Jak należy robić zapasy w spiżarni

W sklepach można już kupić wiele gotowych produktów w puszkach czy słoikach, bardzo przydatnych w kuchni zapracowanego kucharza. Można z nich skomponować smaczny, wartościowy posiłek, zwłaszcza jeśli się połączy je ze świeżym mięsem czy warzywami.

Produkty konserwowe

Ryby z puszki, takie jak łosoś, tuńczyk, sardynki, sardele oraz śledzie, są bogatym źródłem białka. Najlepiej wybierać konserwowane w wodzie, bo te w oleju i solance dostarczają dużo kalorii i sodu. Ości, które stają się jadalne dzięki procesowi konserwowania, są bogatym źródłem wapnia. Średnia porcja sardynek z puszki (około 100 g) zaspokaja 78% dziennego zapotrzebowania na wapń u kobiet w wieku od 19 do 49 lat. Tłuste ryby tracą w procesie konserwowania sporo cennego kwasu omega-3, ale najbardziej tłuste, na przykład łosoś, wciąż zawierają stosunkowo dużo tego cennego dla nas związku.

Rośliny strączkowe, takie jak soczewica, cieciorka oraz biała i czerwona fasola, są bogate w rozpuszczalny błonnik oraz witaminy. Znakomicie się nadają do szybkich posiłków. Przed użyciem należy je dokładnie odsączyć i opłukać, żeby pozbyć się soli i cukru z zalewy. W kuchni przyda się także konserwowa czerwona fasola w sosie pomidorowym, znakomita do chili con carne.

Kukurydza z puszki zawiera więcej błonnika oraz beta-karotenu niż kukurydza, która nie została ugotowana zaraz po zebraniu. Należy wybierać tylko takie konserwy, do których nie dodano cukru i soli.

Pomidory dostarczają likopenu, który jest silnym

przeciwutleniaczem. Uważa się, że zmniejsza on ryzyko wystąpienia nowotworów. Najlepiej przyswajalny jest likopen z ugotowanych warzyw. Z tego powodu pomidory z puszki to lepsze źródło tego związku niż świeże. W sklepach są dostępne puszki z pomidorami w całości lub pokrojonymi na kawałki.

Pędy bambusa oraz kasztany wodne to chrupiące dodatki, które świetnie się nadają do orientalnych potraw z woka.

Owoce z puszki, takie jak morele, ananasy, gruszki oraz brzoskwinie, przydają się do szybkich deserów. Mimo że zawierają mniej witaminy C niż świeże, nadal są bogatym jej źródłem. Morele dodatkowo dostarczają beta-karotenu. Najzdrowsze są owoce konserwowane w soku, niedosładzane cukrem.

Produkty paczkowane

Suchy makaron o różnych rozmiarach i kształtach jest niezbędny w każdej spiżarni. Zawiera mało tłuszczu, dużo węglowodanów złożonych i można go przygotować w 15 minut. Orientalne makarony, takie jak ryżowy i jajeczny, wymagają jedynie namoczenia we wrzątku lub krótkiego gotowania.

Kasza pszenna bulgur jest robiona ze wstępnie ugotowanych, wysuszonych i zmielonych ziaren pszenicy. Może z powodzeniem zastępować ryż w sałatkach, pilawie oraz wielu innych daniach.

Kasza kuskus powstaje z semoliny, czyli gruboziarnistej mąki otrzymywanej z twardej pszenicy. Kuskusu używa się do sałatek i gulaszy.

Polenta to wstępnie ugotowana kaszka kukurydziana. W sklepach dostępna jest także polenta błyskawiczna.

Kwinoa jest ziarnem bogatym w składniki odżywcze oraz aminokwasy. Przygotowuje się ją tak samo jak ryż, który może zastępować w różnych potrawach.

Ryż jest produktem uniwersalnym. Większość dostępnych rodzajów jest szybka do przygotowania. Tylko niektóre jego odmiany, jak na przykład brązowy ryż, trzeba gotować dłużej.

Soczewica, w przeciwieństwie do innych roślin strączkowych, nie musi być namaczana przed gotowaniem. Połówki czerwonej soczewicy gotują się około 15 minut.

Suszone owoce, takie jak morele i daktyle, są wspaniałą energetyczną przekąską. Można je dodawać do płatków śniadaniowych, sałatek oraz deserów.

Orzechy są źródłem witaminy E, kwasu foliowego, fitosubstancji oraz białek. Dostarczają organizmowi także minerałów, takich jak żelazo, selen i cynk. Zawierają dużo wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Można je dodawać do wielu potraw.

Nasiona, na przykład pestki dyni czy słonecznika, są dobrym źródłem kwasów tłuszczowych oraz minerałów. Po uprażeniu na suchej patelni będą świetną przekąską lub smakowitym uzupełnieniem sałatek oraz kanapek.

Płatki śniadaniowe można jeść nie tylko rano. Dostarczają wielu witamin i minerałów. Najlepiej wybierać takie, które nie były dosładzane cukrem.

Chrupkie pieczywo, chlebek ryżowy, krakersy, paluszki grissini dobrze smakują z serem, dipami oraz jako dodatek do zup.

Słoiki i butelki

Pasta curry świetnie się sprawdza jako dodatek do potraw z warzyw, ryb lub mięsa, a także do doprawiania zup. Dostępna jest w kolorze czerwonym, żółtym i zielonym. Te trzy rodzaje różnią się stopniem ostrości.

Przecier pomidorowy jest niezastąpiony jako podstawa szybkich sosów do makaronu.

Majonez można dodawać do sosów sałatkowych i dipów. Dostępny

jest także w wersji o obniżonej zawartości tłuszczu.

Oleje nienasycone, takie jak olej słonecznikowy, arachidowy oraz oliwa z oliwek, są niezbędne w zdrowej kuchni. Olej sezamowy dodaje się do potraw podsmażanych. Oliwa z oliwek jest świetna do sosów sałatkowych, a oleje z orzechów włoskich i laskowych nadają potrawom orzechowy aromat.

Ocet winny sprawdza się jako dodatek do sosów sałatkowych. Ocet balsamiczny, który dojrzewa kilka lat w beczkach, ma bogaty smak i ciemny kolor. Jest drogi, ale warto go kupić, ponieważ używa się go w niewielkich ilościach.

Sos sojowy oraz inne orientalne sosy, takie jak ostrygowy, chili i hoisin, a także pasty, na przykład miso i sezamowa tahini, świetnie się nadają do doprawiania potraw, podobnie jak musztarda, sosy worcester i tabasco, suszone przyprawy i zioła, granulowany czosnek, trawa cytrynowa oraz imbir marynowany w oleju. Kupuje się je w niewielkich ilościach i zużywa w ciągu paru miesięcy.

Produkty przechowywane poza lodówką

Banany najlepiej się przechowują w chłodnym pomieszczeniu. W lodówce ich skórki ciemnieją.

Pomidory najlepiej przechowywać w temperaturze pokojowej. Do lodówki należy wkładać tylko okazy bardzo dojrzałe.

Awokado nie dojrzewa w temperaturze poniżej 7ºC, dlatego nie należy wkładać tych owoców do lodówki.

Ziemniaki powinny być przechowywane w temperaturze powyżej 4ºC, by zawarta w nich skrobia nie zamieniła się w cukier.

Fot. Adobe Stock