



SAJTÓCIKK

EGÉSZSÉGESEBB MAGYAR KONYHA

2014.01.30.

Gyakran hangzik el az az állítás a hagyományos magyar konyhával összefüggésben, miszerint az nem egészséges. Előbbi állításnak van ugyan némi igazságtartalma, azonban nem feltétlen kell választanunk magyaros és egészséges között, hiszen ételünk elkészítése során, az alapanyagok tudatos megválasztásával és azokat megfelelő mennyiségben alkalmazva étkezésünk a hagyományos ízek megőrzése mellett is egészségesebbé válhat. Ahhoz, hogy tudjuk min szükséges változtatni, tisztában kell lennünk az egyes alapanyagok szervezetre gyakorolt hatásaival, és ennek tudatában kell összeállítanunk mindennapi étrendünket. A magyar gasztronómiában, ugyan mérséklődött, de még mindig népszerű a sertézsír felhasználása. Sok háztartásban sertézsír helyett már áttértek az étolaj használatára, amely azonban még mindig nem a legegészségesebb választás. Aki igazán jól szeretne zsiradékot választani, annak az egyre népszerűbbé váló kókuszszírt, illetve olíva-olajat ajánljuk. A zsiradékok teljes elhagyása egészségünk szempontjából éppúgy káros, mint túlzott bevitele, hiszen szervezetünknek sokféle zsírban oldódó vitaminra is szüksége van, ugyanakkor fontos szemponttá kell válnia táplálkozásunkban a mértékletességnek, mely megtartásával többet segítünk szervezetünknek, mint bármely élelmiszeripari alapanyagról történő radikális lemondással.

Szabó Alexandra

Érdemes megfigyelni, mely ételek elkészítése és mely technológiai eljárások igényelnek nagyobb mennyiségű zsiradék felhasználást és ennek tudatában korlátozni azok alkalmazási gyakoriságát. A panírozott, zsírban sült húsok megfelelő alternatívája lehet a natúr hússzeletek minimális zsiradékon való kisütése, vagy ételünk zsír nem igénylő technológiával (grillezés, roston sütés stb.) való elkészítése.

A fűszerek felhasználása terén a magyar konyhára ugyan jellemző a változatosság, ugyanakkor bizonyos fűszernövények alkalmazásának gyakorisága jóval fölülmúlja a többi fűszerét. Ilyen növény a fűszerpaprika, melynek felhasználásáról nem kell lemondanunk, hiszen számos jótékony hatással rendelkezik, nemcsak friss, hanem őrölt formájában is. Csípős változata emésztést segítő, bélműködést serkentő hatóanyaggal rendelkezik. Az erős paprika kapszaicin nevű hatóanyagáról is számos jótékony hatást hallhatunk, azonban itt is érvényes a már említett mértékletesség elve, hiszen az erős paprika mértéktelen fogyasztása gyomorbántalmakat okozhat.

Felmérések is bizonyítják, hogy hazánkban a túlzott mértékű sófogyasztás mindennapos, melynek sok negatív hatása ismert, hiszen az általunk leggyakrabban fogyasztott finomított só, mentes mindenféle hasznos, a természetes sóban azonban megtalálható elemtől és kifejezetten egészségkárosító hatásokkal rendelkezik. A kristály só azonban természetes úton tartalmaz rengeteg elemet, melyek alapvető szükségletét képezik a szervezet egészséges működésének, és elérhető áron van jelen a hazai piacon is, így alternatív megoldást nyújthat



a sós ízeket kifejezetten kedvelő egyének számára is. A sózás helyett ugyanakkor érdemes kipróbálni a különböző természetes fűszernövényeket, hiszen amellet, hogy jótékony hatásúak, változatossá tehetik ételünk ízét. A változatosságot ugyanakkor ne csak az ételek ízvilágának kialakításakor, hanem az étrendünk összeállításakor is vegyük figyelembe, így biztosíthatjuk szervezetünk számára az optimális működéséhez szükséges tápanyagokhoz való hozzájutást.

Gyakori jelenség, hogy az egyébként egészséges ételeket hibás konyhatechnológiai eljárásokkal rontjuk el. Példa lehet erre a főzelékek csoportja, melyet legtöbbször a túlfőzéssel és a sűrítéssel teszünk haszontalanná. Apró változtatások azonban ez esetben is az egészségesebb étkezési szokások kialakulását segíthetik elő. A főzelékként tálalni kívánt ételek alapanyagait kevesebb ideig és csökkentett folyadék felhasználásával főzzük keményebbre, így sokkal több hasznos vitamint őriz meg, továbbá önmagában is sűrűbb állagot kapunk. Ha még tovább szeretnénk sűrűsíteni az adott ételt, arra inkább teljes kiőrlésű lisztet, burgonyát esetleg sajtot használjunk a rostban szegény, ugyanakkor szénhidrátokban gazdag fehér liszt helyett. A fehér lisztet nemcsak a főzelékek esetében, de más ételek készítésekor is érdemes az élelmi rostokban gazdag, teljes kiőrlésű társaikra felcserélni.

A nagy mennyiségű finomított cukor szintén káros hatással van az étkezésre, az édes íz elérésére előbbi mézzel, gyümölcscukorral, esetleg nádcukorral cserélhető fel. Érdemes kipróbálni a bevitt cukor mennyiségének fokozatos csökkentését, hiszen a cukor képes elnyomni a többi ízt, ízérzékelésünk így egysíkúvá válik, mint a túlzott sózás esetében is tapasztalható. Mérsékelt cukrozás eredményeképp kiérezhetjük ételünk és italaink valódi, változatos ízvilágát, miközben egészségünkért is teszünk. Nem kellene tehát radikális lépések, kis odafigyeléssel hagyományos ételünk máris jobban szolgálják egészségünket, mint annak előtte.

A sajtócikk „Az Újszegedi Torna Club Komplex Egészségre nevelő és szemléletformáló programja az U12-19 és felnőtt korosztály részére” című pályázat (Projektazonosító: TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1043) „A lakosság rendszeres testmozgását elősegítő szabadidős programok megvalósítása, melyek hangsúlyt helyeznek az energiaegyensúlyra-kivéve: technikai sportágakkal, extrém sportokkal, versenysporttal összefüggő programok” témakörében került megjelentetésre.

Projektcím: Az Újszegedi Torna Club Komplex Egészségre nevelő és szemléletformáló programja az U12-19 és felnőtt korosztály részére
Pályázati azonosító: TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1043
Kedvezményezett: Újszegedi Torna Club
E-mail: info@utccclub.hu.hu
Web: www.utccclub.hu



A projekt az Európai Unió támogatásával,
az Európai Szociális Alap
társfinanszírozásával valósul meg.