

# 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, cieciora 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 otrzymanej 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.

## **Słojki 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 7°C, dlatego nie należy wkładać tych owoców do lodówki.

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