



05.03.2018 r.

Te frytki cię zaskoczą! Smaczny i zdrowy pomysł na przekąskę

Frytki - ulubione przez dzieci i dorosłych, serwowane jako dodatek do mięsnych potraw czy obecne w każdym menu jako szybka przekąska. Warto jednak poznać kilka sposobów na zdrowszą alternatywę dla ziemniaczanego przysmaku. Swoje pomysły na smaczne i wartościowe frytki zdradza Katarzyna Zadka - dietetyk, ekspert żywieniowy w programie „Żyj smacznie i zdrowo”.

Klasyczne frytki – dlaczego tak je uwielbiamy?

Smak smażonych w głębokim tłuszczu podłużnych pasków z ziemniaka jest wszystkim dobrze znany. Z dodatkiem soli i ketchupu bądź majonezu stają się jednym z ulubionych przysmaków wielu osób, które ich spróbują, zwłaszcza dzieci. Co czyni frytkę taką smaczną? Przede wszystkim fakt, że jest smażona w tłuszczu. Tłuszcz to nośnik smaku, ponadto podczas smażenia w produktach w tym ziemniakach powstają substancje nadające im specyficzny kolor i smak. To co niezmiernie istotne to jakość tłuszczu wykorzystywana do smażenia. Jeśli już decydujemy się na przygotowanie klasycznych frytek pocięte ziemniaki wrzucamy do gorącego oleju, ponieważ dzięki temu chłoną mniej tłuszczu. Nigdy nie wykorzystujemy dwa razy tego samego tłuszczu, każde kolejne smażenie to większe ilości niekorzystnych składników w daniu. Do smażenia wybierzmy olej rzepakowy, albo smalec ponieważ są stabilne w wysokiej temperaturze. Po usmażeniu koniecznie odsączmy frytki na papierowym ręczniku, który wchłonie nadmiar tłuszczu. Nic nie jest w stanie mierzyć się ze smakiem dobrze usmażonej frytki, jednak ich alternatywne formy warzywne są równie dobre i mogą spokojnie zagościć w naszym domowym menu będąc ciekawym zamiennikiem i smacznym eksperymentem w kuchni.

Warzywna przekąska z piekarnika– smaczna, lżejsza aromatyczna!

Frytki możemy przygotować również w piekarniku. Warto wykorzystać ten sposób, ponieważ dzięki niemu zmniejszamy ilość tłuszczu i możemy znacznie zmniejszyć kaloryczność dania. Rezygnując ze smażenia frytek w głębokim tłuszczu na patelni lub we frytkownicy oszczędzimy sobie dolegliwości po spożyciu tłustej potrawy w dużych ilościach czy pojawiających się po zjedzeniu porcji frytek wyrzutów sumienia. Jak to zrobić? Wystarczy kawałki ziemniaków delikatnie skropić oliwą lub olejem po rozłożeniu na blasze wyłożonej pergaminem, następnie piec do zarumienienia. Eksperymentować można także z kształtem ziemniaków – mogą to być słupki, talarki, ćwiartki. Ważne aby wszystkie kawałki miały podobną grubość, dzięki czemu upieką się równo. Ziemniaki warto posypać ziołami na przykład prowansalskimi. Dobrym rozwiązaniem jest też wykorzystanie oleju z dodatkiem czosnku lub papryki. Szczypta ziół i przypraw pomoże ponadto uniknąć nadmiernego używania soli nie rezygnując z bogactwa smaku i aromatu. Do smacznych i rumianych frytek nie zapomnijmy przygotować surówki ze świeżych warzyw.



Marchewka, dynia i batat. Co jeszcze zamiast ziemniaka?

Dla niektórych z nas niewyobrażalne jest, by frytki mogły być zrobione z innego warzywa niż ziemniak. Okazuje się jednak, że do tego typu obróbki nadaje się o wiele więcej warzyw, niż ta bulwa. Postawmy na kolorowe warzywa i ułóżmy je jak bukiet na brytfance – pietruszka, seler, burak, batat czy dynia to warzywa, które po upieczeniu będą nie tylko dobrze smakować, ale również wesprą nasze zdrowie i witalności. Marchew i dynia to źródło prowitaminy A, która jest dobra dla naszego wzroku i odpowiedzialna za wzrost i piękny wygląd skóry – podpowiada Katarzyna Zadka – Burak natomiast to cenne źródło żelaza i kwasu foliowego. Pietruszka to również bogactwo kwasu foliowego, witaminy E oraz potasu podobnie jak seler czy klasyczne ziemniaki. Warzywno pieczone frytki mogą być zatem pełnowartościowym i pożywnym posiłkiem. Im więcej warzywnych alternatyw na talerzu, tym lepiej dla naszego zdrowia.

Frytki z sosem? Tak, ale tylko takim!

Chcąc cieszyć się smakiem świeżo upieczonych warzyw możemy urozmaicić je przygotowanym przez siebie dipem na bazie jogurtu naturalnego lub greckiego, w którym już na starcie mamy witaminę D, wapń i białko. Dodając do sosu czosnku, posiekanej pietruszki czy koperku zmienimy jego intensywność na tyle, by jeszcze bardziej wydobyć smak potrawy, a jednocześnie dostarczamy potrzebnej witaminy C i naturalnych antybiotyków tak ważnych w zimowym sezonie. Jeśli tęsknimy za ketchupem warto przygotować dip na bazie pomidorów z dodatkiem oregano lub ostrej papryki, co nada bardziej wyrazisty smak naszym warzywnym frytkom, a ponadto wzbogaci menu w potas i naturalny przeciwutleniacz – likopen. Prawda, że proste? A jakie smaczne!

„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