

Köreték, főzelékek

Étrend összeállítás esetén az egyik szempont az, hogy legyen változatos összetételű. Ha köreteket, főzelékféléket nézzük, akkor általában érdemes úgy összeállítani a menüt, hogy az ebédeknél egy héten egyszer legyen rizs (cukorbetegeknek szárazon 5-6 dkg), egyszer tészta (szárazon 5-6 dkg), egyszer-kétszer burgonya (nyersen 20 dkg), a többi napon pedig legyen főzelék. Ami nem mindegy, hogy milyen.

Sokan vallják, hogy ők szeretik, és gyakran fogyasztanak főzelékeket. De vajon hogyan vannak a főzelékek elkészítve? Angolosan? Franciásan? Lengyelesen?

Sokszor rákérdezéskor kiderül, hogy a főzelékfogyasztók zöme bizony a „magyaros”, azaz a rántással és habarással besűrített főzelékeket fogyasztja. 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 energiatartalmát. Így már nem lesznek „egészségesek” a főzelékek.

A zöldség- és főzelékféléket naponta, leginkább nyersen (pl. saláták formájában) vagy kíméletesen (ressre) párolva lenne célszerű fogyasztanunk. Hetente egy-két alkalommal persze fogyaszthatjuk a szokott módon is elkészítve, de itt se legyen agyonfőzve a zöldség, 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.

Egy tökfőzelék vagy parajfőzelék természetesen, hogy sűrítéssel készül, de zöldbabfőzelék helyett kóstoljuk meg a fokhagymás ízesítésű párolt zöldbabot, zöldborsó főzelék helyett a majorannával ízesített párolt borsót. Ezek a köreték mellé fogyasztható kicsit tartalmasabb leves is vagy bundázott húsok (azaz a közkedvelt „rántott hús”). A mexikói köret is párolható petrezselyem zölddel vagy majorannával.

Az ízesített vízben (vagy légkeveréses sütőben készült) reszre főtt zöldségek az „angolos” főzelékek. Ha ezekre vajon vagy margarinon pirított zsemlemorzsa kerül akkor már „lengyeles” főzelékekről beszélünk. A franciás főzelékeket nem kell bemutatni (francia saláta), a majonézes öntet miatt az ilyen „főzelékfélék” (pl. majonézes burgonya) testtömegcsökkentő étrendbe nem ajánlott.

A csőbensült zöldségek pedig egyenesen isteniek. Igaz, nem kalóriaszegények, viszont akár feltét nélkül, önálló ételként is fogyaszthatóak (így már kalóriaszegényebbek lesznek, mint egy zöldbabfőzelék fasirttal). A fehér mártáshoz használható – energia igény szerint – változó zsírtartalmú tej, keverhetünk bele zsírszegény vagy 20%-os tejfölt, és rajtunk áll, hogy milyen zsírtartalmú (és mennyiségű) sajtot teszünk (+ egy tojássárgát) a gratin mártásba, amit ízesítünk sóval és szerecsendióval. Ismét rajtunk (illetve kilóinkon) múlik, hogy több vagy kevesebb mártással öntjük le a hőálló tábla tetejére főzött zöldségeket, amit utána addig sütünk, míg kicsit a teteje színesedni kezd. Ha kevesebb sajtot teszünk a mártásba, akkor a csőbensültek tetejére tudunk reszelt sajtot szórn.

További lehetőség a „vegyes” köret: megszokott köret (burgonya, rizs, vagy tészta) – nem púpozva – a tányér egy negyedén, mellette a másik negyedén a hús, és a tányér másik fele legyen párolt zöldség, vagy saláta.