

## Υγιεινοί τρόποι μαγειρικής



Το υγιεινό μαγείρεμα είναι εύκολο και απλό και δεν σημαίνει κατ' ουδέν λόγο πως πρέπει να γίνεται σεφ αλλά ούτε και να αγοράσετε ακριβά σκεύη κουζίνας. Απλά χρησιμοποιήστε τις βασικές μεθόδους μαγειρικής για να ετοιμάσετε τρόφιμα με υγιεινό τρόπο.

Αυτές οι τεχνικές μαγειρικής προσφέρουν τρόπους για να συλλάβετε τη γεύση και τα θρεπτικά συστατικών των τροφών χωρίς την προσθήκη λίπους ή αλατιού. Όταν γίνεται δεξιοτέχνες αυτών των τεχνικών τότε θα τις υιοθετήσετε πολύ εύκολα στην προετοιμασία των αγαπημένων σας γευμάτων.

- **Ψήσιμο στο φούρνο:** Εκτός από το ψήσιμο ψωμιών και γλυκισμάτων, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτή τη μέθοδο για να ψήσετε λαχανικά, φρούτα, ψάρια και θαλασσινά, πουλερικά και άπαχο κρέας. Τοποθετείτε το φαγητό σε ταψί και ψήνετε στο φούρνο – σκεπασμένο για να μαλακώσει, ασκέπαστο για να κοκκινίσει. Αυτή η μέθοδος δεν απαιτεί τη χρήση λαδιού μιας και το φαγητό ψήνεται μέσα στο ζωμό που το ίδιο κατεβάζει.
- **Σιγανό ψήσιμο σε κατσαρόλα.** Αυτή η μέθοδος υπονοεί και τσιγάρισμα ορισμένων υλικών το οποίο μπορεί να γίνει σε νερό ή άλλο ζωμό – όχι απαραίτητα λάδι. Μετά προσθέτετε τα υπόλοιπα υλικά, νερό ή ζωμό και σιγοβράζετε. Ο ζωμός που θα δημιουργηθεί μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την παρασκευή σάλτσας.
- **Εμπλουτισμός.** Η δημιουργία γευμάτων με τη χρήση μπαχαρικών και βοτάνων είναι ένας από τους καλύτερους και πιο υγιεινούς τρόπους για να προσθέτετε γεύση, χρώμα και άρωμα στα τρόφιμά σας. Επιλέξτε φρέσκα βότανα που έχουν φωτεινά χρώματα και προσθέστε τα προς το τέλος του ψησίματος. Τα ξηρά μπαχαρικά πρέπει να προστεθούν στην αρχή του μαγειρέματος για να εξαγάγετε τις μυρωδιές τους.
- **Ψήσιμο στη σχάρα ή στη ψησταριά.** Και οι δύο αυτές μέθοδοι εκθέτουν μικρά κομμάτια φαγητού σε απευθείας φωτιά, και επιτρέπουν στο λίπος από τα τρόφιμα να στάξει μακριά από το φαγητό και να το κάνει πιο υγιεινό.
- **Βράσιμο σε νερό.** Το σιγανό βράσιμο των φαγητών σε νερό ή σε αρωματισμένο ζωμό βοηθά τα τρόφιμα να γίνουν πιο μαλακά και επίσης να διατηρήσουν το σχήμα τους.
- **Ξεροψήσιμο.** Όπως και το ψήσιμο στη σχάρα, αυτή η μέθοδος απαιτεί ψηλές θερμοκρασίες και στεγνό αέρα. Αν τοποθετήσετε το φαγητό που θα ξεροψήσετε σε σχάρα πάλι το λίπος θα στάξει από κάτω.
- **Τσιγάρισμα.** Με αυτή τη μέθοδο μικρά κομμάτια φαγητού ψήνονται πολύ γρήγορα και αν χρησιμοποιήσετε αντικολλητικά σκεύη τότε δεν απαιτείτε ούτε η χρήση λίπους.
- **Ψήσιμο στον ατμό.** Ο πιο εύκολος τρόπος μαγειρέματος είναι το ψήσιμο στον ατμό όπου το φαγητό τοποθετείτε σε ένα διάτρητο καλάθι το οποίο κρέμεται πάνω από νερό που κοχλάζει. Αν αρωματίσετε το νερό ή υγρό αυτό, τότε τα τρόφιμα θα απορροφήσουν αυτές τις μυρωδιές.
- **Τηγάνισμα με ελάχιστο ή καθόλου λάδι.** Αυτή η παραδοσιακά Ασιατική μέθοδος μαγειρέματος επιτρέπει το γρήγορο μαγείρεμα και χρειάζεται ελάχιστο ή και καθόλου λίπος.

Όπως βλέπετε, δεν υπάρχει τίποτα ιδιαίτερα δύσκολο, ασυνήθιστο ή περίπλοκο στους υγιεινούς τρόπους μαγειρέματος. Κατ' ακρίβεια αυτές οι βασικές μέθοδοι μπορούν να χρησιμοποιηθούν τόσο από αρχάριους όσο και από πεπειραμένους και καταξιωμένους σεφ με την ίδια ευκολία. Δοκιμάστε μερικές συνταγές, αποφασίστε ποιες μεθόδους θα υιοθετήσετε και χρησιμοποιήστε τις συχνά για να ετοιμάσετε υγιεινά γεύματα.

[www.diatrofologos.com](http://www.diatrofologos.com)