

# Nie smakują mi potrawy dietetyczne

Tu nasuwa się pytanie, czy mieliśmy kiedykolwiek możliwość spróbowania prawdziwego zdrowego jedzenia.

Większości z nas zdrowe jedzenie kojarzy się z marchewką z groszkiem, kawałkiem gotowanego kurczaka i sałata, ewentualnie brokułami zapiekanyimi z serem – jest to klasyczne menu naszych restauracji i stołówek. Żadne z tych dań nie kojarzy się dobrze ani nie wygląda zbyt atrakcyjnie. Jednym z głównych powodów, dla których nie smakuje nam „zdrowe” jedzenie, jest sposób jego przygotowywania. A spróbujmy z naszej ulubionej potrawy usunąć wszystko, co niezdrowe (tłuszcz, śmietanę, tłusty ser, sól, maggi, cukier), zamiast smażyć wszystko poddusić i dodać górę duszonych warzyw (z mrożonek). Powtórzmy to kilka razy aż do chwili, kiedy stracimy już motywację, a wtedy zacznijmy powoli dodawać usunięte składniki. Gdzie więc tkwi tajemnica smacznej i ładnie wyglądającej zdrowej kuchni? Nieodpowiednie składniki zastępujemy innymi, korzystniejszymi dla zdrowia. Kiedy z potraw wyłączymy tłuszcz i ograniczymy sól, tracą zazwyczaj smak. Tak więc pierwszym krokiem do zdrowego gotowania powinno być znalezienie innych przypraw. Nie należy na nich oszczędzać – im lepszy produkt, tym lepiej spełni swoje zadanie – nadania smaku zdrowej potrawie. Poza tym większość niżej wymienionych produktów używamy w niewielkich ilościach, więc wystarczają na długo. Co więc powinniśmy kupić?

- 1) dobrą oliwę z oliwek,
- 2) bulion bez dodatków i glutamatu typu bio,
- 3) świeże zioła – jeżeli nie chcemy ich sami hodować w doniczce, możemy je kupić w większości supermarketów,
- 4) cytryny – nie tylko do herbaty, ponieważ ich sok znakomicie nadaje się także do doprawiania mięsa, ryb, warzyw czy roślin strączkowych,

- 5) czosnek – można nim doprawić wszystkie warzywa, nadaje się też do sosów sałatkowych i kurczaka,
- 6) wino – znakomite do doprawiania mięsa i ryb,
- 7) świeży imbir – używany w kuchni azjatyckiej, a możemy nim doprawić potrawę z kurczaka czy zupę jarzynową,
- 8) dobry sos sojowy (shoyu, tamari),
- 9) pasta miso – nadaje potrawom dobry smak (podobny do sosu sojowego) dzięki dużej zawartości enzymów, a poza tym wspomaga trawienie,
- 10) suszone zioła – mieszanka do zup, pietruszka, pasternak, oregano, majeranek i inne,
- 11) dobre przyprawy – zamiast gotowych mieszanek, do których dodawana jest duża ilość soli i glutaminianu sodu, wzbogaćmy swoje zapasy kurkumą, kminem rzymskim, tymiankiem, anyżkiem, koprem włoskim, imbirem...
- 12) ciekawy smak nadają potrawom także pestki i orzeszki – sezam, słonecznik, pestki dyni i orzeszki piniowe,
- 13) sos pesto – nie musimy przyrządzać go w domu, jest do kupienia niemal w każdym sklepie,
- 14) dobre musztardy – najlepiej w wersji bio,
- 15) jeżeli używamy dużo pieprzu, koniecznie kupmy ręczny młynek – świeżo mielony pieprz ma wyraźniejszy smak i nie osłabia pozostałych smaków.