

# KISTELEKefi

egészségfejlesztési iroda  
a Kisteleki Kistérségben

---

TÁMOP-6.1.2/LHH/11-B-2012-0002

## **Főzési tanácsok egészséges ételek készítéséhez**



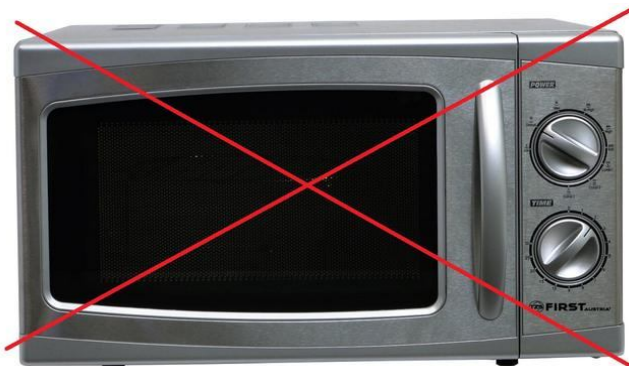
## Káros főzési módszerek

Először nézzük át azokat a főzési technikákat, melyeket mostantól érdemes elhagynunk vagy azért, mert hizlalóak, vagy azért, mert egészségkárosító hatásuk van:

**Sütés:** az újra felhasznált zsiradék nagyon egészségtelen, és az odaégett részek fogyasztása szintén. A véletlen megkarcolódott, megsérült teflon edények használata még további egészségkárosító hatásokat hozhat magával. Amit pedig egyszerűen dobjunk ki azonnal, az a fritőz.

**Grillezés:** a tűzbe csöppenő zsiradékok hatására ún. policiklikus szénhidrátok keletkeznek, melyek egy része rákkeltő. A szenesre égetett húsok, kolbászok, zöldségek rendkívül egészségtelenek, a jövőben hagyjuk el ezt a főzési módot.

**Főzés mikrohullámú sütőben:** bár nagyon gyors és praktikus eljárásnak tűnik, mégsem ajánljuk, mert nagyon megosztja a tudományos közvéleményt, és sokan úgy tartják, hogy patogén folyamatok kezdetét indíthatja el a szervezetben. Nem véletlen, hogy a mikrók reklámozása számtalan országban be van tiltva.



**Panírozás, rántás:** a liszt, a zsemlemorzsa felszívja az égett olajat. A rántás sajnos nem csak nagyon hizlal, hanem egészségtelen is. Ha feltétlenül rántott ételre vágyunk, panírozzunk inkább őrölt dióba vagy még inkább zabpehelybe, ami finoman roppan, amikor beleharapunk az ételbe.

**Félkész ételek:** a különféle tartósítószerrel, adalékanyagokkal telenyomott félkész leves porok, szósok, krémporok használatát érdemes mellőznünk, mert fölösleges méreganyagokat és rengeteg cukrot viszünk be velük a szervezetünkbe.

**Majonézes saláták:** a majonéz cukortartalma rendkívül magas, ezért hiába rakjuk tele salátánkat a legegészségesebb zöldségekkel, ha majonézt adunk mindehhez, rendkívül hizlaló ételt kapunk. 10 dkg majonéz 600 kcal!

## **Egészséges ételkészítési eljárások**

Első látásra úgy tűnhet, hogy alig maradt olyan főzési eljárás, melyet szabad lenne használni! De ez nincs így, csak éppen új szemmel kell néznünk a legegyszerűbb konyhai módszereket. Hogyan készítsük tehát el az ételleket, ha egészségesek akarunk maradni?



## Nyersen:

A legegészségesebb, ha a zöldséges ételek egy része nincs se megfőzve, se megsütve, hanem a zöldségeket nyersen fogyasztjuk, hiszen olyankor a legmagasabb a vitamintartalmuk – feltéve, hogy az összetevők nem állnak hetekig a hűtőszekrényben! Minél több zöldséget és gyümölcsöt próbáljunk meg nyersen belekomponálni az étkezéseinkbe!



