

Népszerű ételek egészséges elkészítési módjai, illetve az alapanyagok vitamin- és ásványianyag tartalmának bemutatása!

Oktatóanyag Kóstoltatáshoz



Készítette: Csaholczi-Horváth Alexandra, Dietetikus



A magyar konyhakultúrában számtalan jellegzetes ételt találunk, amelyeket szinte mindenki ismer. Mi most kiválasztottunk Nektek párat, hogy megmutassuk, nincs egészségtelen étel, csak rossz elkészítési mód.

Gondolnád, hogy akár a töltött káposztát, rakott krumplit, a pogácsát vagy éppen a palacsintát is el tudod készíteni egészségesebben? Na lássuk!

Töltött káposzta

Az első étel, amit elkészítünk együtt, az a töltött káposzta lesz. Sokféle változata létezik, van erdélyi, debreceni, kolozsvári stb. A Dunántúlon például nem szokás a káposztalevelekbe tölteni a darálthúsos masszát, hanem gombócokat készítünk belőle. Délkelet-Magyarországon a neve *szárma*, de az arab országokban és Svédországban is van hasonló étel. Az Alföldön *takartnak* is nevezik. Elődjét már a 17. századi magyar szakácskönyvek is említik. Szélesebb körben csak a 18. századan terjedt el, török hatásra.

Mi kell egy jó kis töltött káposztához? Fel tudjátok sorolni segítség nélkül?

- | | |
|--------------------|--|
| • savanyú káposzta | • darált sertéscomb vagy lapocka |
| • káposztalevél | • tojás |
| • szalonna | • fűszerek (só, bors, pirospaprika, majoranna, |
| • vöröshagyma | köménymag) |
| • fokhagyma | • tejföl |
| • pirospaprika | • liszt |
| • rizs | • olaj |

Ha egy receptet egészségesebbé szeretnénk tenni, először is át kell néznünk alaposan a hozzávalók listáját, hogy mi az, amit le tudunk cserélni.

A savanyú káposzta egy nagyon egészséges étel, hiszen a savanyítás segít megőrizni a káposzta C-vitamintartalmát. Nyersen is ajánlott fogyasztani, de figyeljünk, hogy tartósítószerektől mentes változatot vásároljunk, vagy saját magunk készítsük el otthon!

A szalonnát mi az egészségesebb változatban elhagyjuk. A vörös- és a fokhagyma marad, a só és a fűszerek is.

A darált sertéshúst kicseréljük darált pulyka-vagy csirkehúsra, illetve a hús fele helyettesíthető gombával is, de adhatunk hozzá zabpelyhet is.

A klasszikus rizs helyett barna rizst használunk, illetve köles és hajdina is lehet a rizs egy része helyett.

Tejfől helyett használjunk natúr joghurtot. A búzafinomliszt helyett pedig teljes kiőrlésű tönkölylisztet, de ez el is hagyható. Az étolaj helyett használhatunk olívaolajat.



A töltött káposzta elkészítése:

A savanyú káposztát hideg vízben átmoszuk, a káposztalevelekről levágjuk a vastagabb ereket. Az olajon megpirítjuk az apróra vágott vöröshagymát, majd a darált húshoz adjuk. A húshoz adjuk az apróra vágott fokhagymát is és a leforrázott barnarizst vagy hajdinát, a tojást, a pirospaprikát, a köménymagot, a majorannát, sót és borsot. Ezt a masszát a levelekbe töltjük és összetekerjük. Egy nagy lábosban elkezdjük összepakolni a hozzávalókat, alulra mehet a savanyú káposzta egy része, rá a tekercek, rá a maradék savanyú káposzta, majd annyi víz, hogy ellepje, és megfőzzük. Tálaláskor meglocsolhatjuk natúr joghurttal.



