Gotowanie niskotłuszczowe

Potrawy kuchni śródziemnomorskiej pobudzają zmysły kuszącymi aromatami, żywymi kolorami i intensywnym smakiem. Ich sekretem jest świeżość i prostota.

Dieta śródziemnomorska

Uchodzi za najbardziej zdrową, ponieważ dostarcza mało tłuszczów nasyconych. Codzienne posiłki są przygotowywane głównie na bazie pokarmów roślinnych, a nie mięsnych, to znaczy warzyw, roślin strączkowych, oliwek i oliwy, a także świeżych i suszonych ziół i regionalnych mieszanek przypraw, które decydują o smaku jedzenia. Dla zachowania zdrowia kluczowe jest zróżnicowanie pokarmów i utrzymanie odpowiednich proporcji pomiędzy składnikami. W diecie śródziemnomorskiej tłuszcze stanowią nie więcej niż 30% całkowitej liczby spożywanych kalorii, a nasycone są zredukowane do minimum. Wszystkie potrawy na podstawie przepisów zaproponowanych w tej książce dostarczają nie więcej niż 30 gramów tłuszczów, w tym najwyżej 8 gramów nasyconych.

Wybieraj dobre tłuszcze

Większość dietetyków zaleca ograniczenie spożycia tłuszczów nasyconych i tłuszczów trans (wysoko przetworzonych, głównie pochodzenia zwierzęcego) i zalecają zastąpienie ich – tam, gdzie jest to możliwe – wielonienasyconymi (pozyskiwanymi z roślin, orzechów i ziaren), to znaczy olejami i oliwą. Ich znaczenie dla zdrowia jest nie do przecenienia.

Kwasy tłuszczowe omega-3

Do nienasyconych kwasów tłuszczowych należą omega-3. Ludzki organizm nie potrafi ich sam wytwarzać, więc należy dostarczać ich sobie wraz z pokarmem. W kuchni śródziemnomorskiej często

podaje się bogate w te związki tłuste ryby, takie jak tuńczyk, makrela, sardynki i anchois.

Indeks glikemiczny

Włączając do pożywienia niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT), możesz obniżyć indeks glikemiczny (IG) posiłków. Wiąże się to ze spowolnieniem tempa, w jakim jedzenie jest trawione i wchłaniane do krwiobiegu, i dłuższym poczuciem nasycenia.

Wszystko o oliwie

Oliwa z oliwek od tysięcy lat jest składnikiem diety charakterystycznej dla krajów śródziemnomorskich, cenionym zarówno za smak, jak i za właściwości prozdrowotne, ponieważ ten jednonienasycony tłuszcz dostarcza dużo przeciwutleniaczy i witaminy E. Jakość oliwy zależy od stopnia jej kwasowości. Pochodząca z pierwszego tłoczenia na zimno (extra vergine) ma najniższy stopień kwasowości, najbogatszy smak i intensywną barwę. Może zawierać nie więcej niż 1% kwasu oleinowego (to właśnie on jest miernikiem jakości). Taka oliwa jest najdroższa. Oliwa extra vergine zachowuje smak oliwek, z których powstała. Jest on różny w zależności od ich gatunku, miejsca uprawy, a także czynników klimatycznych w czasie sezonu wegetacyjnego, takich jak intensywność opadów. Z kolejnego tłoczenia na zimno pochodzi oliwa typu vergine, która ma nieco wyższy dozwolony poziom kwasowości. Oliwa gorszej jakości, która nie może być zakwalifikowana ani jako extra vergine, ani vergine, jest rafinowana (oczyszczana). Ten proces może pozbawić ją intensywnego koloru i zapachu; jego częścią jest także filtracja. Taka oliwa, sprzedawana pod nazwą „oliwa z oliwek”, ma łagodny smak i jedynie lekki posmak oliwek. Jest niedroga i ma uniwersalne zastosowanie. Oliwa z oliwek typu light także jest filtrowana. Warto jej używać, kiedy wolisz uniknąć zbyt intensywnego oliwkowego smaku. Określenie light odnosi się w tym wypadku do koloru, aromatu i

smaku, a nie do zawartości tłuszczu.

Jak czerpać z oliwy to, co najlepsze

Kupuj tylko świeżą, jak najlepszej jakości.

O świeżości oliwy świadczy odrobina goryczy z pieprzowym posmakiem.

Oliwa nie dojrzewa z czasem. Po 12 miesiącach traci dobry smak, więc należy ją zużyć przed upływem roku.

Przechowuj ją w chłodnym, ciemnym miejscu – nie na blacie i nie w pobliżu piekarnika. Przechowywana w jasnym pomieszczeniu lub blisko źródła ciepła szybko kwaśnieje.

Kiedy więcej nie znaczy lepiej

Choć oliwa z oliwek ma korzystny wpływ na zdrowie, to jednak pozostaje tłuszczem. Jeśli zamierzasz zredukować ilość spożywanego tłuszczu, zastosuj poniższe wskazówki. Dzięki nim przygotowane potrawy będą chudsze i smaczniejsze.

Używaj oliwy extra vergine i light w spreju. Jest dostępna w większych supermarketach i niektórych sklepach ze zdrową żywnością, a także w internecie. Wystarczy niewielka jej ilość, by zapobiec przywieraniu potraw do patelni czy blach do pieczenia, a przy tym dania będą smakowicie przypieczo ne. Sprejem można spryskiwać jedzenie lekkim i równomiernym strumieniem. Oliwy extra vergine w atomizerze używaj do sałat, sałatek i warzyw, a oliwy light do gotowania i smażenia.

Jeśli nie masz oliwy w spreju, zamiast polewać składniki zwykłą z butelki, nakładaj ją pędzlem do ciast.

Oliwy extra vergine używaj oszczędnie. Należy ją dodawać pod koniec gotowania. Potrawa zyska wtedy przyjemny pikantny smak.

Do codziennego gotowania, między innymi do smażenia, używaj łagodniejszej oliwy, mniej intensywnej w smaku.

Fot. Adobe Stock