

Egészséges a „főzeléked”?



A szív- és érrendszeri betegségek, de a daganatos betegségek megelőzésének is fontos alapja, hogy elfogyasztunk-e napi 50 dkg zöldséget, gyümölcsöt, amiből az új ajánlások szerint legalább 30 dkg kellene, hogy legyen, a zöldség és főzelékféle.

Sokan vallják, hogy ők szeretik, és gyakran fogyasztanak főzelékeket.

De, vajon hogyan vannak a főzelékek elkészítve?

Sokszor ugyanis rákérdezésre kiderül, hogy a főzelékfogyasztók zöme a rántással és habarással besűrített főzelékekről beszél. Pedig a zöldségekből és főzelékfélékből úgy kellene naponta többször is fogyasztani, hogy a bennük levő értékes anyagokhoz is – a rost mellett vitaminok, ásványi anyagok - hozzájusson a szervezetünk. Ez sajnos nem jellemző a „magyarosan” elkészített, sűrített főzelékfélékre. Miért? Mert vízben hosszan elő van főzve a zöldség, hogy puha legyen. Esetleg az első főzővizet le is öntik róla. Így már lényegesen kevesebb lesz a vitamin és ásványi anyag tartalma a főzeléknek, és ráadásul a sűrítések alkalmával keményítővel (liszt, keményítő) és zsiradékkal (olaj vagy zsír, tejföl) növeljük az energiátartalmát.

A zöldség- és főzelékféléket naponta, leginkább nyersen (pl. saláták formájában) vagy **kíméletesen – reszre - párolva lenne célszerű fogyasztanunk.** Hetente egy-két alkalommal persze fogyaszthatjuk a szokott módon is elkészítve, de legyen kevesebb a főzőlé, így kevesebb liszt kell a sűrítéshez. Használható a sűrítésre teljes kiőrlésű liszt vagy durum liszt is, és habarjuk be zsírszegény tejföllel, vagy joghurttal.

És mit tegyen az, aki „nem szereti” a zöldségeket? Mert vannak ilyen emberek is!

Először is gondolja végig, hogy valóban nem szokott enni zöldségeket? Azért, mert nem ízlik neki a levesbe főtt zöldség, nem szereti a hagyományosan elkészített, sűrített főzelékeket?

De, fogyaszt-e zöldségeket a szendvicsekhez (újhagyma, retek, paprika paradicsom stb)?

Szívesen elrágcsál egy kis sárgarépat, vagy friss karalábét?

Mi a helyzet a csemege uborkával, kovászos uborkával, csalamádéval? Hiszen ezek is zöldségekből készülnek.

Ha nem ízlik a rántásos főzelék, próbálkozott-e párolni zöldséget fűszeres vajjal, kipróbálta-e már sajtos zöldségeket (sajttal szórt főtt karfiol, brokkoli), vagy a csőbensülteket?

Mi a helyzet a rakott zöldségekkel?

Ismert, és általában elfogadott étel a rakott káposzta, rakott kelkáposzta. De, lehet készíteni rakott tököt, rakott zöldbabot, rakott karfiolt is. Cukorbetegeknek mondjuk minél kevesebb rizzzel, vagy akár rizs nélkül is.

Ki lehet próbálni más népek ételeit is: francia lecsó, zöldséges tészták, muszaka, lengyeles (morzsás) főzelékek.

Ha zöldségekről van szó, akkor számtalan recept található az interneten a salátákból, melyek nagyrészt szintén zöldségeket tartalmaznak.

Végül kiderülhet, hogy nem is nehéz elfogyasztani a napi legalább 30 dkg zöldséget, ha elég nyitottak vagyunk az új ízekre is.