**Salátaként:** ne ragadjunk le a hagyományos salátáknál, hanem kutassunk izgalmasabb receptek után! A zöldségeket-gyümölcsöket bátran vegyíthetjük, és fantáziadúsan szeletelhetjük (pl. vághatjuk kockára, Julienne-re, azaz gyufaszál vékonyságú hasábokra, vagy éppen csigavonalban.) Ha nem találjuk elég dúsnak a salátát, és attól tartunk, éhesek maradnánk, főtt tojással, dióval, kesudióval, mandulával csicseriborsóval lehet az ételt gazdagítani.

Próbáljuk ki! Kísérletezzünk ki új salátaönteteket! A majonézes, tartáros alapú önteteket örökre felejtsük el, a szószok esetében sokkal inkább az olívaolajos, a citromleves, a mustáros, tormás, natúr joghurtos verziókat variáljuk izgalmasan! Nyugodtan aprítsunk nyersen olyan zöldségeket is a salátába, melyeket korábban főzve szoktunk meg, mint pl. a brokkoli vagy a cukkini.



**Turmixnak:** bármilyen zöldség- és gyümölcsturmixot érdemes kipróbálnunk, ráadásul néhány levél spenót, pár szelet uborka vagy néhány virágnyi brokkoli íze nem is érződik egy zamatos gyümölcsturmixban.

Próbáljuk ki! A dinnye-alma-spenót turmixot, a cékla-alma turmixot, vagy a gazpachot, melyhez hagymát, fokhagymát, paradicsomot, paprikát, uborkát kell össze turmixolnunk, vagy a tejszínes eperlevest, amit könnyen elkészíthetünk, csak az epret turmixoljuk össze tejföllel és tejszínnel, (és ugyanez persze málnával, szederrel is.)



**Lereszelve:** vannak olyan ételek, melyek alapja a lereszelt zöldség. Ezeket érdemes frissen fogyasztani, még ropogósan.

Próbáljuk ki! Készítsünk tzazikit, azaz fokhagymás natúr joghurtba keverjük lereszelt uborkát. Próbáljuk ki a kókuszos répasalátát is, azaz leszeszelt almát, répát keverjük össze némi citromlével, kókuszreszelékkel, és pirított dióval dúsítsuk.



***Püréként, krémként:*** ezek az ételek szintén pár perc alatt elkészülnek, csak egy jó daráló vagy mixer szükséges hozzájuk. Semmi szükség nincs rá, hogy előre gyártott zöldségkrémeket vásároljunk, ha saját magunk is el tudjuk készíteni a recepteket.

Próbáljuk ki! Az avokádó olyan zamatos, krémes állagú, hogy könnyen nagyszerű krémet lehet belőle csinálni, egy kanálnyi tejföllel, fokhagymával, citromlével, borssal ízesítve. Kísérletezhetünk másféle, egészséges magvakból készült krémekkel is, például a tökmag-krémmel, melyhez csak olaj, citromlé és egy kis fokhagyma szükséges.



### **Párolva / főzve:**

A párolásnak az a nagy előnye, hogy nem igényel zsiradékot, és képes megőrizni a tápanyagok egy részét. De ha a zöldségeket pépesre pároljuk, nem csak a vitamintartalmuktól fosztjuk meg mindet, hanem az íztől is, így az a legelőnyösebb, ha a zöldségeket „roppanósra” készítjük el csupán.



**Blansírozva:** A blansírozás sok esetben kiválthatja a párolást. Egyszerűen csak tegyük 1-3 percre forró vízbe a zöldséget, majd hűtsük le hideg vízzel, így egy nyers és főtt zöldség közötti „hibridet” kapunk, mely jóval frissebbnek hat, és sokkal inkább megőrzi vitamintartalmát, mint a szétfőzött zöldség. A blansírozott zöldség le is fagyasztható, ha esetleg házilag szeretnénk mirelit zöldséget elrakni. Próbáljuk ki! Blansírozzunk például a parajt, a sóskát, a spárgát, a hosszú zöldbabot vagy a karfiolt, vagy ha igazán profik akarunk lenni, megreszkirozhatjuk a gőzben való (forró víz fölötti) blansírozást is, mely a spenótnak, sóskának éppen elég.