A barna rizsben sokkal több rost található, mint a fehér változatban, így jótékonyan hat a szív- és érrendszer egészségére, a koleszterinszintre és az emésztőrendszerre is. A kalóriatartalma majdnem ugyanannyi, mint a fehér rizsnek, viszont a magas rosttartalma miatt a szénhidráttartalma jóval kevesebb. Vitamin- és ásványi anyagtartalma is jóval magasabb a fehér rizshez képest. Tartalmaz sok antioxidánst és esszenciális aminosavat is.

Az aminosavak a fehérjék építőkövei a szervezetben, jelenlétük elengedhetetlen a szervezet megfelelő működéséhez. Az esszenciális aminosavakat a szervezetünk nem tudja előállítani, így külső forrásokból kell bevinnünk azokat!



A hajdinának nagyon magas a vas-, a magnézium- és a cinktartalma. Fehérjetartalma könnyen emészthető, ezért hasmenés esetén is szokták ajánlani a fogyasztását. Segít szabályozni a vércukorszintet, csökkenti a vérnyomást, és rutintartalmának köszönhetően védi az erek egészségét is és segít csökkenteni a koleszterinszintet.

Rakott krumpli

A következő ételnek a rakott krumplit választottuk. Szintén egy magyar étel, első említésére egy 1840-es szakácskönyvben került sor.

Mi is szükséges a klasszikus rakott krumplihoz?

- burgonya
- só, bors
- tejföl
- főtt tojás
- kolbász

Az átalakításhoz a burgonyát édesburgonyára cseréljük, a tejfölt natúr joghurtra, a kolbászt pedig pulykakolbászra és adunk a recepthez még paradicsomot is.

Az elkészítés a következőképpen fog kinézni:

Az édesburgonyákat karikákra vágjuk és előfőzzük. A tojásokat is megfőzzük. A natúr joghurthoz adunk egy kicsi sót és vizet. A paradicsomokat is karikákra vágjuk.

Egy hőálló edénybe tesszük a krumpli felét, meglocsoljuk a joghurt felével, mehet rá a főtt tojás, a pulykakolbász és a paradicsom. Rákerül a krumpli másik fele, amit meglocsolunk a joghurt másik felével. Reszelhetünk a tetejére light sajtot is.



Pogácsa

A következő recept egy pogácsa lesz. A pogácsa a Kárpát-medence, a balkán és a török konyha jellegzetes étele. Nálunk talán a legnépszerűbb változatai a tepertős, a burgonyás és a sajtos. Neve a latin tűz és sült tészta szavakból ered, így rokon az olaszoknál most is népszerű *focaccia* szóval is. 18. századi magyar szakácskönyvekben már sokféle változata ismert. Érdekesség, hogy a magyar népmesékben a vándorútra induló hős hamuban sült pogácsát kapott, ezért kapnak a tarisnyába a ballagók is azt.

Mi szükséges a klasszikus pogácsához?

- búzaliszt
- élesztő
- tej
- cukor
- margarin
- tojás

Mi most egy zabpehelylisztes-túrós pogácsát fogunk készíteni.

20 dkg zabpehelylisztet összedolgozunk 1 teáskanál sóval, 5 g sütőporral, a 20 dkg puha margarinnal és 25 dkg túróval. Ezt egy éjszakán át hűtőben pihentetjük. Utána átgyúrjuk, kiszaggatjuk. Megkenhetjük egy felvert tojással és megszórjuk tökmaggal. 180 Celsius-fokon kb. 15 perc alatt készre sütjük.

Ahogy láthatjátok, az élesztőt elhagytuk, helyette sütőport használtunk, így tej sem kellett bele és cukor, a búzalisztet zabpehelylisztre cseréltük és a szénhidráttartalmát a túróval csökkentettük. A tetejére pedig tökmag került.



A zabpehelyliszt egy nagyon értékes fehérjeforrás, aminosavakban, antioxidánsokban és ásványi anyagokban is nagyon gazdag liszt. Van benne cink, foszfor, kálium, kalcium, magnézium és vas is. Magas a B- és E-vitamintartalma is. Hozzájárul a szív- és érrendszer, valamint az idegrendszer egészségéhez is.



