Sekrety lekkich potraw

Wielu z nas woli potrawy, które są nie tylko bardzo smaczne, ale i zdrowe. Przedstawiamy kilka praktycznych porad, jak zmienić swoją codzienną dietę.

Jeśli mamy własne, ulubione receptury, z których nie korzystamy, ponieważ uważamy, że dania przyrządzone według nich zawierają zbyt dużo tłuszczu, cholesterolu, cukru lub sodu, spróbujmy to zmienić. Możemy nadal cieszyć się ich smakiem, jeśli poświęcimy nieco czasu, aby dostosować przepisy do wymagań dietetycznych swoich lub swojej rodziny. Do najlepszych rezultatów dojdziemy metodą prób i błędów. Warto eksperymentować i modyfikować przepisy stopniowo. Nie zastępujmy danego składnika innym, zdrowszym, w całości, lecz jedynie częściowo. W ten sposób zorientujemy się, jak wpłynie to na smak i konsystencję potrawy oraz czy zmodyfikowana receptura przypadnie do gustu domownikom.

Mniej tłuszczu

W przypadku dań głównych i dodatków powinniśmy stosować metody obróbki cieplnej, które wymagają niewielkiej ilości tłuszczu albo nie wymagają go wcale. Do takich metod należy pieczenie, opiekanie, grillowanie, smażenie na niewielkiej ilości tłuszczu (sauté i stir – fry), gotowanie na parze i blanszowanie. Do potraw wybieramy chude mięso i – jeśli to konieczne – odkrajamy z niego tłuszcz. Pieczemy je na ruszcie (w piekarniku, opiekaczu, na grillu lub na patelni grillowej). Po upieczeniu kurczaka lub indyka usuwamy z niego skórę. Zamiast polewać mięso i warzywa tłuszczem z pieczenia lub sosem serowym, doprawiamy je ziołami i przyprawami. Smak mięsa wzbogacimy mieszankami suszonych ziół, a warzywa ugotowane na parze będą dobrze smakowały ze świeżymi ziołami i sokiem z cytryny. Do zapiekanek z serem, kremowych zup i gęstych sosów możemy używać lżejszych składników niż przewidziane w

przepisie, takich jak chuda kwaśna śmietana lub tarty ser o obniżonej zawartości tłuszczu. Do przyrządzenia śmietanowych dipów, past i sosów możemy użyć kwaśnej śmietany, serka śmietankowego, chudego majonezu i chudego serka wiejskiego. Kwaśną śmietanę w wielu potrawach możemy zastąpić gęstym jogurtem naturalnym. Do wypieków, zamiast części tłuszczu, możemy dodać musu z jabłek, gruszek, brzoskwiń, moreli i śliwek lub rozgniecionych bananów. Jeśli, na przykład, przepis wymaga użycia 100 g masła, używamy tylko 50 g i dodajemy 1/4 szklanki przetartych owoców. Do deserów warto używać bitej śmietany o obniżonej zawartości tłuszczu, ciasta z pokruszonych herbatników razowych oraz chudego czy odtłuszczonego jogurtu czy lodów bez tłuszczu.

Mniej cholesterolu

Jeśli chcemy ograniczyć spożycie cholesterolu, powinniśmy unikać produktów bogatych w nasycone kwasy tłuszczowe, takich jak masło i smalec. Najlepiej używać produktów zawierających jednonienasycone kwasy tłuszczowe (na przykład oleju z krokosza, oliwy z oliwek czy oleju rzepakowego) albo wielonienasycone kwasy tłuszczowe (na przykład oleju słonecznikowego, sojowego czy kukurydzianego). Tam, gdzie to możliwe, możemy używać oleju w spreju o smaku masła. Zawartość cholesterolu w potrawie można też obniżyć, jeśli użyjemy mniej żółtek, niż przewiduje przepis. W przypadku potraw śniadaniowych i wypieków możemy zastąpić przynajmniej część całych jajek białkami.

Mniej sodu

Warto przygotowywać wywary, zupy i sosy o obniżonej zawartości sodu. Warzyw nie należy doprawiać solą, lecz octem winnym z zioła mi, sokiem z cytryny, niezawierającą soli mieszanką ziół i przypraw oraz świeżymi i suszonymi ziołami i przyprawami.

Mniej cukru

Do wypieków powinniśmy używać o 25 proc. mniej cukru, niż przewiduje przepis albo połowę cukru zastąpić odpowiednią ilością słodziku. Możemy też ograniczyć ilość cukru w deserach, jeśli będziemy używać bezcukrowych galaretek i budyni w proszku, a także jeśli zastąpimy słodkie dżemy niesłodzonymi. Zamiast dekorować ciasta i ciasteczka lukrem lub polewą, możemy posypać je odrobiną cukru pudru. Mniej słodkim deserom dodamy smaku, jeśli użyjemy do nich przypraw korzennych, takich jak cynamon, kardamon, ziele angielskie, gałka muszkatołowa i kwiat muszkatołowy, bądź esencji smakowych, na przykład waniliowej, migdałowej, rumowej czy o zapachu cytrusów.

Fot. Shutterstock