

Miért nem egészséges a „magyaros” főzelék?



A CUKORBETEGSÉG
KONTROLLÁLHATÓ!

TARTSD A SZINTET!



Sokan vallják, hogy szeretik és gyakran fogyasztanak főzelékeket.

Ugyanakkor rákérdezésre kiderül, hogy a főzelékfogyasztók zöme a rántással és habarással besűrített főzelékekről beszél. Nem csoda, mert a sűrített főzelék a magyar konyha jellegzetessége. Pedig a zöldségekből és főzelékfélékből úgy lenne javasolt 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, ráadásul a sűrítések alkalmával, a zsiradékkal (olaj vagy zsír, tejföl) növeljük az energiatartalmát.

A zöldség- és főzelékféléket naponta, leginkább nyersen (pl. saláták formájában) vagy kíméletesen („ressze”) párolva lenne célszerű fogyasztanunk. Hetente egy-két alkalommal persze fogyaszthatjuk a szokott módon is elkészítve, de legyen kevesebb a főzőlé, így kevesebb liszt is elég lesz a sűrítéshez (amiben persze ne álljon meg a kanál). Használható a sűrítésre teljes kiőrlésű liszt vagy durum liszt is, és habarjuk be zsírszegény tejföllel, vagy joghurttal.

Építsük be az étrendbe más népek konyhatechnikájával készült „főzelékeket” is:

- angolos: Az alapanyagot sós vízben vagy gőzben lehet megfőzni, a zöldséget leszűrve olvasztott vajjal vagy fűszeres vajjal locsolhatjuk meg. Energiaszegény étkezés esetén akár a zsiradék is elhagyható.
- franciás: az alapanyagot vajon pároljuk, sóval, borssal, petrezselyemzölddel fűszerezzük. (A tartármártással készült zöldségek inkább a saláták közé tartoznak. Majonéz tartalmuk miatt magasabb kalóriatartamúak, és ezért roboráló étrendbe ajánlhatók)
- lengyeles: a sós vízben főtt vagy gőzölt alapanyagot vajban aranyárgára pirított zsemlemorzsával locsoljuk meg
- brüsszeli: metéltre vagy kockára vágott angolszalonnát piros ropogósra sütjük, tálaláskor a főtt vagy gőzölt alapanyaghoz keverjük, tetejét reszelt sajttal hintjük meg (Ez sem lesz kalóriaszegény, de csak a főzelékféle szénhidrát tartalmával kell számolnunk)