



## Wielkanoc w wersji light

**Majonez, biała kiełbasa, maślane mazurki i słodkie babki – brzmi apetycznie? Może tak, ale zamiast faszzerować się tłuszczem, postaw na dania z wersji light**

Eksperti z Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH – Państwowego Instytutu Badawczego opracowali wielkanocny e-book. Przeczytasz w nim, jak zaplanować świąteczne zakupy w duchu „no waste”. Znajdziesz też przepisy na smaczne i zdrowe potrawy, które zostaną na Twoim świątecznym stole na lata.

### Zacznij od warzyw

Warzywa to niezbędny element każdego posiłku. Również w święta nie może ich zabraknąć. Są podstawą zdrowej diety, a nie jedynie estetycznym dodatkiem na talerzu. Wielkanoc to wiosna, więc pierwsze nowaliki powinny być już dostępne. Świeża sałata, rzodkiewka, zielony groszek, szczypiorek czy kielki rzeżuchy wzbogacą Twoje świąteczne potrawy i ucieszą oko.

Na co zwrócić uwagę:

- wybieraj warzywa lokalne i sezonowe
- jedz surowe warzywa, które mają najwięcej cennych składników odżywczych
- przechowuj warzywa w odpowiednich warunkach
- myj warzywa dokładnie pod bieżącą wodą przed ich podaniem.

### Postaw na jajka z dodatkiem

Gotowane, faszzerowane, malowane – nic bardziej nie kojarzy się z Wielkanocą jak jaja. Zawierają pełnowartościowe białko, witaminy A, D, E, z grupy B, żelazo. Żółtko zawiera cenne składniki, m.in. luteinę i zeaksantynę, które mają istotny wpływ na prawidłowe widzenie. Wielkanocne potrawy z jajek można serwować na wiele sposobów. Tym razem postaw na te faszzerowane. Zielony groszek i szczypiorek, tuńczyk i suszone pomidory, a może połączenie burków i rzodkiewek? Możliwości jest wiele. Do farszu możesz wybrać swoje ulubione warzywa. Jeśli zrobisz go za dużo, resztę wykorzystaj jako pastę kanapkową.

Na co zwrócić uwagę:

- sprawdzaj czy jaja są świeże
- wybieraj te oznaczone jak najniższym numerem.

**Numer znajdujący się na skorupce lub opakowaniu informuje z jakiego chowu pochodzi dana partia jaj (0 – ekologiczny, 1 – wolny wybieg, 2 – ściółkowy, 3 – klatkowy).**

### Odchudź sosy

Wielkanoc to święta majonezem płynące. Często w majonezie pływają też jaja na świątecznym stole. A sos powinien być tylko dodatkiem, który podkreśli smak potrawy, a nie go zdominuje. Jak odchudzić niezdrowe sosy?

Na co zwrócić uwagę:

- w kuchni
  - zamień śmietanę czy majonez na jogurt naturalny
  - przygotuj majonez domowy
  - przygotuj majonez z aquafaby, nerkowców, czy jogurtu i kaszy jaglanej
  - zrób sos pesto na bazie liści zielonych warzyw, jako alternatywę do białych sosów
- na zakupach
  - wybieraj produkty o niższej zawartości tłuszczu
  - wybieraj majonez, który nie ma dodatku cukru.

### Nie bój się zdrowych deserów

Słodkości na wielkanocny stół najlepiej przygotować samemu. Masz wtedy wpływ na ilość i jakość wykorzystanych składników. Mazurek, babka czy pascha wielkanocna w klasycznej postaci dostarczają dużych ilości cukru i tłuszczu. Zastanów się, czy nie zaserwować ich w nowej, zdrowszej formie, korzystając z prostych zamienników.

Na które zamienniki zwrócić uwagę:

- w pieczeniu białą mąkę zastąp częściowo mąką pełnoziarnistą
- cukier możesz ograniczyć przez wykorzystanie jego zamienników, np. stewii, erytrolu czy ksylitolu lub użycie dojrzałych, słodkich owoców
- do lukru zamiast białego cukru użyj zmielonego na puder ksylitolu

- lukier możesz zabarwić naturalnymi sposobami, np. sokiem z buraka czy szpinaku
- polewę do ciasta przygotuj z gorzkiej czekolady zamiast z mlecznej
- ciasto udekoruj świeżymi owocami, a nie takimi z masy cukrowej.

## Przygotuj się do zakupów

Żeby wykorzystać w pełni wszystkie kupione produkty, pamiętaj o czterech zasadach:

### Planowanie

- przygotuj listę potraw, które chcesz przyrządzić w święta
- określ, dla ilu osób będziesz gotować
- sporządź listę produktów, których potrzebujesz.

### Przygotowanie

- zrób przegląd produktów, które już masz
- stwórz listę zakupów brakujących produktów
- pogrupuj produkty na liście
- na zakupy idź po posiłku
- kupuj tylko produkty z listy.

### Organizowanie

- te same produkty wykorzystuj w kolejności ich kupienia – najpierw najstarsze
- przechowuj żywność w odpowiednich dla niej warunkach
- segreguj śmieci.

### Dawanie

- jeśli zostanie Ci dużo jedzenia, zapakuj potrawy na wynos i daj je bliskim
- nadwyżkę świątecznych potraw przekaz potrzebującym
- zamroź potrawy, które chcesz przechować dłużej
- z resztek przygotuj inne dania.

## E-book

Zdrowa kuchnia pełna smaku na Wielkanoc [📄](#)

## Źródło

[Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH](#) [📄](#) – Państwowy Instytut Badawczy

## Przeczytaj także



### Kuchnia na odporność

Włącz dzieci w świąteczne przygotowywanie. Nie przesadzaj z zapasami i nie zajądaj stresu. Pamiętaj, że jajka są bardzo zdrowe!

[kliknij po więcej](#)



### Jak zachęcić dzieci do nowych potraw?

Co zrobić, jeśli Twoje małe dziecko lubi tylko to, co już zna? Jak włączać nowe smaki do jego diety?

[kliknij po więcej](#)