

Gotuj smacznie i zdrowo

praktyczne porady kulinarne

(część I)

Zupy



Osoby, które przeszły operację wyłonięcia stomii, już po kilku tygodniach od zabiegu mogą wrócić do normalnego sposobu odżywiania się. Muszą jednak pamiętać, że ich układ pokarmowy pracuje teraz nieco inaczej niż przed operacją.

Zdrowa i lekkostrawna dieta poprawia samopoczucie i zapobiega nadwadze, która zwiększa ryzyko występowania wielu chorób. Ułatwieniem dla wszystkich, którzy chcą jeść smacznie i zdrowo, jest film (w wersji DVD i VHS) przygotowany przez firmę ConvaTec we współpracy ze dietetykami. Już wkrótce będzie go można wypożyczyć we wszystkich sklepach współpracujących z firmą ConvaTec.

Równoległe z dotarciem filmu do sklepów najlepsze przepisy będziemy przedstawiali na łamach „Naszej Troski”.

Osoby ze stomią wiedzą oczywiście, że powinny jeść regularnie, a każdy kęs starannie przeżuwać. Powinny też dużo pić – przynajmniej 10 szklanek płynów dziennie – najlepiej niegazowanej wody mineralnej. Daniem, które w naturalny sposób łączy te dwie cechy (rozdrobnione pożywienie i dużo płynów), są zupy.

Zanim jednak przejdziemy do przepisów, jedna praktyczna rada. Otóż warto mieć pod ręką świeże zioła: kolendrę, bazylię, pietruszkę, koperek, rozmaryn, tymianek... Dostęp do nich jest dla stomików szczególnie ważny, ponieważ nie powinni oni stosować zbyt wielu ostrych przypraw. Zioła mogą je zastąpić.

Postępując zgodnie ze wskazówkami dietetyków, pamiętajmy, że każdy organizm reaguje nieco inaczej – co dla jednego jest dobre, drugiemu może zaszkodzić. Dlatego nie trzeba bezwzględnie przestrzegać proponowanych przepisów, mają być one tylko pomocą i inspiracją podczas przygotowywania potraw.

A teraz pora przedstawić przepisy na pyszne, zdrowe i niedrogie zupy...

Rosół rybny z warzywami i kawałkami mintaja



Składniki

- 300 g ości rybich lub odpadów po filetowaniu (można je dostać w sklepach rybnych) albo małych rybek (najlepsze są takie gatunki, jak okonie, płotki i im podobne – najlepiej, jeśli zostały złowione przez pana domu...)
- 1 pęczek włoszczyzny
- 200 g rozmrożonych filetów mintaja
- 1 por
- 2 marchewki
- 2 pędy selera naciowego
- 2 liście laurowe
- kilka ziaren pieprzu
- świeży koperek lub szczypiorek
- sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:



◀ Najpierw musimy przygotować wywar: do garnka z zimną wodą wrzucamy ości, okrawki po filetowaniu, małe rybki – zgodnie z zasadą obowiązującą przy zupach rybnych, że im więcej gatunków ryb, tym lepiej.

Dodajemy pokrojone w plasterki marchewkę, por i seler naciowy. Jeszcze liście laurowe i kilka ziarenek pieprzu. Wszystko razem wrzucamy do zimnej wody i gotujemy około godziny – na bardzo małym ogniu!

Po godzinie przecedzamy ► wywar przez sito dla uzyskania klarownego rosółu.

Teraz (albo w trakcie gotowania wywaru) kroimy filet z mintaja w niewielkie paski i wrzucamy je do nadal „mrującego”, a nie gotującego się rosółu. Dodajemy wcześniej ugotowane w wywarze i odcedzone od ości warzywa. Wszystko razem gotujemy jeszcze około 10 minut na wolnym ogniu, dodając sól i pieprz i pamiętając, że obie te przyprawy stosujemy bardzo ostrożnie. Na talerz nakładamy najpierw kawałki ryby oraz warzyw, zalewamy całość rosółem i dodajemy dla smaku posiekany koperek albo szczypiorek.



Rosół gotowy, możemy podawać na stół!



Warto wyjaśnić, dlaczego prezentacje dań zaczynamy od zupy rybnej? Otóż rybne mięso jest wręcz niezbędne w diecie. Ryby zawierają potrzebne witaminy, zwłaszcza witaminę D konieczną dla prawidłowego rozwoju kości i zapobiegającą osteoporozie. Potrawy z ryb dostarczają organizmowi składniki mineralne, np. fosfor i jod (tego wymaga prawidłowe funkcjonowanie tarczycy). Tłuszcz ryb to jedyny zdrowy tłuszcz zwierzęcy, źródło wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3, które zmniejszają poziom cholesterolu, obniżają ciśnienie krwi i poprawiają ukrwienie mózgu. Hamują też wzrost komórek nowotworowych, co jest szczególnie ważne dla osób ze stonią. No i zmniejszają ryzyko zachorowania na chorobę Alzheimera. Dlatego – jedzmy ryby!

