Näin valmistat ruoan terveellisesti

Valitse lihaksi vähärasvaista ruhonosaa. Jos reseptissä mainitaan, että on käytettävä vähärasvaista lihaa, ohjeen ravintotaulukko on laadittu sen mukaisesti. Sianlihan käyttöön suhtaudutaan usein ennakkoluuloisesti, koska sitä pidetään hyvin rasvaisena. Nykyisten sikojen läskikerroksen paksuus on vain 1-2 cm ja niiden liha sisältää rasvaa ainoastaan 4-5%, joten kinkkuviipale ei ole sen epäterveellistä kuin viipale naudanlihaa. Ennen syömistä on hyvä poistaa lihasta kaikki näkyvä rasva, olipa sitten kyseessä naudan-, vasikan-, sian- tai linnun liha.



Linnunlihassa ( kun nahka on poistettu ) on vähemmän rasvaa kuin naudanlihassa. Kaniinissa ja riistassa on erittäin vähän rasvaa.



RUOAN VALMISTAMINEN

Esimerkiksi vihannesten nopeaan kuulostamiseen voidaan valita teflonpannu, jolloin öljyä ei tarvita kuin teelusikallinen. Myös lihan kypsennykseen riittää teelusikallinen öljyä, etenkin jos lisämakua antamaan käytetään tuoreita kasviksia (selleriä, porkkanaa, sipulia jne.) tai yrttejä.



Kananmunissa on paljon kolesterolia, joten niitä käytetään vain vähän. Hyvä keino on käyttää vain yksi keltuainen yhdessä 2-3 valkuaisen kanssa. Valkuaisissa ei ole juuri lainkaan kolesterolia. Melkein pelkistä valkuaisista valmistettu munakas eri vihannesten kera on yllättävän herkullinen.



Maitoa ja juustoja ei saa hylätä kokonaan, ellei ole pakko. Maitotuotteista voi saada tyydyttyneitä rasvahappoja, mutta toisaalta ne ovat korvaamaton kalsiumlähde. Totuttaudu syömään vähärasvaisia juustoja, lihan, kananmunien tai kalan asemesta, ei niiden kanssa tai niiden lisäksi.



Kermassa on paljon rasvaa. Sen asemesta voidaan käyttää kevytkermaa ilman että ruoan maku olennaisesti muuttuu, ja kastikkeissa kuiva valkoviini antaa hyvän aromin höystettynä tilkalla kermaa.



SIIRTYMINEN KASVISRUOKAVALIOON

Yleisesti ollaan sitä mieltä, että on hyvä vähentää lihan käyttöä. Joidenkin mielestä siitä on luovuttava kokonaan. Jos lihan syönti lopetetaan, on kasvisruokavalio koostettava siten, että elimistö saa kaikkia tarvitsemiaan aminohappoja. Viljatuotteet ja palkohedelmät täydentävät toisiaan, samoin viljatuotteet ja maitotuotteet. Palkohedelmät siemenien tai pähkinöiden kera ovat hyvä yhdistelmä.



Eri kulttuurit tarjoavat esimerkkejä siitä, miten paikallisia aineksia yhdistelemällä saadaan aikaan ravitsevaa ruokaa (Etelä-Amerikan ja Karibianmeren kansojen riisi ja pavut, meksikolaisten maissi ja pavut, Aasian kansojen riisi ja linssit, italialaisten pasta ja pavut, riisi ja herneet).



VÄHEMMÄN SUOLAA

Säilykkeet, makkarat ja leikkeet sisältävät runsaasti suolaa. Joskus voit huuhtoa liian suolan pois, esimerkiksi kaatamalla purkkiin säilötyt pavut tai herneet lävikköön ja huuhtelemalla niitä juoksevan veden alla. Saman voit tehdä oliiveille ja kapriksille. Suolaveteen säilötyn tonnikalan liemi valutetaan kunnolla pois. Ruokaan ei lisätä suolaa, jos raaka-aineissa on sitä itsessään.



|  |  |
| --- | --- |
| KIINA | Seesaminsiemenet, sherry, sitruuna- tai appelsiinimehu, sitruunan- tai appelsiininkuori, soijakastike, tuore inkivääri |
| INTIA | Karri, tuore inkivääri, tuore korianteri, valkosipuli, viinit |
| RANSKA | Kirveli, rakuuna, timjamin |
| ITALIA  | Basilika, oregano, valkosipuli |
| ESPANJA JA PORTUGALI  | Valkosipuli, paprikajauhe, korianteri, sitruuna- tai appelsiininkuori, viinit |
| KREIKKA  | Sitruunamehu, valkosipuli, kaneli, rosmariini, minttu, viini |
| SKANDINAVIAN MAAT | Kumina, kardemumma, maustepippuri, tilli |
| SAKSA  | Kumina, etikka |
| UNKARI  | Paprikajauhe, hapankerma tai jogurtti |
| KESKI-ITÄ  | Seesaminsiemenet, sitruunanmehu, minttu |
| MEKSIKO (TEXAS) | Chilijauhe, kumina, tuore korianteri, chilipaprika |
| KREOLIKEITTIÖ  | Gumbo- eli okrajauhe, laakerinlehdet, tabasko, tulinen chilikastike |
| HAVAIJI | Ananas, soijakastike  |



SOKERI

Sokerin käyttöä voi vähentää valmistamalla jälkiruoat täysin kypsistä hedelmistä. Hyvän jälkiruoan saa esimerkiksi yhdistämällä hedelmäsosetta maustamattomaan jogurttiin.



Hunajan käyttäminen sokerin tilalla ei auta vähentämään kaloreita, sillä ruokalusikallisessa hunajaa on 10 kcal enemmän kuin ruokalusikallisessa sokeria. Valitse ylipäätänsä sellaisia ruokia, joita on makeutettu vähän tai ei lainkaan. Nauti jälkiruokia vain silloin tällöin aterian lopuksi, älä joka aterialla äläkä päivittäin.



VITAMIINIT JA HIVENAINEET

Jos kasviksia keitetään pitkään, niiden B- ja C-vitamiinit ja kivennäisaineet liukenevat keitinveteen, joka puolestaan voidaan hyödyntää keittojen tai kastikkeiden valmistuksessa. Vitamiinit ja kivennäisaineet säilyvät keittämällä kasvikset vain tilkassa vettä. Paras tapa on höyrykypsennys.



Vitamiinit ja kivennäisaineet pysyvät tallessa myös silloin, kun kasvikset valmistetaan teflonpannussa kannen alla. Omassa nesteessä kypsyessään kasvikset säilyttävät ravintoarvonsa ja alkuperäisen makunsa.



Terveyden kannalta on kaikin puolin parasta säilyttää ruokia jääkaapissa korkeintaan kaksi päivää. Jos haluat pakastaa valmistamiasi ruokia, tee se heti niiden jäähdyttyä.

