



30.04.2018 r.

Majówka, czyli rozpalamy grilla. Jak zjeść pysznie i zdrowo?

Wiosna zawitała na dobre, a słoneczne dni i długie wieczory sprawiają, że chcemy spędzać jak najwięcej czasu na świeżym powietrzu. Pierwsze majowe dni to szansa na wycieczkę poza miasto i odpoczynek na łonie natury. Grillowanie wraz z rodziną i przyjaciółmi jest jedną z najbardziej popularnych rozrywek w sezonie wiosennym i letnim. Katarzyna Zadka, dietetyk programu „Żyj smacznie i zdrowo” podpowiada co zrobić, aby potrawy z rusztu były smaczne, lekkie i zdrowe!

Grillowany klasyk, czyli kiełbasa – jak ją przygotować

Grillowanie to nasza polska tradycja i trudno odmówić sobie aromatycznego specjału. Jeśli zależy nam na tym, aby nasz posiłek był mniej kaloryczny, warto wprowadzić kilka zasad. Najpopularniejszym i najbardziej lubianym daniem opiekany na ruszcie jest kiełbasa. Najlepiej wybrać taki produkt, który zawiera w swoim składzie jak najwięcej chudego mięsa. Jeśli to możliwe, zapytajmy o skład produktu przed zakupem. Cena też bywa dobrą podpowiedzią – jeżeli jest podejrzenie niskiej jakości, warto przemyśleć zakup. Racjonalnym wyborem może być również kiełbasa drobiowa, ponieważ zazwyczaj zawiera w sobie znacznie mniej tłuszczu niż wieprzowa. Jeżeli grillujemy kiełbasę w całości, korzystnie jest ją naciąć oraz posmarować lekko oliwą, żeby upiekła się także w środku, a przy tym pozostała soczysta. Możemy także pokroić ją na plasterki (ok. 2 cm grubości) – takie nieduże porcje są gotowe już po kilku minutach, a można z nich przyrządzić na przykład grillowane koreczki.

Pyszna i zdrowa alternatywa

Warto pamiętać, że potrawy z rusztu to nie tylko kiełbasa – w prosty sposób można urozmaicić grillowe menu. Jeśli nie chcemy rezygnować z mięsa, z powodzeniem możemy przyrządzić drób, np. pierś z kurczaka bądź indyka. Mięso to zawiera niewielkie ilości tłuszczu, a do tego marynuje się je łatwo i szybko. Idealnie nadaje się do szaszłyków z owocami, ponieważ dobrze komponuje się z jabłkami, świeżymi i suszonymi śliwkami, brzoskwinią czy ananasek, a przy tym upiecze się niemal w tym samym czasie. Zdrową, ale równie pyszną alternatywą dla mięsa są ryby, które zawierają cenne substancje, takie jak nienasycone kwasy tłuszczowe z grupy omega-3, dobrze przyswajalne, pełnowartościowe białko oraz witaminy, m.in. D. Ich delikatne mięso często rozpada się pod wpływem temperatury, ale nieduże rybki (szprotki, sielawy), a także pstrągi i łososie dobrze grillują się w całości i ze skórą. Aby upiekły się szybciej i nie rozpadły w czasie pieczenia, najlepiej owinąć je w folię aluminiową (błyszczącą stroną do środka), którą dobrze wysmarować od wewnątrz oliwą – dzięki temu ryba nie będzie przywierała do sreberka. Skropienie potrawy ok. godzinę przed pieczeniem sokiem z cytryny oraz doprawienie ziołami, np. tymiankiem, majerankiem, zielek angielskim wspaniale urozmaici jej smak.



30.04.2018 r.

Grillowane warzywa i owoce – dodatek czy danie główne?

Warto spróbować również wegetariańskich propozycji na grilla. Lista warzyw, które doskonale się do tego nadają jest bardzo długa, są to m.in.: papryka, bakłażan, cukinia, szparagi czy bataty. Warzywa są niskokaloryczne i bogate w witaminy, składniki mineralne i błonnik, a grillowanie sprawia, że stają się chrupkie i aromatyczne. Można je przyrządzać na wiele sposobów, np. pokroić w plasterki, słupki, nadziać na szaszłyki. Nie muszą jednak pełnić jedynie roli dodatku do głównego dania, z powodzeniem mogą je zastąpić. Dobrym pomysłem jest faszerowanie warzyw – ciekawym połączeniem jest np. papryka nadziewana kaszą kuskus i serem feta lub bataty wypełnione szpinakiem i suszonymi pomidorami. Warto wiedzieć, że marchew i inne twarde warzywa, takie jak kalafior, brokuły, upieką się znacznie szybciej, jeśli podzielimy je na mniejsze kawałki (różyczki, plastry) i przed położeniem na ruszt zblanszujemy lub nawet nieco podgotujemy. Kolby kukurydzy oraz ziemniaki także dobrze wcześniej ugotować.

Doskonale grillują się również owoce i jest to świetna alternatywa dla ciasta na deser. Podobnie jak warzywa, możemy przyrządzić je na wiele sposobów – warto wypróbować banany, ananasy, jabłka, brzoskwinie. Katarzyna Zadka, dietetyk programu „Żyźy smacznie i zdrowo” radzi – *Taka forma deseru jest znakomitym pomysłem na gorące popołudnie. Wybierając owoce na ruszt, powinniśmy sprawdzić, czy są dojrzałe i odpowiednio twarde, ponieważ przy pieczeniu miękną. Pod wpływem obróbki termicznej ich smak staje się bardziej intensywny i słodki, tak więc nie trzeba dodawać cukru. Polecam wypróbować np. brzoskwiń z cynamonem i serem ricotta.*

Niezależnie, czy opiekamy na ruszcie mięso, ryby, warzywa czy owoce, warto pamiętać o użyciu jednorazowych tacek do tego przeznaczonych oraz unikać zbyt długiego czasu grillowania, ponieważ zwęglone części zawierają niekorzystne dla zdrowia substancje. Pomocne może okazać się również wykorzystanie folii aluminiowej.

Owocowe orzeźwienie

Najczęściej grillujemy podczas ciepłych, słonecznych dni, nie zapominajmy więc o uzupełnianiu płynów podczas posiłku. Gazowane napoje i słodzone soki warto zastąpić domową alternatywą: lemoniadą z arbuza lub rabarbaru z miodem, świeżo wyciskany sokiem z cytrusów lub wodą gazowaną z cytryną i miętą.

Oto prosty przepis na pyszną, orzeźwiającą lemoniadę z rabarbaru i truskawek z miodem:

Składniki:

- 4 szklanki pokrojonego w kostkę rabarbaru
- 2 szklanki pokrojonych truskawek
- ¼ szklanki soku z limonki
- 6 szklanek wody



30.04.2018 r.

- garść listków mięty
- 3 łyżki miodu

Sposób przygotowania:

Owoce wrzuc do garnka, dodaj miód i sok z limonki, zalej wodą, gotuj na małym ogniu przez ok. 20 min, aż zawartość zacznie wrzeć. doprowadź do wrzenia. Następnie kawałki owoców odcedź i przetrzyj przez sito, aby wydobyć z nich sok. Poczeka, aż napar wystygnie, a następnie wstaw do lodówki. Przed podaniem dodaj kostki lodu i listki mięty oraz, wedle uznania, kilka plasterków cytryny. Smacznego!

„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.parchimowicz@synertime.pl

tel.: 664 904 666