Wielkanoc w wersji light

Data aktualizacji
2022-04-12

Eksperci z Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej 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 nowalijki powinny być już dostępne. Świeże sałata, rzodkiewka, zielony groszek, szczypiorek czy kiełki 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, faszerowane, 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 faszerowane. 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 przekaż potrzebującym
- zamroź potrawy, które chcesz przechować dłużej
- z resztek przygotuj inne dania.

E-book

Zdrowa kuchnia pełna smaku na Wielkanoc

Źródło

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy

Przeczytaj także

Kuchnia na odporność

Włącz dzieci w świąteczne przygotowywanie. Nie przesadzaj z zapasami i nie zajadaj 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