Kolacja jako główny posiłek dnia

Zwykle na przygotowanie kolacji poświęcamy najwięcej czasu, bez względu na to, czy jemy sami czy w gronie rodziny. Powinna być pożywnym, ale – z uwagi na zdrowie – nie najbardziej kalorycznym posiłkiem w ciągu dnia.

Wieczorny posiłek to często ten, który sprawia najwięcej przyjemności, ponieważ jemy go już po zakończeniu obowiązków całego dnia. Może zmienić się w spotkanie towarzyskie w gronie rodziny lub przyjaciół, choć bywa też, że jesteśmy bardzo zmęczeni i chcemy szybko coś zjeść, a potem usiąść w fotelu przed telewizorem. Brzmi to kusząco, lecz nie wpływa korzystnie na zdrowie. Podobnie jak regularne jedzenie dużych posiłków późno wieczorem, gdy pozostaje mało czasu na ich strawienie czy spalenie kalorii.

Planowanie

Przygotowanie zdrowego jedzenia co wieczór wymaga trochę wysiłku, ale planowanie menu i zakupy to czas dobrze wykorzystany. Mamy okazję zadbać o różnorodność produktów i składników odżywczych. Planowanie pomaga też uniknąć robienia zbyt dużych zakupów, dzięki czemu oszczędzamy pieniądze i marnujemy mniej jedzenia. Niektórzy lubią planować z wyprzedzeniem, co będą jeść w kolejne dni tygodnia; inni przygotowują posiłki, kierując się tym, co znajdą w lodówce i ile mają czasu. Jeśli gotujemy dla całej rodziny, a zakupy robimy raz w tygodniu, planowanie może być łatwiejszym rozwiązaniem. Warto zadać sobie kilka pytań:

• Co już mamy w lodówce i co wymaga zużycia w pierwszej kolejności?

• Co znajduje się w zamrażarce? Jeśli są tam podstawowe produkty (np. kurczak czy łosoś), najlepiej uwzględnić je w planowanym menu.

• Gdzie są członkowie rodziny w tym tygodniu? Kiedy rodzina będzie w domu razem, a kiedy posiłki będą potrzebne o różnych porach?
• W które dni najbardziej będzie nam brakować czasu?
• Kto może pomóc w gotowaniu i przejąć stery w niektóre dni?
Starajmy się zachować równowagę między poszczególnymi grupami produktów na „zdrowym talerzu”. Każdy posiłek powinien zawierać:
• Dobrej jakości chude białko – ryby, indyk, jagnięcina, wołowina, wieprzowina, jajka, fasola i warzywa strączkowe.
• Mnóstwo warzyw – świeżych, mrożonych i czasem z puszki – ze względu na obecność błonnika, witamin, minerałów oraz innych substancji odżywczych.
• Węglowodany skrobiowe – ziemniaki, bataty, makaron, ryż i kluski; jak najczęściej powinny być to produkty pełnoziarniste. Deser nie musi znaleźć się w menu co wieczór, lecz to dobra okazja,
aby zwiększyć ilość owoców w codziennej diecie i włączyć dodatkową porcję nabiału (należy sprawdzać zawartość cukru w produktach
niskotłuszczowych). Na kolację powinniśmy również:
• Jadać ryby – przynajmniej jedną porcję tłustej ryby, takiej jak łosoś, świeża makrela, pstrąg lub tuńczyk tygodniowo.
• Jadać regularnie orzechy i nasiona.
• Eksperymentować z nowymi przepisami – nie muszą być skomplikowane ani zabierać dużo czasu, ale dzięki wypróbowaniu czegoś nowego raz
w tygodniu unikniemy znużenia. Może to również pomóc w stworzeniu repertuaru szybkich, smacznych i łatwych w przygotowaniu potraw.
• Unikać zbyt częstego jedzenia wyrobów mięsnych – boczku czy chorizo; najlepiej używać od czasu do czasu i w małych ilościach, aby wzbogacić smak potraw, takich jak gulasze i zupy na bazie fasoli.

Planowanie menu

Najlepiej codziennie zapisywać pomysły na posiłek, uwzględniając warzywa i sposoby podania, żeby nie zapomnieć o niczym w trakcie zakupów. Aby nie marnować jedzenia, planujmy jeden posiłek, podczas którego wykorzystamy resztki, produkty z zamrażarki albo kuchennej szafki. Gdy mamy czas, możemy ugotować podwójną ilość potrawy i zamrozić część na później.

Zdrowe posiłki w kilka minut

Są dni, kiedy przygotowanie zdrowego wieczornego posiłku bywa trudne ze względu na brak czasu. Oto kilka propozycji superszybkich kolacji:

• Dania stir-fry – można wykorzystać w nich bardzo różne produkty. Usmażyć metodą stir-fry cienkie paski mięsa lub ryby i odstawić. Drobno pokroić dowolne warzywa, czosnek oraz imbir i smażyć na tej samej patelni kilka minut, a następnie wrzucić z powrotem mięso lub rybę, żeby się dobrze przegrzały. Doprawić do smaku i podawać z makaronem jajecznym lub ryżowym, który szybko się gotuje.

• Kolacja rybna – ryby o białym mięsie, takie jak halibut czy gładzica, grilluje się krótko. Można je podawać z sokiem z cytryny z natką pietruszki lub pesto.

