

Jak zdravě vařit? Snadno!



Kvalita na prvním místě

V první řadě je nutné uvědomit si, z jakých surovin a jakým způsobem vaříte. **Snažte se co nejvíce ušetřit, a proto kupujete co nejlevnější produkty?**

Nenechte se zmýlit. Mnohdy **je lepší sáhnout po kvalitnějším kousku masa, čerstvé zelenině a ovoci, luštěninách, sýrech či vejcích než po mraženém polotovaru, sladkostech a potravinách plných tuků, solí, tedy potravinách plných prázdných kalorií.** Ve finále **neušetříte téměř nic a zatěžujete především své tělo.**

Nikdo neříká, že si nemůžete dát například pizzu, omáčku, kus pořádného masa nebo dort, právě naopak. Doprávejte si nicméně rozumně upravte použité ingredience a z naprosto nevhodných jídel vytvořte chutné a vyvážené pokrmy, které si můžete dopřávat bez výčitek a s ohledem na vaše zdraví.

Hlavně šetrně

Tak jako je důležitá kvalita zvolených přísad, je stejně zásadní i samotná příprava. I sebezdravější surovinu může nevhodná příprava naprosto zničit a snížit její nutriční hodnoty. Tak například brokolice obalená v trojbalu a usmažená ve vrstvě oleje naprosto ztrácí veškeré tělu prospěšné látky, které před přípravou obsahovala.

V dnešní době existuje již spousta inteligentních technologií, které zaručují ideální tepelné zpracování pro

zachování co největšího množství prospěšných látek v surovině obsažených. **Ať už jsou to tlakové hrnce, sous-vide neboli vakuovaná příprava, parní nádoby apod.**

Není ovšem nutné ihned obstarávat mnohé vymoženosti. Často postačí držet se nejjednodušších rad, které znaly už naše prababičky:

- Tak například, **voda, do které vkládáme potraviny, musí opravdu vřít, aby se jídlo začalo ihned připravovat a bylo vařeno co nejkratší možnou dobu.**
- **Dobře těsnící poklička je také základ.** Udržuje teplotu a chuť.
- Suroviny jako **brambory, těstoviny nebo rýže**, tedy ty s vyšším obsahem sacharidů, **vaříme vždy pouze na skus, ne do měkka.** Podporujeme tak jejich snadnější stravitelnost.
- **Vody používáme vždy jenom nezbytné množství**, takové, **aby byly potraviny sotva ponořeny.** Pokud je to možné, připravujeme **maso a zeleninu v páře**, v níž neztratí svou chuť ani vitamíny a jiné prospěšné látky.
- **Zeleninu můžeme jen zlehka orestovat na pánvi s troškou soli.** Zachováme její křupavost a čerstvost.
- Jestliže **připravujeme steak**, je nutné mít **opravdu pořádně rozpálenou pánev**, aby se maso rychle zatáhlo a zachovalo si šťavnatost.

Naučte se zdravě nahrazovat

Jak už bylo řečeno, dopřát si oblíbenou neřest jistě můžete, jen při její přípravě zkuste trochu zaintrikovat a vytvořte zdravější variantu.

Milujete husté krémové polévky? **Zapomeňte na zahušťování moukou, místo ní přidejte rozvařenou a rozmixovanou mrkev, dýni či batáty. Nezměňujte smetanou, ale sáhněte po kokosovém mléku.** Dodá krémovost a pozdvihne chuť na exotický level.

Rádi si dopřejete kus dobré pizzy, hranolky nebo chipsy? Proč ne? Opět jen rozumně zaměňte některé nezdravé složky a pochutnejte si.

Když už si dáváte pizzu, poručte si pouze **klasickou margaritu**. Nemá tolik kalorií jako například salámová či sýrová. Můžete si na ni nechat **přidat libovolnou zeleninu, kukuřici, rajčata, cuketu nebo cibuli**. Jestliže chcete kalorie snížit ještě více, udělejte si Itálii sami doma a **vyzkoušejte špenátový nebo květákový základ místo klasického těsta**. Poté si můžete na vrch dopřát třeba i sýr a kvalitní šunku.

Bramborové hranolky nahradte například batátovými, mrkvovými či celerovými. Nesmažte je v oleji, nýbrž **pečte v troubě**. A **místo tataruky vsadte na jogurtový dip s česnekem**. Zapráší se po nich okamžitě! Co se slané mlsání týče, **zkuste pečenou cizrnu s chilli**. Je křupavá, lahodná, ale daleko zdravější a výživnější než klasické masné brambůrky. Ty můžete nahradit také na tenké plátky nakrájenou a pečenou řepou, cuketou či listy kadeřávku.

Určitě by vám doma nemělo chybět ghí neboli přepuštěné máslo, které je ideální na smažení, ovšem na rozdíl od klasického másla příznivě upravuje hladinu cholesterolu a napomáhá trávení.

Můžete **také používat kokosový olej**, ten se hodí třeba **na přípravu dezertů**. Takové banánové lívanečky s ovesnými vločkami, bílým jogurtem, medem a lesním ovocem potěší chuťové buňky nejednoho mlsouna.

A když je řeč o sladkém, opět není třeba si ho odpouštět. **Sladte medem, stévií, kokosovým nebo přírodním třtinovým cukrem. Čokoládu používejte vždy kvalitní vysokoprocentní.**