanuljuk meg a skandinávoktól a szezonalitást, készítsünk friss bogyós gyümölcsökből, vagy akár sárgabarackból, kefirrel frissítő turmixot és együnk mellé egy zárt maréknyi natúr diót, mandulát.

Ebéd – Mexikói ihletésű teljes kiőrlésű tortilla grillezett csirkével, fekete babbal, barna rizsszel és sült zöldségekkel, desszertnek pedig egy szelet görögdinnye. Így eleget tettünk annak, amit az OKOSTÁNYÉR® ajánl, hogy a tányér fele zöldség, negyede teljes értékű gabona, negyede sovány hús legyen.

Uzsonna – Koreai ihletésű falatok: savanyított káposztából, sárgarépbából, uborkából és almából készült saláta joghurtos öntettel, finn crisppel.

Vacsora – Indiai ízvilágú zöldséges vöröslencse curry gyömbérrel, fokhagymával, curryvel, kurkumával. Kerülhet mellé párolt bulgur vagy lepénykenyér is.

Nyáron különösen figyeljünk oda a megfelelő folyadékpótlásra. Az MDOSZ a sima víz mellett citrommal és mentával ízesített változatot, cukrozatlan jeges gyümölcsteát, uborkás vagy citrusos ízesített vizet, friss gyümölcsdarabokkal készített hideg vizet ajánl egész napra.

A nyári étkezés akkor a legélvezetesebb, ha színes, szezonális, változatos és könnyed. A fent menü is bizonyítja, hogy az OKOSTÁNYÉR® ajánlásait követve nem kell lemondanunk a finom fogásokról, elég, ha okosan válogatjuk össze a tányérunk tartalmát, amihez másoktól is leshetünk el ötleteket.