



05.02.2018 r.

Masz ochotę na pizzę? Taką zjesz ze smakiem!

Jedną z najbardziej lubianych potraw dzieci, młodzieży i dorosłych zaliczana do fast foodów to pizza, która mimo swojego zachęcającego wyglądu i smaku nie należy do dań niskokalorycznych. Niestety ulegając pokusie żółtego sera i pomidorowego aromatu często się nią przejadamy. Jak zmienić oblicze pizzy na równie smaczne, ale i zdrowe zdradza dietetyk, ekspert programu edukacyjnego „Żyj smacznie i zdrowo” Katarzyna Zadka.

Ważna jest podstawa

Stawiamy na typowo włoską pizzę na cienkim cieście, im mniejsza jego grubość tym mniej kalorii zawiera każdy jej kawałek. Warto wybierać takie miejsca, gdzie możemy zdecydować o rodzaju spodu jaki będzie wykorzystany w naszym posiłku. Inną alternatywą to przygotowanie pizzy w domu. Wtedy możemy pokusić się również o wykorzystanie dodatku mąki pszennej razowej, co zwiększy zawartość błonnika, składników mineralnych i witamin w każdej porcji. W prawdziwym, włoskim przepisie ciasto należy wyrobić i pozostawić do wyrośnięcia nawet na kilkanaście godzin przed jego wykorzystaniem. W domowym przepisie na szczęście wystarczy pozostawić wyrobione ciasto w ciepłym miejscu na tyle, by wyrosło (ok. 40min). Dobrze wyrobione nie powinno przyklejać się do palców, a placek nie powinien kurczyć się przy jego rozciąganiu.

Wymień składniki na dobre

Podstawą dobrej pizzy jest ciasto, ale odpowiednio dobrane składniki czynią z niej jedno z najbardziej uniwersalnych dań na świecie. W zależności od tego, co się na niej znajdzie możemy dowolnie zmieniać jej charakter i bawić się smakiem. – *Aby pizza była nie tylko smacznym, ale również zbilansowanym posiłkiem powinniśmy zadbać o sos, a ponadto do jej przygotowania wykorzystać jak największe ilości warzyw. Sos przygotujmy na bazie świeżych pomidorów czy passatty. Nie może w nim zabraknąć siekanych ziół i czosnku.* – radzi Katarzyna Zadka. Pizza w wersji fit powinna być bogata w warzywa, które zadbają także o wizualną stronę dania – czerwona papryka, cebula, brokuły, kukurydza, fasola czy szpinak sprawiają, że pizza będzie wartościowym i kuszącym wzrok posiłkiem. Warzywa można dodać nie tylko przed włożeniem pizzy do pieca, ale także na koniec. Pizza świetnie smakuje z dodatkiem rukoli czy świeżych pomidorów. Jako pozostałe składniki wybierajmy chudą szynkę, czy pierś z kurczaka. Oszczędnie dodawajmy sera decydując się na mniej tłuste gatunki jak np. mozzarella. Tradycyjna włoska pizza nigdy nie jest podawana z sosem – możemy na niej znaleźć jedynie kilka kropel oliwy z oliwek. – *Jeśli nie jesteśmy w stanie zrezygnować z sosu czosnkowego przygotujmy go na bazie jogurtu naturalnego. Wystarczy wycisnąć świeży czosnek i doprawić koperkiem lub innymi ziołami!* – odpowiada Katarzyna Zadka.



NIE ZAPOMNIJ SIĘ PODZIELIĆ

Pizza to danie serwowane w kawałkach. Sama forma jego podania wskazuje, że warto się nim dzielić! Tym sposobem nie zjemy całej samodzielnie. Ponadto aby uniknąć klasycznego przejedzenia pizzą jedzmy ją z surówką ze świeżych warzyw. Warzywa spowodują, że wcześniej poczujemy sytość, a kaloryczność całego posiłku będzie mniejsza. Pizza to też dobra okazja do wspólnego gotowania. Wyrabianie ciasta czy dekorowanie pizzy według swoich upodobań przyniesie wiele frajdy zarówno dzieciom jak i dorosłym.

„Żyj smacznie i zdrowo” to program edukacyjny marki WINIARY, prowadzony w polskich gimnazjach i szkołach podstawowych. Misją programu „Żyj smacznie i zdrowo” jest przekazanie uczniom wiedzy z zakresu prawidłowego odżywiania oraz zachęcenie ich do wspólnego spożywania posiłków i podejmowania pierwszych samodzielnych prób gotowania. W ramach projektu promuje się wśród młodzieży postawę proekologiczną, a także ideę niemarnowania żywności. Do tej pory, w siedmiu edycjach „Żyj smacznie i zdrowo” wzięło udział blisko 80% szkół gimnazjalnych z całej Polski, a w lekcjach uczestniczyło ok 800 000 uczniów.

Program marki WINIARY jest częścią strategii firmy Nestlé, w ramach której firma zobowiązuje się produkować wysokiej jakości produkty, będąc jednocześnie wiarygodnym partnerem w żywieniu i dbałości o zdrowie Konsumentów.

Patroni honorowi: Minister Edukacji Narodowej, Ministerstwo Sportu i Turystyki, Rzecznik Praw Dziecka, Polskie Towarzystwo Nauk Żywnościowych, Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego, Instytut Żywności i Żywienia.

Kontakt dla mediów:

Adela Parchimowicz

a.parchmowicz@synertime.pl

tel.: 664 904 605