Letnie sałatki – świeże i zdrowe

Sałatki są wymarzonym daniem na lato: przygotowuje się je szybko i można je zabrać do pracy, na przyjęcie lub na piknik.

Mogą mieć bardzo zróżnicowany skład. Surowe lub gotowane warzywa, chrupiące liście sałaty, warzywa strączkowe, aromatyczne owoce, ziarna zbóż, makarony, mięso, drób i ryby można w nich zestawiać według własnych pomysłów. Kropka nad „i” to właściwy dressing, który może całkowicie odmienić smak sałaty. Przyrządzona w domu mieszanka sałaty lodowej, pokrojonych pomidorów i plasterków ogórka, polana zmieszanym własnoręcznie sosem winegret tak samo szybko znajdzie się w misce, jak „fabrycznie” umyta sałata z plastikowej torebki z dodatkiem paczkowanego dressingu, kupionego w supermarkecie. A przygotowana w domu sałata ma wielką przewagę: wiadomo na pewno, co w niej jest.

Pięć razy dziennie

Podstawowa reguła zdrowego odżywiania brzmi: jedz 7 porcji warzyw i owoców w ciągu dnia. Jeśli weźmiesz ją sobie do serca, zapewnisz sobie i bliskim niezbędną ilość witamin i innych substancji roślinnych. Porcje (każda po 50–200 g) przygotowuj zgodnie z zasadą trzech świateł. Jedz zatem codziennie co najmniej jedną porcję czerwonych owoców lub warzyw (pomidory, papryka, rzodkiewki, buraki, truskawki itp.), jedną żółtych lub pomarańczowych (marchewka, papryka, żółta cukinia, ananas, melon, pomarańcza itd.) i jedną zielonych (brokuły, szpinak, kapusta, fasolka, roszponka, jabłko, gruszka, agrest itd.). W ten sposób dostarczysz organizmowi zróżnicowanych, wartościowych i niezbędnych substancji odżywczych.

Przystawka, dodatek czy danie główne?

Lekkie sałaty liściaste i sałatki z dodatkiem ryb albo owoców morza nadają się doskonale na zakąskę. Gorzkawe sałaty rukola, cykoria albo radicchio z dodatkiem dziko rosnących ziół uważane są za przystawki pobudzające apetyt. Małą porcję surówki podaje się zwykle do dania głównego. Sałatki z makaronem, ryżem i ziarnami zbóż, sycące sałatki warzywne oraz treściwe sałatki z dodatkiem mięsa, drobiu czy ryby mogą latem zastąpić główny posiłek. Sałatki nie powinno też zabraknąć na przyjęciu. Są pewne proste zasady dotyczące podawania sałatek, które warto zapamiętać. Niektóre, na przykład sałatki z makaronem, ryżem, ziarnami zbóż, a także z rybą i drobiem, warto przygotować wcześniej, gdyż po kilku lub kilkunastu godzinach smakują dużo lepiej niż tuż po przygotowaniu. Do sałat liściastych oraz sałatek warzywnych najlepiej oddzielnie przygotować sos winegret albo inny dressing i polać sałatkę przed podaniem.

Sałatki a odchudzanie

Kto wybierze na zakąskę dużą porcję sałatki z lekkim dressingiem albo niskotłuszczowym winegretem, zadowoli się później mniejszą ilością głównego dania. Zamów w restauracji sałatkę bez sosu i poproś o podanie oddzielnie soli, pieprzu, octu i oliwy. W ten sposób sam możesz doprawić sałatkę, oszczędnie dodając oliwę.

Sałatka na drogę

Sałatka to praktyczne drugie śniadanie lub obiad do pracy czy do szkoły. Można ją też zabrać w podróż lub na wycieczkę. W gorący dzień sałatka dłużej zachowa świeżość, jeśli włożysz ją do szczelnego plastikowego pojemnika i do torby izolacyjnej. W czasie przerwy na lunch wystarczy pokroić pomidory, ogórki i ser, skropić je octem i oliwą i doprawić pieprzem i solą.

10 rad sałatkowych

• Sałaty liściaste polewamy sosem tuż przed podaniem.
• Sos do sałatki przeznaczonej na wynos należy zapakować do szklanego słoika z zakrętką.
• Sałatki z ziemniakami, ryżem i makaronem trzeba przygotowywać najpóźniej 4 godziny przed podaniem.
• Opłukane liście sałaty włożyć do torebek do zamrażania i umieścić w lodówce w pojemniku na warzywa. Będą świeże przez 2 dni.
• Resztki świeżych ziół opłukać, wysuszyć, posiekać i zamrozić w porcjach.
• Sałatki z sałat liściastych i warzyw doprawić do smaku lekkim winegretem. Aby otrzymać sos o kremowej konsystencji, należy dodać majonez, śmietanę lub jogurt (1,5% tłuszczu) w proporcji 1:1.
• Resztki sałatki z gęstym sosem możemy wykorzystać do kanapek. Na kromce chleba ułóżmy listki sałaty, plasterki ogórka i pomidora, na to sałatkę i przykryjmy drugą kromką.
• Do sałatek warzywnych, podawanych jako dodatki do dania głównego, warto ugotować podwójną ilość warzyw. Można je przechowywać w lodówce do 2 dni.
• Sałatki owocowe, które przyrządzamy na drogę, należy jedynie skropić cytryną, a sos spakować oddzielnie do zakręcanego szklanego słoika.
• Świeże ananasy, kiwi i papaje w połączeniu z produktami mlecznymi gorzkniejąⁿ. Aby tego uniknąć, podduśmy je, skropmy winegretem albo użyjmy owoców z puszki.

Fot. Shutterstock