Garnki pełne zdrowia

Wielką zaletą zup i dań jednogarnkowych jest to, że można je dowolnie urozmaicać. Pomysłowe połączenie warzyw z rybami, mięsem oraz nasionami warzyw strączkowych pozwala przygotować smaczne potrawy pełne witamin, minerałów oraz białka. Z dodatkiem produktów skrobiowych tworzą one wyśmienite, sycące posiłki.

To, co najlepsze z warzyw

Warzywa dostarczają witamin, minerałów, fitosubstancji i błonnika, a także nadają zupom i daniom jednogarnkowym smak, konsystencję i apetyczny wygląd. Podstawowe smaki nadaje cebula, marchewka oraz seler naciowy. Osobom, które jadają takie potrawy, jest łatwiej niż innym sprostać zaleceniu spożywania warzyw i owoców pięć razy dziennie.

• Warzywa korzeniowe należy dodawać na początku gotowania.
• Papryka, seler naciowy oraz koper włoski są najlepsze duszone przez długi czas.
• Kalafior, brokuły, fasolkę szparagową, groszek, szpinak i zielone warzywa liściaste należy dodawać pod koniec gotowania.
• Mieszanka warzyw korzeniowych i liściastych dobrze komponuje się z pożywnym mięsem i dziczyzną.
• Warzywa pomarańczowe i ciemnozielone, takie jak marchewka, brukiew i brokuły zawierają przeciwutleniacz beta-karoten, który pomaga w zapobieganiu niektórym nowotworom. Warzywa liściaste dostarczają witamin z grupy B biorących udział w procesie uwalniania energii z pożywienia. Wszystkie warzywa zawierają witaminę C, wiele zapobiegających chorobom fitosubstancji oraz błonnik rozpuszczalny i nierozpuszczalny.

Lepsze świeże niż mrożone?
Warzywa zamraża się, gdy są dojrzałe i zdrowe, a zawartość witamin nie zmniejsza się znacząco podczas mrożenia. Często bywają bardziej wartościowe od niezamrożonych produktów, które

już straciły świeżość. Do zup i dań jednogarnkowych doskonale nadają się mrożony groszek, fasola, brukselka, brokuły, kukurydza, szpinak oraz mrożonki z warzyw mieszanych.

Pamiętajmy o owocach

Owoce nadają słodkość i świeży smak aromatycznym daniom jednogarnkowym, a także odświeżającym zupom. Witaminy, minerały oraz fitozwiązki w owocach są równie wartościowe jak te zawarte w warzywach.

• Jabłka, gruszki, śliwki, morele oraz ananasy dobrze komponują się z mięsem i drobiem. Należy dodawać je na początku lub pod sam koniec gotowania.
• Odświeżające, aromatyczne owoce cytrusowe doskonale smakują z ziołami i przyprawami.
• Żurawiny i czerwone porzeczki są często dodawane do pikantnych potraw. Można wykorzystać także maliny do dziczyzny, a czarną porzeczkę do sarniny lub jagnięciny.
• Suszone owoce mogą wzbogacić dania jednogarnkowe. W połączeniu z czerwonym winem lub cydrem nadają wyśmienity, intensywny smak.

Białko – wystarczy odrobina

Dobrze zbilansowana dieta zawiera niewiele pokarmów wysokobiałkowych: mięsa, drobiu i ryb, a dużo warzyw i produktów zawierających skrobię.

• Drób, dziczyzna i inne rodzaje mięs nadają wspaniały smak wielu daniom jednogarnkowym i zupom, zarówno jako dodatek, jak i główny składnik potrawy. Dostarczają białka, witamin z grupy B, cynku i żelaza.
• Ryby i owoce morza to niskotłuszczowe produkty białkowe, doskonałe dodatki do zup i dań jednogarnkowych. Dostarczają witaminy B12, wspomagającej działanie układu nerwowego, oraz jodu. Tłuste ryby, takie jak makrela i łosoś, są źródłem

kwasów omega-3, które korzystnie wpływają na układ krążenia.
• Nasiona roślin strączkowych (fasola oraz soczewica) zawierają białko, błonnik, witaminy z grupy B, żelazo oraz inne minerały. Suszone nasiona doskonale pasują do zup i dań jednogarnkowych. Nasiona w puszkach są wygodniejsze w użyciu, a posiadają taką samą ilość substancji odżywczych.
• Twarde tofu, niskotłuszczowy produkt sojowy bogaty w białko, możemy dodawać do czystych zup i warzywnych dań jednogarnkowych. Jest dobrym źródłem wapnia niezbędnego dla zdrowych kości i zębów, a także fitoestrogenów, które pomagają zapobiegać niektórym postaciom nowotworów. Tofu zapobiega też chorobom serca.

Pożywna skrobia

Ziemniaki oraz makarony, ryż i inne pokarmy zbożowe doskonale smakują gotowane w bulionie lub sosie. Dzięki nim zupa lub potrawa jednogarnkowa staje się sycąca i można ją podać jako danie główne.

• Ryż długoziarnisty biały lub brązowy oraz ryż dziki nadają orzechowy smak i konsystencję zupom czystym i przecieranym.
• Makaron można dodać do zupy na ostatnie 10–15 minut gotowania. Najlepiej używać małych klusek.
• W daniach jednogarnkowych ułożyć na wierzchu grubą warstwę pokrojonych ziemniaków. Można też przykryć potrawę pokrojonymi bułkami, żeby otrzymać potrawę przypominającą kulebiak.
• Potrawy jednogarnkowe wzbogaca też kasza perłowa; nadaje się ona doskonale do długiego gotowania na wolnym ogniu.

fot. Adobe Stock