**Zöldséges egytálételek, rakottak:** sokan a zöldségeket csak köretként tudják elképzelni. Erőltessük meg fantáziánkat, és a zöldségeket, gyümölcsöket kezeljük teljes értékű főételként! A csőben sült zöldségek, rakott zöldségek esetében hagyjuk el a besamelt, cseréljük le inkább egy natúr joghurtos, sajtos, fűszeres szószra, mert még a különbséget sem fogjuk megérezni, mégis sokkal egészségesebb lesz, amit eszünk. Ha a rakott zöldséghez húst is szeretnénk adni, mindenképpen darált pulyka vagy csirkehúst vegyünk, ne sertést, vagy egyszerűen sonkával helyettesítsük a darált húst.





Próbáljuk ki! Ha a szolid rakott zöldbab helyett valami élénkebbre vágyunk, vegyünk élénkzöld színű, feltűnő pagodakarfiolt! Pontosan ugyanúgy kell vele bánni, mint a brokkolival vagy a karfiollal, csak éppen sokkal emlékezetesebb vacsora lesz belőle!

**Főzelékek:** a lisztes besűritést felejtsük el, inkább tejföllel vagy natúr joghurttal habarjuk be a főzelékeket. Próbálkozzunk lecsó alapú főzelékekkel vagy különféle zöldséges pörköltökkel (gomba, cukkíni, padlizsán) is!

Próbáljuk ki! Kísérletezhetünk szokatlanabb ízekkel is. Indiai fűszerkeverékhez jól illik például a krumpli, cukkíni, zöldborsó hármasa.



### **Krémek/ levesek:**

**Zöldségkrémek:** a párolt zöldség sokféle zöldségkrém alapja lehet, készíthetünk ilyen módon házi padlizsánkrémet, zöldborsókrémet, vagy akár humuszt is.

Ne turmixoljunk mindent, van, ami még finomabb, ha darabosabbra hagyjuk, és csupán villával törjük össze. Próbáljuk ki! Miért ne mixelnénk az egyes színeket is? Egy kis cékla vagy lila hagyma mindent izgalmas pinkre színez.

**Zöldségkrém levesek:** porlevesek helyett igazi zöldségkrém leveseket főzzünk! Ezeket készíthetjük joghurttal, tejjel, tejszínnel, leves-alaplével: a lényeg, hogy a leves porokat, leveskockákat, a Vegeta-féle ízesítéseket cseréljük le friss fűszernövényekre!

Próbáljuk ki! Lépünk túl a szokásos brokkolikrémlevesen, és próbáljunk ki valami újat! Az egyik legfinomabb krémleves a sárgarépa-krémleves, melyhez a főtt sárgarépát kell leturmixolni zöldségleves alappal, majd reszelt sajttal, pirított zsemlekockával díszíthetjük.

**Gyümölcslevesek:** a pudingos vagy a lisztes alapú levesek helyett inkább a kompótszerű, hígabb (vagy maximum natúr joghurttal sűrített) levesekben gondolkodjunk. Böven használjunk viszont szegfűszeget, szerecsendiót, fahéjat, mentalevelet, vaníliát!

### **Lekvárok, gyümölcszósok:**

Ha nem az a cél, hogy télire teletömjük az éléskamrát, nyugodtan készíthetünk tartósítószer és cukor nélkül is gyümölcslekvárokat, zószoikat, melyeket az aznapi ebéd mellé el is fogyaszthatunk. Ha nincs sem cukor, sem tartósítószer a lekvárunkban, attól még persze elrakható, de végig hűtőben kell tartanunk, és felbontás után 1-2 nap alatt el kell fogyasztanunk.

Próbáljuk ki! Készítsünk az aznapi ebédhez friss lekvárt, ami nem nagy ördögösség, csupán aprítsuk fel az adott gyümölcsöt, és egy kis olajon, kevés vízzel főzzük puhára, és ízlés szerint fűszerezzük (de ne cukrozzuk). Csináljunk íz keverékeket is, mint szeder-sárgabarack, ribizli-őszi, szilva-barack stb...





## **Kistekei Tervegi Egészségfejlesztési iroda**

6760 Kistelek, Kossuth u. 19.

[www.efi.kistelekmed.hu](http://www.efi.kistelekmed.hu)

62/258-455

### **Nyitvatartási idő:**

**Hétfő: 9:00-16:00**

**Kedd: 9:00-16:00**

**Szerda: 9:00-16:00**

**Csütörtök: 9:00-16:00**

**Péntek: 9:00-13:00**