Zdrowe zupy i dania jednogarnkowe

Zupy i dania jednogarnkowe to dobrze zbilansowane, łatwe do przygotowania potrawy. Nadają się na codzienne posiłki, a także na specjalne okazje. W równym stopniu zadowolą osoby o dużym apetycie i wybrednych smakoszy, młodszych oraz starszych. Niektóre dania mają niską zawartość tłuszczu i kalorii.

Bogactwo substancji odżywczych.

Zupy i dania jednogarnkowe można przygotować z rozmaitych składników. Zwykle używamy kilku warzyw, które dostarczają różnych witamin, minerałów, fitosubstancji oraz błonnika.Produkty bogate w skrobię – makaron, ryż, nasiona zbóż i ziemniaki są źródłem energii. Mięsa, ryby, drób i nasiona warzyw strączkowych dostarczą białka. Dania łączące te składniki zapewnią zdrowy zestaw substancji odżywczych.

Zachować to, co najlepsze

Gdy do gotowania używamy wywaru lub innych płynnych produktów, witaminy rozpuszczalne w wodzie (witamina C,witaminy z grupy B oraz niektóre minerały) przedostają się do płynu. W zupach i daniach jednogarnkowych płyn ten pozostaje w potrawie, więc nie tracimy wartości odżywczej potraw. Niektóre składniki pokarmowe są łatwiej wchłaniane po długim gotowaniu, a tak właśnie przyrządza się większość zup i dań jednogarnkowych. Nasz organizm łatwiej przyswaja beta-karoten z marchewki gotowanej niż z surowej, a właściwości lecznicze likopenu występującego w pomidorach, który ma własności przeciwnowotworowe, po ugotowaniu wzrastają.

Łatwe gotowanie

Przyrządzanie zup i dań jednogarnkowych nie wymaga wiele zachodu, dlatego doskonale nadają się na posiłki rodzinne.W najprostszych przepisach wszystko wrzuca się do jednego garnka i gotuje na wolnym ogniu. Inne potrawy należy wstępnie poddusić albo obrumienić, a potem pozwolić im powoli się gotować. Czasu gotowania nie trzeba ściśle przestrzegać.Jeżeli danie jest już gotowe, ale my jeszcze nie, pozostawmy je nadal na jakiś czas na wolnym ogniu. Większość zup i dań jednogarnkowych można też przygotować z wyprzedzeniem, przechowywać w lodówce i podgrzać przed jedzeniem. Dodatkowe warzywa bogate w witaminy wrzucone tuż przed podaniem lub serwowane osobno, nadadzą świeży smak i wzbogacą potrawę w substancje odżywcze.

Zupy na każdą porę roku

Zupy mogą być gęste lub rzadkie, kremowe lub z kawałkami warzyw czy mięsa, podawane na zimno lub na gorąco. Gotuje się je na bazie wywaru (kupnego lub domowej roboty) albo wody. Dla wzbogacenia smaku dobrze jest dodać również mleko, wino, soki owocowe czy warzywne. Gęstszą konsystencję uzyskuje się dzięki składnikom zawierającym skrobię, takim jak ziemniaki,pieczywo lub mąka. Zupę można również przetrzeć.Zupy występują w wielu postaciach. Buliony są czyste,niezagęszczone i często zawierają kawałki warzyw lub mięsa. Zupy kremy mogą być tylko lekko przetarte bądź zupełnie gładkie. Pożywnym daniem są również zupy typu chowder,które zazwyczaj zawierają kawałki ryb lub owoców morza.

Płynne dodatki, powolne gotowanie.

W daniach jednogarnkowych produkty przez większość czasu pozostają w wywarze lub innych płynach. Gotuje się jena wolnym ogniu, pod przykryciem, w piekarniku lub na kuchence. W taki

sposób można przyrządzić niemal wszystko: kawałki mięsa, drobiu czy ryb, kotletów, warzywa,ziarna zbóż, nasiona warzyw strączkowych oraz suszone owoce.Duszenie to długie gotowanie na małym ogniu, dzięki któremu twarde kawałki mięsa miękną, a smaki składników łączą się. Potrawy duszone można też wstępnie obsmażać, a następnie powoli gotować. Ta metoda wymaga użycia mniejszej ilości płynu. Dania jednogarnkowe przygotowuje się pierwszym z wymienionych sposobów. Podstawową rolę często odgrywają ziemniaki – dodane wraz z innymi składnikami lub pod koniec gotowania. Dzięki nim potrawy jednogarnkowe są sycące i nadają się na główny posiłek.

Fot. Adobe Stock