



Načini priprave jedi

Izbiro živil s pomočjo piramide zdrave prehrane ter zdrav krožnik smo že spoznali. Sedaj pa spoznajmo pripravo jedi na zdrav način. Kar smo skrbno izbrali na policah piramide zdrave prehrane, moramo prav tako skrbno pripraviti, kar pomeni pripraviti na zdrav način. Kadar koli je mogoče, uporabljajmo sveža živila. Dodajajmo čim manj maščob ter ohranjajmo vitamine in minerale! Oglejmo si načine priprave oziroma toplotne obdelave živil. Najprej pa odgovorimo na vprašanje, zakaj sploh toplotno obdelujemo živila. S toplotno obdelavo se povečujejo prebavljivost in užitnost, zmehčajo se mišična vlakna in celulozna vlakna, sproščajo se aromatične snovi ter uničijo škodljivi mikroorganizmi. Seveda bomo številna živila, predvsem zelenjavo in sadje, uživali presna.



Med postopke toplotne obdelave štejemo: **kuhanje, dušenje, pečenje in praženje**. **Kuhanje** v vodi je bil nekoč najpogostejši način priprave. Spomnimo se številnih jedi, ki so se pripravljale v loncu. Dajmo kuhanju spet njegovo mesto! Štejemo ga med zdrave načine priprave. Upoštevati pa moramo nekaj priporočil. Pri kuhanju se namreč izlužijo nekatere hranilne snovi v živilu, še posebej tedaj, ko je količina vode večja in čas kuhanja daljši. Izgube zmanjšamo, če damo živilo v vrelo vodo (skrajšamo čas priprave), uporabimo primerno količino vode, ki je ne odvržemo (uporabimo za juho, omako...), in seveda kuhamo v pokriti posodi, pokrovke pa odkrivamo redko ali sploh ne. Pokrov naj dobro tesni, da lahko nastaja v loncu dovolj pare, in ga čim manj odkrivamo. Kuhinjsko sol dodajamo na koncu kuhanja, ker raztaplja vitamine in minerale. Zelenjavo in sadje temeljito operimo, preden zrežemo na manjše koščke. Zrezanih več ne peremo in ne namakamo, kajti zrezano živilo ima veliko površino, prek katere se izgubljajo hranljive snovi. Živil nikoli ne razkuhamo. Predvsem je pomembno, da se naučimo pravilno skuhati zelenjavo. Dobro skuhana zelenjava ostane nekoliko »trda« in lepe mamljive barve. Zelo dober način priprave je **kuhanje v sopari**. Tu se izgublja zelo malo hranljivih snovi. Živila, kuhana v pari, imajo lepšo barvo ter boljši okus in vonj. Jedi lahko pripravljamo tudi s pomočjo lonca na pritisk (ekonom lonca). Sodobni lonci imajo regulator temperature, tako da zelenjavo in druga živila lahko kuhamo pri nižji



temperaturi, da so izgube hranljivih snovi manjše. Predvsem pa upoštevamo čas kuhanja. Torej z načinom priprave se povrnimo v stare čase, čase naših babic in prababic. Bodimo sodobni, zdravi in uživajmo v kuhanih jedeh. Ohranimo del svoje tradicije.

Primeren način priprave je tudi **dušenje**, priprava živil v majhni količini vode ali v lastnem soku. Dušimo lahko v zelo majhni količini maščobe ali celo brez nje. Dušimo v dobro zaprti posodi, zato se živilo zmečka v pari. Hranilne snovi se večinoma ohranijo. Dušimo na majhnem ognju, tako da temperatura ostane pod 100 °C. Uvrstimo v naš jedilnik jedi, ki jih pripravimo s postopkom dušenja!

Pečenje je postopek, ki ga v naši kuhinji gospodinje zelo pogosto uporabljajo. Živilo lahko pečemo v odprti ali zaprti posodi. Kaj se z živilom dogaja pri pečenju? Zaradi temperature zakrknjejo beljakovine na površini živila. Na ta način se znotraj živila ohranijo sokovi. Snovi, kot je škrob, na površini dekstrinizirajo, sladkor karamelizira, celuloza se zmečka. Tako dobijo pečena živila oziroma jedi značilen okus in vonj ter tudi barvo. Zaradi pečene površine so jedi tudi hrustljave. Seveda se zaradi visokih temperatur izgubljajo vitamini. Pri pečenju se izogibajmo dodajanja maščob. Pečemo lahko tudi na žaru. Bolj je priporočljiv električni žar. Namreč pri pečenju na naravnem žaru se pomočjo oglja ustvarjajo nekatere zdravju neprijazne snovi. Za takšen način priprave se odločimo le ob posameznih priložnostih. Pečenje v večji količini maščobe imenujemo **cvrenje**. Tako pripravljena živila se prepojijo z maščobo, so težje prebavljiva in seveda zelo kalorična, zato pogosto uporabo takšnega načina priprave jedi odsvetujemo. Pri segrevanju maščob na višje temperature se ustvarjajo zdravju neprijazne snovi. Če že cvremo, uporabljajmo olja, ki so deklarirana kot olja za cvrenje. Dobimo jih v vsaki trgovini. Takšna olja namreč prenesejo višje temperature. Ne priporočamo večkratnega cvrenja v istem olju. Kljub priljubljenosti priprave jedi s pomočjo cvrenja (jed je mastna in slastna) se raje odločimo za druge, zdravju prijaznejše načine priprave.

Priprava jedi z malo maščob

Pa vendarle okusno in zdravo. Brez maščob oziroma z manj le-teh lahko pripravimo hrano na več načinov. S pomočjo **alu folije** živila lahko pripravimo v lastnem soku brez dodajanja maščobe. Alu folija je obstojna na vročini in jo zato lahko uporabljamo v pečici, na žaru ali ponvi. Tako pripravljene jedi so odličnega okusa, prihranimo pa tudi sol (zdrava prehrana, diete). V **foliji za peko** (dobite jo v vsaki boljše založeni trgovini) prav tako lahko pripravimo jedi brez maščob. Upoštevati je treba navodila za pravilno uporabo. Odličen način priprave. Jedi brez dodajanja maščob lahko pripravimo tudi s pomočjo **papirja za peko**. Pomembno je, da se papir prilega vsaki ponvi in pekaču. Običajno ga gospodinje uporabljamo za pečenje peciv. Poskusite pripraviti jed v ponvi, katero obložite s papirjem za peko ter jo položite na ploščo štedilnika. Današnja moderna tehnologija z mnogimi novimi materiali uspešno uveljavlja **posode za pripravo jedi brez maščob in vode**. Jedi, ki jih pečemo brez maščob, so lažje prebavljive, imajo manj maščobe kot živila, ki jih pečemo na klasičen način z dodatkom maščob, razen tega pa se izognemo škodljivim snovem, ki nastajajo pri pečenju ali praženju z dodatkom maščob. Meso, pripravljeno na tak način je okusnejše, lepše po izgledu ter večje od pečenega na maščobi. Pri praženju mesa na maščobi se le-ta zmanjša do 20 %. Tudi v teflonski posodi lahko pripravimo jedi brez dodajanja maščob. Pozor! Posoda mora biti zelo kakovostna, strogo upoštevamo navodila proizvajalca, ob vsaki poškodbi notranjosti posode jo je treba zavreči. Torej, pri vsakdanji pripravi jedi počnimo to poslužujemo brez dodajanja maščob.