Zdrowe gotowanie – kilka rad

Jeśli chcesz zacząć zdrowiej się odżywiać nie musisz od razu rozpisywać diety na cały miesiąc i wyrzucać wszystkiego co znajduje się w twojej lodówce. Zacznij od małych kroków.

Oto kilka rad, które pomogą zrobić ten pierwszy krok w kierunku zdrowego odżywiania.

Zupy i sosy

Tłuszcz z rosołu można usunąć dwoma sposobami: gdy jest gorący – za pomocą białej papierowej serwetki, w którą wsiąknie, natomiast po wystudzeniu powstaje biały „kożuch”, łatwy do usunięcia. Zup i sosów nie zagęszczamy zasmażką, ale zmiksowanymi warzywami lub mąką ziemniaczaną.

Mięso, ryby i drób

Przed obróbką termiczną usuwamy z mięsa widoczny tłuszcz. Z drobiu i ryb zdejmujemy skórę, nie będzie nas nęcić po upieczeniu. Mięsa, drobiu, ryb ani warzyw nie smażymy na patelni lub w głębokim tłuszczu. Jeżeli jednak nie potrafimy zrezygnować ze smażonych potraw, tłuszcz na patelni bardzo mocno podgrzewamy, by go jak najmniej wsiąkło w daną potrawę. Po usmażeniu potrawy zanurzamy na sekundę w gorącej wodzie lub kładziemy na papierowej serwetce, by odsączyć tłuszcz. W zmniejszaniu ilości tłuszczu podczas obróbki termicznej pomocna jest patelnia teflonowa, piekarnik lub kuchenka mikrofalowa, naczynia ze stalowym dnem lub nieprzylegającą powierzchnią. Najbardziej wskazane jest gotowanie na parze lub pieczenie. Mięsa i drobiu nie podlewamy podczas pieczenia wytopionym tłuszczem, ale np. winem, sokiem z cytryny lub pomidorowym.

Przyprawy, zioła i inne dodatki bez soli

Solniczkę pozostawiamy na stole. Unikajmy warzyw w słonej zalewie, oliwek i anchois. Podczas gotowania używamy minimalnej ilości soli. Potrawy doprawiamy sokiem z cytryny, pieprzem, czosnkiem, przyprawami lub ziołami. Świeże zioła (pietruszka, szczypiorek, bazylia, szałwia, rozmaryn i inne) nadają potrawom wyraźny smak, nawet bez solenia.

Fot. Adobe Stock