

Pangl-Szarka Dorottya dietetikus tippjei

Aszalt paradicsomos lencsekrém: „Sokan ódzkodnak a konzervektől, pedig rengeteg időt és sok esetben energiát, pénzt is megspórolhatunk velük. Mindig adalékanyag-, hozzáadott cukortól mentes változatokat válasszunk, és ügyeljünk az alacsony (<1 g/100 g) sótartalomra. Hüvelyesekből, így például lencséből kifejezetten praktikus, ha tartunk otthon néhány konzervet, hiszen sokrétűen elkészíthető és nagyon egészséges élelmiszerek.”

Cukkinis csicseriborsó-ragu: „Rizzsel, diétának és ízlésnek megfelelő tésztával vagy akár kölessel, bulgurral, kuszkusszal is tálalhatod a ragut – ezek közül a basmati rizs kifejezetten jó választás. Alacsonyabb a glikémiás indexe, mint a hagyományos fehér rizs, azaz lassabban emeli meg a vércukorszintet, hosszabban tartó jóllakottságérzetet biztosít, és könnyen emészthető. Ha barna basmati változatot választasz, magasabb rosttartalma még inkább támogatja az emésztést és a vércukorszint stabilitását. Ideális opció lehet inzulinrezisztencia, prediabetes vagy tudatos étrend esetén. Természetesen a hagyományos barna rizs és a »színes« (vörös, fekete stb.) rizsfajták is jó választást jelentenek, ha növelnéd a rostbeviteled.”

Fattoush, a libanoni kenyérsaláta: „A salátákat sokan unalmas, ízetlen ételként, kiegészítőként képzelik el. A valóság viszont az, hogy különféle fűszerekkel, jellegzetes ízesítőanyagokkal (például fokhagymával, gyömbérrel) akár önálló fogásként is megállhatják a helyüket. Ebben az esetben mindig ügyeljünk rá, hogy igazán laktató és tápláló legyen, például tálaljunk hozzá köretet, pékárut. Vacsorára kifejezetten jó párosítás a fattoush pitával, ugyanis a nyugodt alvás érdekében az esti órákban már érdemes mérsékelni a (főleg állati eredetű) fehérjebevitelünket, míg az összetett szénhidrátokra nagy szüksége van a testünknek a pihenéshez. A zöldségek meg minden étkezésre jolly joker választás!”

Füstölt tofu regán bolognai szósz: „A tofu nagyon sokoldalúan felhasználható, tápanyagdús alapanyag, így erősen ajánlott húsevőknek is rendszeresen beépíteni a menübe. A szószot találjuk diétánknak és ízlésünknek megfelelő tésztával (például teljes kiőrlésű, hüvelyes alapú gluténmentes tésztával) vagy rizzsel. Ha nem követünk növényi étrendet, a tetejére szórhatunk reszelt parmezánt, vagy választhatunk növényi sajt-helyettesítőt, ha megtartanánk a tejmentességet. Ha a szósz túl sűrű lenne, egy kevés tésztafőzővízzel vagy egy csepp extra szűz olívaolajjal lazíthatjuk, hogy még krémesebb és könnyebben elkeverhető legyen.”

Rizses vörös káposztasaláta dióval és áfonyával: „Ha előző napról megmaradt főtt rizst használsz, akkor biztos lehetsz benne, hogy a menü ún. rezisztens keményítőben is bővelkedik. A rezisztens keményítők prebiotikumként viselkednek, ezért hozzájárulnak a bél(fal) egészségéhez, a megfelelő bélflóra fenntartásához, kialakításához. Rezisztens keményítő található a legalább 12 órán át hűtött rizsben, burgonyában, tésztában és hüvelyesekben is. A zöldbanán(liszt), a főzőbanán és a zöld banán, valamint a tápióka (keményítő) is kiváló rezisztens keményítőforrások.”

Mentes Anyu tippjei

Ropogós házi granola: „Csinálj belőle „amerikai stílusú” csomós granolát! Ha inkább darabos, rágcsálható granolára vágysz, ami falatkákba áll össze, tegyél a keverékhez 2 evőkanál krémes magvaját (pl. mogyoró- vagy mandulavajat) is. Ezután ne szórd szét a tepsin, hanem nyomkodd össze egy kb. 2-2,5 cm vastag rétegbe, és süsd 25–30 percig, keverés nélkül, amíg aranybarna lesz. Hűlés közben szilárdul meg – ilyenkor kézzel darabolható.”

Cukkinikrémleres: „Teljes kiőrlésű vagy gluténmentes kenyérral még tartalmasabbá tehetjük. Tavasszal egy kevés friss, aprított medvehagymával különösen jól harmonizál.”

Kókuszos édesburgonya-krémleres: „Ha thai ízvilágra vágysz, cseréld le az eredeti fűszereket: a piros paprika, fahéj és koriander helyett használj 1-1 teáskanál őrölt citromfűvet, gyömbért és kurkumát. Így egy új, egzotikus változat születik – fűszeresebb, mégis ugyanolyan krémes és melengető!”

Gyors miso leves: „Ha nincs otthon nagyobb kiserelésű miso paszta, remek megoldás az adagokra csomagolt változat is. Ezeket többnyire 5 tasakos dobozban árulják, és egy tasak kb. 1 evőkanálnyi adagnak felel meg – pont annyi, amennyire egy adag leveshez vagy szószhoz szükség lehet. Praktikus, higiénikus, és sokáig eláll a kamrában!”

Kínai kel saláta narancssal: „Ha szereted, dobj még bele egy marék kaliforniai paprikát, hogy színesebb és vitamindúsabb legyen, de használhatsz lila káposztát és kínai kelt vegyesen is ehhez a salátához.”

Krémes datolyás shake: „A shake medjool datolyával is készíthető – ez a nagyobb szemű, húsosabb, puhább fajta különösen alkalmas krémes italokhoz és édességekhez. Ha medjool datolyát használsz, elég lehet belőle feleannyi is, mint a kisebb szemű, szárított fajtákból, mert jóval nagyobb és édesebb. Fontos: minden datolyát – legyen az medjool vagy más típus – ki kell magozni turmixolás előtt, még akkor is, ha lágy az állaga. A boltban kapható sima datolya gyakran eleve kimagozott, de mindig ellenőrizd, mielőtt gépbe tennéd!”