Co zrobić, jeśli nie smakują mi dietetyczne potrawy?

Diety potrafią być prawdziwą zmorą dla smakoszy najróżniejszych potraw. Nic dziwnego, proste potrawy dietetyczne nie zawsze są najsmaczniejsze. Dlatego mamy garść porad, jak to zmienić.

Większości z nas zdrowe jedzenie kojarzy się z marchewką z groszkiem, kawałkiem gotowanego kurczaka i sałatą, ewentualnie brokułami zapiekanymi z serem – jest to klasyczne menu naszych restauracji i stołówek. Żadne z tych dań nie kojarzy się dobrze ani nie wygląda zbyt atrakcyjnie.

Jednym z głównych powodów, dla których nie smakuje nam „zdrowe" jedzenie, jest sposób jego przygotowywania. A spróbujmy z naszej ulubionej potrawy usunąć wszystko, co niezdrowe (tłuszcz, śmietanę, tłusty ser, sól, maggi, cukier), zamiast smażyć wszystko poddusić i dodać górę duszonych warzyw (z mrożonek). Powtórzmy to kilka razy aż do chwili, kiedy stracimy już motywację, a wtedy zacznijmy powoli dodawać usunięte składniki.

Gdzie więc tkwi tajemnica smacznej i ładnie wyglądającej zdrowej kuchni? Nieodpowiednie składniki zastępujemy innymi, korzystniejszymi dla zdrowia. Kiedy z potraw wyłączymy tłuszcz i ograniczymy sól, tracą zazwyczaj smak. Tak więc pierwszym krokiem do zdrowego gotowania powinno być znalezienie innych przypraw. Nie należy na nich oszczędzać – im lepszy produkt, tym lepiej spełni swoje zadanie – nadania smaku zdrowej potrawie. Poza tym większość niżej wymienionych produktów używamy w niewielkich ilościach, więc wystarczają na długo. Co więc powinniśmy kupić?

✔ dobrą oliwę z oliwek,
✔ bulion bez dodatków i glutamatu typu bio,

✔ świeże zioła – jeżeli nie chcemy ich sami hodować w doniczce, możemy je kupić w większości supermarketów,
✔ cytryny – nie tylko do herbaty, ponieważ ich sok znakomicie nadaje się także do doprawiania mięsa, ryb, warzyw czy roślin strączkowych,
✔ czosnek – można nim doprawić wszystkie warzywa, nadaje się też do sosów sałatkowych i kurczaka,
✔ wino – znakomite do doprawiania mięsa i ryb,
✔ świeży imbir – używany w kuchni azjatyckiej, a możemy nim doprawić potrawę z kurczaka czy zupę jarzynową,
✔ dobry sos sojowy (shoyu, tamari),
✔ pasta miso – nadaje potrawom dobry smak (podobny do sosu sojowego) dzięki dużej zawartości enzymów, a poza tym wspomaga trawienie,
✔ suszone zioła – mieszanka do zup, pietruszka, pasternak, oregano, majeranek i inne,
✔ dobre przyprawy – zamiast gotowych mieszanek, do których dodawana jest duża ilość soli i glutaminianu sodu, wzbogaćmy swoje zapasy kurkumą, kminem rzymskim, tymiankiem, anyżkiem, koprem włoskim, imbirem…,
✔ ciekawy smak nadają potrawom także pestki i orzeszki – sezam, słonecznik, pestki dyni i orzeszki piniowe,
✔ sos pesto – nie musimy przyrządzać go w domu, jest do kupienia niemal w każdym sklepie,
✔ dobre musztardy – najlepiej w wersji bio,
✔ jeżeli używamy dużo pieprzu, koniecznie kupmy ręczny młynek – świeżo mielony pieprz ma wyraźniejszy smak i nie osłabia pozostałych smaków.

Fot. Adobe Stock