A tehéntúró egy nagyon értékes élelmiszer, hiszen koncentráltan tartalmaz fehérjét és ásványi anyagokat is, így sokféle diétába és fogyókúrába is beilleszthető. Kalcium- és foszfor tartalma is jelentős.

A tökmag antioxidánsokban gazdag, magas a karotinoid- és E-vitamin tartalma. Jelentős a magnéziumtartalma, segít csökkenteni a vérnyomást, javítja a keringési rendszer működését. Hozzájárul a csontok és a fogak egészségéhez is. Magas a rosttartalma, 30 grammban 1,7 gramm rost van, ezáltal segíti az emésztést, és csökkenti a koleszterinszintet. Daganatellenes hatású.



Palacsinta

A végére hagytuk a magyarok kedvenc desszertjét, a palacsintát. Még nem találkoztunk olyan emberrel, aki ne szerette volna ezt! Ehetjük édesen, sósan, ahogy tetszik. Eredete egészen a római korba nyúlik vissza, ugyanis nagyon fontos volt a légiók ellátásában, mert sokáig elállt. Ekkor még kizárólag hússal fogyasztották. Első írásos nyoma 1439-ből maradt fenn, magyar említése pedig a 16. században történt. Érdekessége, hogy a világ minden táján ismerik, bár összetétele kicsit változik. Az USA-ban például sütőporral készítik és vastagabb, mint a mi palacsintánk, Mexikóban tortilla a neve és babpürével töltik, Malajziában pandanlevél-kivonattal készítik, amitől zöld színt kap.

Mi kell a klasszikus palacsintához?

- búzaliszt
- szódavíz
- tojás
- só
- tej
- olaj

Két változatot is bemutatunk Nektek!

A klasszikus palacsintához a lisztet zabpehelylisztre, az étolajat olívaolajra cseréljük. Így tehát összekeverünk 20 dkg zabpehelylisztet, 3 dl tejet, 2 db tojást, 2 dl szódavizet, 1 csipet sót és végül 0,5 dl olívaolajat adunk hozzá. Ebből a mennyiségből 9-10 db lesz!



A zabpehelylisztről korábban olvashattatok, ezért most csak az olívaolajról beszélgetünk kicsit.

Az olívaolaj rendkívül értékes zsírsavakat tartalmaz (pl. linolsavat). Magas az E- és a K-vitamin tartalma, így antioxidáns hatású. Jótékony az izomzatra és a szív-érrendszer egészségére is. Csökkenti a koleszterinszintet, gyulladáscsökkentő és segít szabályozni a vérnyomást is.



A másik változatban a banáné a főszerep!

Ehhez mindössze 3 hozzávaló szükséges, 1 banán, 1 db tojás és 2 evőkanál zabpehelyliszt. A hozzávalókat turmixgépbe tesszük és összeturmixoljuk. Evőkanállal kiolajozott serpenyőbe adagoljuk és mindkét oldalát megsütjük.

A banán káliumban és magnéziumban is rendkívül gazdag gyümölcs, így jótékonyan hat a szív- és érrendszerünkre, a vérnyomásunkra. Védi a gyomrot, gyomorfekély-ellenes hatású. Mivel káliumban gazdag, segít visszaállítani a normális ionegyensúlyt hasmenés után. Probiotikus hatású, illetve nyugtató, hangulatjavító is triptofán-tartalmának köszönhetően. Tartalmaz E-vitamint, vasat, rezet, jódot, mangánt és foszfort is. Sok benne a B6-vitamin is.



Ahogy láthatjátok, minden ételt el lehet készíteni egészségesebb formában is! Akár már egy hozzávaló megváltoztatásával is egészségesebb ételt készíthetünk magunknak!

Ötleteljete szüleitekkel, főzzetek együtt, nagyon jó szórakozás, higgyétek el!

Próbáljátok ki minden héten egy új, egészséges alapanyagot!

Pontozzátok az elkészült fogásokat!

Ha van kedvetek, küldjétek fotót nekünk az elkészült egészséges finomságokról!