Aktualności

2022-06-08

Jak podgrzewać posiłki, żeby pozostały zdrowe i smaczne?

Zależy Ci na pysznej i pełnowartościowej diecie, ale nie masz czasu przygotowywać posiłków na bieżąco? Zabierasz ze sobą ugotowany dzień wcześniej lunch do pracy albo korzystasz z diety pudełkowej? Żaden problem! Wystarczy...

Zależy Ci na pysznej i pełnowartościowej diecie, ale nie masz czasu przygotowywać posiłków na bieżąco? Zabierasz ze sobą ugotowany dzień wcześniej lunch do pracy albo korzystasz z diety pudełkowej? Żaden problem! Wystarczy poznać kilka podstawowych zasad odpowiedniego podgrzewania, żeby nie tracić nic ze smaku ani wartości odżywczych potraw.

Woda dobra na wszystko

Istnieje jeden podstawowy trik w przypadku podgrzewania większości rodzajów posiłków, który pozwoli nie tylko porządnie je zagrzać, ale jednocześnie uzyskać ich pożądaną strukturę i smak. Jest to nic innego, jak dodanie do nich nieco wody. – Pozwoli nam to nie wysuszyć dania, a jednocześnie nie wpłynie na jego smak ani wartość odżywczą. To także metoda dobra dla naszego zdrowia, bo na przykład wystarczy na patelni podlać danie odrobiną wody zamiast oleju. A powtórne podsmażanie nie tylko zwiększa kaloryczność posiłków, ale dodatkowo powoduje powstawanie kancerogennych składników – tłumaczy Anna Szufnik-Ambroziak, dietetyczka Nice To Fit You.

Wybór najlepszej metody

Nie każda forma podgrzewania będzie odpowiednia do każdego dania. Chwila zastanowienia, jaką metodę wybrać, gwarantuje nam zachowanie wartości odżywczej, apetycznego wyglądu, struktury oraz smaku. Dania jednogarnkowe, takie jak curry z ryżem czy makaron z sosem świetnie nadają się do mikrofali lub do podgrzania na patelni po podlaniu odrobiną wody. Potrawy typu tortille lub wrapy będą lepsze, kiedy podgrzejemy je w opiekaczu lub grillu elektrycznym lub na suchej patelni. Dzięki temu potrawa będzie chrupiąca i smaczniejsza. Przed podgrzewaniem pizzy lub tarty warto rozgrzać piekarnik do 180 stopni Celsjusza. Danie zachowa swoja chrupkość i nie stanie sie po chwili gumowate jak po użyciu mikrofalówki. To samo dotyczy chleba. Dania mączne, takie pierogi, najlepiej wrzucić na minutę do wrzątku lub podgrzać na parze.

Mikrofalówka nie taka zła, jak ją malują

– Obalmy w końcu mit, że mikrofalówka to zło – zachęca ekspertka. – Naukowcy nie potwierdzają niekorzystnego wpływu podgrzewania posiłków w mikrofali na zdrowie człowieka. Bazując na wiedzy medycznej potwierdzonej faktami, czyli evidence based medicine, zachęcam do korzystania z mikrofalówek. To jedna z najprostszych w obsłudze, szybkich, wygodnych i dostępnych, a nawet energooszczędnych metod podgrzewania posiłków. Dietetyczka jednocześnie przypomina, żeby wybierać jedynie szklane naczynia bez srebrnych lub złotych zdobień i zrezygnować z metalu. Dodatkowo, aby uniknąć poparzenia, z wyjątkową ostrożnością trzeba podgrzewać płyny. W mikrofalówce osiągają one bardzo szybko temperaturę wrzenia. Ten sprzęt nie nadaje się też do przygotowania potraw od zera, np. nigdy nie należy w ten sposób przygotowywać surowego mięsa.

Jedzenie z pudełka

Coraz więcej Polaków, aby oszczędzić czas i jeść zdrowo, decyduje się na korzystanie z cateringu dietetycznego. Przy podgrzewaniu takich posiłków sprawdzą się wszystkie wymienione porady. Dodatkowo należy zwrócić uwagę na zalecenia producenta. – Ludziom przeważnie zależy na czasie i wygodzie, często posiłki jedzą w pracy, gdzie nie ma do wyboru wielu opcji podgrzewania. Ale właśnie dlatego większość opakowań cateringowych nadaje się bez problemu do podgrzania w

mikrofalówce. Zazwyczaj należy jedynie przed podgrzaniem nakłuć lub lekko otworzyć zewnętrzną folię. Z doświadczenia polecam czytać opisy na etykietach, które zawierają cenne wskazówki, np. czy przed podgrzaniem należy wyjąć sosjerkę lub wybrane składniki, takie jak surówki czy owoce – radzi dietetyczka z Nice To Fit You.

Podgrzewanie vs mealprepowanie

Na świecie, w tym również w Polsce, modne staje się tzw. mealpreaprowanie. Jest to przygotowywanie w domu prawie gotowych dań, a w zasadzie ich bazy, na kilka dni. Ugotowanie obiadu z meal prepa zajmuje dosłownie kilka minut. Jednak samo przygotowanie wszystkich jego elementów może już zająć więcej czasu. Nie jest to również idealne rozwiązanie do pracy – tam rzadko kiedy możemy w warunkach w pełni wyposażonej kuchni dokończyć przygotowanie dania i nawet obiad meal prep w biurze może wymagać podgrzania. Podgrzewanie może mieć też inne zalety, niż oszczędność czasu. – Są takie potrawy, którym dobrze robi odczekanie, “przegryzienie się” i po podgrzaniu zyskują walory smakowe – przypomina Anna Szufnik-Ambroziak. – Co jednak najważniejsze, każdy powinien zjeść choć jeden ciepły posiłek w ciągu dnia. Ciepłe jedzenie dużo korzystniej wpływa m.in. na odczucie sytości po jedzeniu.