• Kolacje bez gotowania – z kurczaka z rożna kupionego w delikatesach można przygotować szybką sałatkę Cezar. Wrzucić chrupiącą sałatę lodową lub rzymską do salaterki, pokroić kurczaka na kawałki wielkości kęsa i dodać do sałaty wraz z kupnymi grzankami oraz kilkoma anchois (według uznania). Posypać płatkami parmezanu i skropić niskotłuszczowym dressingiem do sałatki Cezar. Podawać ze świeżym pieczywem pełnoziarnistym.

• Gotowy posiłek z dodatkami przyda się, gdy naprawdę brak nam czasu. Należy zmniejszyć w nim zawartość soli i tłuszczu, a zwiększyć wartość odżywczą, na przykład dodając brokuły gotowane na parze do gotowej zupy brokułowej, czy ulubione dodatki do pizzy – na przykład suszone pomidory, pieczarki czy

karczochy – a wszystko to podać z dużą, kolorową sałatką.

Dania główne z kuchennej szafki

Dzięki zapasom z kuchennej szafki i uprawianym w domu ziołom można przygotować wyśmienite dania, takie jak:

• Ryba w pomidorach z bazylią – lekko podsmażyć posiekaną cebulę z czosnkiem na oliwie z oliwek. Dodać puszkę krojonych pomidorów, czarne oliwki i rybę (może to być ryba o białym mięsie albo tuńczyk z puszki). Doprawić pieprzem i odrobiną tabasco lub papryki w proszku i dusić, aż ryba będzie gotowa. Podawać z młodymi ziemniakami (można je wrzucić do garnka z sosem przed dodaniem ryby) albo makaronem oraz warzywami lub sałatką.

• Risotto – poddusić cebulę, pora lub cebulkę dymkę z drobno posiekanym czosnkiem na oliwie z oliwek z masłem. Wlać do oddzielnego garnka wywar i dobrze podgrzać. Wrzucić ryż do risotta do cebuli (lub pora) i wymieszać. Dodawać gorący wywar – po łyżce wazowej – tak aby całkowicie wsiąkł w ryż przed dodaniem kolejnej porcji. Do ryżu można dodać pod koniec gotowania drobno pokrojone resztki wędliny czy szynki wraz z mrożonym groszkiem lub kukurydzą. Gotować jeszcze chwilę, aby wszystkie składniki dobrze się przegrzały. Podawać z parmezanem, natką pietruszki i sałatą.

Gotowanie dla dzieci

Chcemy, żeby dzieci jadły to samo, co inni domownicy. Aby zachęcić je do odkrywania nowych smaków, najlepiej zaproponować kilka nieznanych im dotąd produktów, żeby mogły trochę zostawić bez wykłócania się. Zestawienie produktów i, tym samym, składników odżywczych na „zdrowym talerzu” jest odpowiednie dla dzieci od około 2. roku życia, choć porcje powinny być mniejsze niż dla dorosłych. Przed ukończeniem 5. roku życia dziecko może potrzebować nieco innej diety. Powinna ona zawierać:

• Mleko pełnotłuste pomiędzy 1. a 2. rokiem życia, a następnie

pełnotłuste albo półtłuste do 5. roku życia. Mleko odtłuszczone nie dostarcza wystarczająco dużo witaminy A, potrzebnej rozwijającemu się układowi odpornościowemu.

• Niewielkie porcje wysokokalorycznego jedzenia, ponieważ dziecko potrzebuje więcej energii do wzrostu, lecz ma mały żołądek. Orzechy, nasiona, jajka i sardynki będą lepsze – ze względu na zawartość zdrowych tłuszczów – od chipsów, frytek czy słodkich herbatników. Dzieciom poniżej 5. roku życia nie wolno dawać orzechów w całości ze względu na ryzyko zachłyśnięcia.

• Mnóstwo warzyw i owoców na przekąskę, jak również do posiłku. Jedna porcja dla dziecka powinna mieć wielkość mniej więcej jego pięści. Gdy chcemy przygotować coś wyjątkowego, niech będzie kolorowe i zabawne. Oto kilka pomysłów:

• Buźki z makaronu z serem – aby zwykły makaron z serem stał się bardziej atrakcyjny i zdrowy, wystarczy ozdobić go zielonymi włosami z brokułów, oczami z ogórka i uśmiechem z pomidora.

• Talerz różności – na ładnym talerzu ułożyć małe porcje: pokrojonego w kostkę sera, plasterków ogórka, pokrojonych pomidorów i awokado, ciasteczek owsianych posmarowanych serkiem kremowym, winogron lub truskawek, trochę suszonego jabłka i innych smacznych produktów. Dzieci będą miały wrażenie, że jedzą smakołyki.

• Niewidzialne warzywa – trzeba przyzwyczaić dzieci do jedzenia warzyw, jednak jeśli nasze dziecko za nimi nie przepada, można je podawać zmiksowane w postaci sosów do makaron albo przemycać na pizzy.

• Łódeczki z melona – pokroić dojrzałego melona kantalupa lub miodowego na cząstki i usunąć pestki. Odkroić owoc od skóry, pokroić na kawałki, zostawiając w „łódeczce” ze skóry. Za żagiel mogą służyć plastry pomarańczy przekłute wykałaczką i zakończone bocianim gniazdem z winogrona albo połówki pomarańczy. Młodszym dzieciom przyda się pomoc przy jedzeniu.

Fot. Shutterstock