Krem ze świeżych pomidorów z kleksem ziołowo-jogurtowym



Składniki

- 250 g świeżych pomidorów sparzonych wrzątkiem i obranych ze skórki
- 2 ząbki czosnku
- 1 por
- 1 łyżka świeżej, posiekanej bazylii
- 1 jogurt naturalny
- 150 g obranych ziemniaków
- 2 łyżki oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek
- 0,75 l bulionu
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:



◀ Pomidory kroimy w nieregularną kostkę (ich kształt nie ma znaczenia, ponieważ pomidory rozgotują się w garnku, a poza tym

i tak zostaną zmiksowane), podobnie postępujemy z porami i ziemniakami. Kartofle posłużą do zagęszczenia zupy, dzięki czemu nie trzeba będzie używać ciężkich i niezdrowych zasmażek, których nie poleca się w diecie dla stomików.

Rozgniatamy płaską stroną noża czosnek, a następnie wszystkie składniki wkładamy do garnka, w którym wcześniej rozgrzewamy na dnie oliwę.

Do rozgrzanych i podduszonych w garnku produktów dodajemy łyżkę koncentratu pomidorowego i zalewamy całość bulionem, tak aby pokrył wszystkie warzywa. Całość dusimy na wolnym ogniu około 20 minut.

Teraz zestawiamy garnek z kuchenki i całą jego zawartość miksujemy na gładko. Możemy również rozgotowane produkty rozetrzeć drewnianą łyżką przez stalowe sito.



Następnie przygotowujemy sos jogurtowo-ziołowy: świeżą bazylię siekamy na drobne kawałki i wrzucamy do jogurtu. Całość możemy doprawić odrobiną pieprzu i zamieszać do uzyskania jednolitej konsystencji.

Zupa jest już właściwie gotowa: wlewamy ją do talerzy, ozdabiamy na środku kleksem sosu jogurtowego i dodajemy kilka całych listków świeżej bazylii.

Zapraszamy na obiad!



Zupa na bazie pomidorów jest wyjątkowo zdrowa, ponieważ warzywa te zawierają bardzo cenne składniki – na przykład potas, który zapobiega chorobie wieńcowej. W pomidorach znajdziemy także likopen, jeden z najsilniejszych antyutleniaczy, które zwalczają wolne rodniki i tym samym zapobiegają nowotworom piersi, trzustki czy jelita grubego. Likopen to karotenoid, który rozpuszcza się w tłuszczach, dlatego pomidory dusimy na oleju lub oliwie. Sałatkę z surowych pomidorów też zresztą warto pokropić oliwą...

Rosół drobiowy z kluseczkami z marchwi i otrębów pszennych



Składniki

- 5-6 skrzydełek kurczaka
- 1 pierś z kurczaka
- 1 pietruszka
- 1 por
- 2 marchewki
- 1 seler
- 1 czubata łyżka mąki pszennej
- 1 jajko
- 2 łyżki otrębów pszennych
- sól i pieprz do smaku
- koperk do dekoracji

Przygotowanie:

Ponieważ podstawą zupy jest wywar, do zimnej wody wrzucamy skrzydełka kurczaka oraz pokrojone na spore kawałki: marchew, selera, pietruszkę, pora, i wszystko razem gotujemy około godziny na bardzo wolnym ogniu. Dla zapachu można dodać natkę pietruszki.

Po 40 minutach pokrojoną na drobne paseczki lub w kostkę pierś kurczaka wrzucamy do gotującego się wywaru.

Po upływie godziny odcedzamy z wywaru wszystkie składniki, aż otrzymamy klarowny rosół. Z marchewki powstaną kluseczki, a pozostałe warzywa wykorzystamy do wzbogacenia smaku zupy.

Na talerz wykładamy ugotowaną marchew i kawałki piersi kurczaka.

Marchew przecieramy przez sitko (można wykorzystać tarkę albo maszynkę do mielenia mięsa). Dodajemy otręby pszenne, czubatą łyżkę mąki pszennej i jajko. Wszystko mieszamy. Nabieramy nieco masy na łyżkę i za pomocą drugiej, przekładając, formujemy kluseczki. Gotową kluskę wkładamy do gotującego się wrzątku.

Jeśli na początku formowania niekształtne kluseczki nie powiodą się, nie szkodzi – można zrobić normalną kluskę kładzioną: nabieramy masę na łyżkę i pomagając sobie drugą łyżką, wrzucamy do garnka. Też się uda! Po około 5 minutach wyjmujemy kluseczki gotowane na bardzo wolnym ogniu.



Talerz do zupy dekorujemy wcześniej ugotowanymi warzywami, dodajemy kawałki ugotowanej piersi z kurczaka, kluseczki pszenno-marchewkowe i całość zalewamy rosółem.

Możemy też dodać odrobinę soli i pieprzu i posypać świeżym, posiekany koperkiem.

Prawda, że ładnie wygląda?



TEKST: MAREK SITKOWSKI; FOT: CEZARY SZEIGIS

Ostatnia z proponowanych zup jest podobna do pierwszej – ale filety rybne zastąpione zostały w niej mięsem drobiowym.

Mamy nadzieję, że udało nam się przekonać Państwa do gotowania zup bez zasmażek, śmietany i innych niepotrzebnych naszym organizmom dodatków. Smacznego! Zapraszamy do następnego numeru na ciąg dalszy...

