Najlepsze domowej roboty

Gotowanie nie musi być skomplikowane – nie są nam potrzebne umiejętności szefa kuchni. Najważniejsze, żeby nauczyć się, jak łączyć podstawowe, dobre składniki, tak aby powstały smaczne, zbilansowane posiłki. Na pewno będą zdrowsze od produktów wysokoprzetworzonych.

Z powodu szybkiego tempa dzisiejszego życia gotowanie wydaje się nam zbyt czasochłonne. W związku z tym częściej jadamy poza domem lub kupujemy gotowe posiłki z supermarketu. Bez względu na to, jak bardzo lubimy jeść w restauracji, czy oszczędzać czas kupując dania na wynos, spożywanie posiłków domowej roboty, przygotowanych ze świeżych, nieprzetworzonych składników to o wiele lepsze rozwiązanie dla zdrowia, zarówno naszego, jak i całej rodziny. Proste, domowe posiłki prawie na pewno będą lepiej smakować i pozwolą nieco zaoszczędzić. Na początku wymaga to pewnego przygotowania, ale później domowe gotowanie będzie zajmowało prawie tak mało czasu, jak podgrzanie gotowego posiłku, a często sprawi o wiele więcej przyjemności. Należy wykorzystywać pełne witamin świeże warzywa i owoce oraz produkty białkowe, takie jak chude mięso, niskotłuszczowy nabiał, ryby i jajka w połączeniu z pełnoziarnistymi płatkami zbożowymi i warzywami strączkowymi. Codzienna dieta powinna zawierać wszystkie niezbędne składniki odżywcze.

Świeższe i zdrowsze jedzenie

Przygotowywanie posiłków w domu głównie z nieprzetworzonych składników skraca czas dotarcia jedzenia „z pola na talerz”, dlatego z pewnością będą one świeższe niż gotowe dania ze sklepu. Większość posiłków gotowych powstaje w zakładach przetwórczych, a każdy składnik może być poddawany procesom takim jak pasteryzacja, zamrażanie, schładzanie szokowe, sterylizowanie, a następnie paczkowanie, przechowywanie i dystrybucja. Kiedy zdamy sobie sprawę z tego, w jaki sposób

powstało danie gotowe, zrozumiemy, że nie może się ono równać z jedzeniem przyrządzonym w domu ze świeżych składników. Używając produktów w całości, w ich pierwotnej postaci, mamy pewność, że są dobrej jakości. Gdy przygotowujemy filet ze świeżej ryby albo rybę w całości, jej świeżość łatwiej stwierdzić po wyglądzie i zapachu, niż kiedy kupujemy rybę w panierce. Rozbijając jajko, możemy sprawdzić, czy jest naprawdę świeże – żółtko będzie „stało na baczność" podtrzymywane gęstym, mętnym, galaretowatym białkiem. Stare jajko jest rzadkie, a żółtko najczęściej rozlewa się, mieszając się z białkiem; nieświeże jajko w skorupce unosi się na wodzie, a świeże tonie.

Wiesz, co jesz

Własnoręczne przygotowanie większości posiłków daje możliwość decydowania o ich zawartości, dzięki czemu jemy zdrowiej. Gdy żywimy się głównie daniami kupnymi, o wiele łatwiej nam odżywiać się niezdrowo. Dlatego właśnie osobom często odwiedzającym restauracje, spożywającym dużo dań gotowych i posiłków na wynos, trudno kontrolować wagę. Niektórzy producenci posiłków gotowych, kierujący swą ofertę do konsumentów chcących się zdrowo odżywiać, podkreślają wysoką zawartość warzyw i owoców w produktach, jednak większość tych dań jest pełna tłuszczu, soli i węglowodanów. Potrawy na wynos często pływają w tłuszczu, a prawie w ogóle nie ma w nich warzyw. Nawet posiłki serwowane w drogich restauracjach dostarczają dużo tłuszczu i białka; przykładem są steki lub dania rybne z węglowodanami – ziemniakami, ryżem czy makaronem – dodawanymi w znikomej ilości lub oczyszczonymi (albo i jedno, i drugie) i często przygotowywanymi na tłuszczu. Produkty pełnoziarniste, świeże warzywa i owoce są dodawane rzadko. Jeżeli żywimy się potrawami nieprzyrządzanymi w domu tylko raz na jakiś czas, nie ma to aż tak dużego znaczenia, natomiast jeśli takie jedzenie jest podstawą codziennego jadłospisu, może ucierpieć nasze zdrowie.

Fot. Adobe Stock