

Vieglais Ziemassvētku gaidīšanas laiks jeb veselīgi ieteikumi no uztura speciālistes Ilzes Luteris

Katrs uz sevi ir pārbaudījis kā ir, kad vēders pārpildīts, uzpūties, grūti paelpot un grūti pieliekties, prasās vien pēc ērta dīvāniņa mazliet nosnausties. Tāpēc atļaušos nepiekrīst viedoklim, ka vienreiz gadā jau var, vai arī svētkos jau var. Jā, varētu, ja svinētu šad tad, bet ja svinam Jāņus, Ziemassvētkus, Valsts svētkus, dzimšanas un vārda dienas, atvaļinājumu un citus svētkus? Katru reizi pārēsties? Nu nē, mani tas nepārliecina, tāpēc esmu par veselīgu, mērenu ēšanu arī svētku laikā. Tāpēc šoreiz pievērsīšos vieglu, veselīgu ēdienu gatavošanai.

Lai pagatavotu veselīgāk iecienītās, laika pārbaudi izturējušās, ikdienā lietojamās receptes, nepieciešams mazliet drosmes nedaudz pamainīt ēdiena struktūru un garšu. Šie ieteikumi noderēs arī cilvēkiem, kuri nelieto uzturā kādu no produktiem vai vienkārši tiem kuri vēlas dažādot savu ikdienas ēdienkarti. Piedāvāju vienkārši pagatavojamas, veselīgas receptes.

Vieglais Ziemassvētku galds:

1. Cepamaisā cepta zivs vai gaļa ar cepamo ķirbi, selerijas sakni

Visu maisā iekšā, pievienojot garšvielas, zivij savas, gaļai savas. Cepšanai būs nepieciešama 1 stunda. Visu var sagatavot iepriekš un pirms ceļšanas galdā atliks ieslēgt cepeškrāsni. Var apcept gaļu un zivi vienlaikus, tikai katru savā maisā.

2. Zaļo zirniņu biezenis, aizdarīts ar Piena spēku

Smalki sakapātu sīpolu apcep eļļā uz pannas, pievieno saldētus zaļos zirnišus, pielej mazliet ūdeni un sautē. Kad zirniši gandrīz gatavi, pielej Piena spēku un vēl mazliet pasautē (tā lai nevārās) zem vāka. Kad zirniši mīksti, liek visu blenderī un blenderē līdz iegūta vēlāmā konsistence. Pēc garšas pievieno sāli. Pasniedzot dekorē ar piparmētru zariņu un veselīgiem zirnišiem.

3. Apelsīnu sulā sautēti kāposti ar brūno cukuru

1 kg. dabīgi skābētu kāpostu sautē 4-5 apelsīnu sulā (var izmantot arī 100% dabīgu apelsīnu sulu no pakas) pievienojot 3-4 ēdamkarotes brūno cukuru. Sautē apmēram 2 stundas, kamēr kāposti zeltaini brūni. Var pagatavot iepriekšējā dienā.

4. Vistu aknu pastēte ar burkāniem

0,5 kg. vistu akniņas, sautē kopā ar 0,5 kg. burkāniem. Kad burkāni mīksti liek visu blenderī, atlejoj lieko šķidrumu, pievieno svaigi maltu muskatriekstu, sāli un 1-2 ēdamkarotes brendiju vai konjaku. Atlieto šķidrumu pievieno pēc vajadzības.

5. Rudzu pilngraudu maize vai pašcepta sēklu maizīte

6. Sakapāti zaļumi – pētersīļi, lociņi, kinza, fenhelis, seleriju kāti, kas pasniegti katrs savā trauciņā

7. Kokosriekstu cepumiņi

250 g kokosriekstu skaidiņas samaisa ar 2 lielām olām un cukuru. Pievieno rīvētu apelsīnu miziņu. Ar tējkaroti liek uz cepampapīra un cep 18 C apm. 20 minūtes. Var cept pāris dienu iepriekš.

8. Rudzu rīvmaizes rulete ar dzērveņu pildījumu

Biskvīts: 5 olas, 4 ēdamkarotes brūnais cukurs, 5 ēdamkarotes rudzu rīvmaizes, svaigi malts muskatrieksts, malts ingvers, kanēlis vai piparkūkas garšvielas (Santa Maria).

Krēms: 125 g svaigais krēmsiers (es izmantoju 11% vai 3% Filāeļfijas sieru), 100 g saldaiss krējums, 1 ēdamkarote pūdercukurs, rīvēta citrona miziņa vai citrona sula.

Kad biskvīts izcepts, un atdzisis to smērē ar krēmu un dzērveņu vai brūkleņu ievārījumu. Dekorē ar drupinātiem valriekstiem.

9. Tiem, kas nedzer kafiju, pagatavo garšvielu tēju no ziemassvētku garšvielām.

Lai labi garšo!

Ieteikumus sagatavoja Rehabilitācijas centra "Jaunķemeri" uztura speciāliste Ilze Lutere.

Rekomendējam uztura speciālista konsultācijas:

☎ 67733548, 26631659

@ poliklinika@jaunkemeri.lv

Rekomendējam uztura speciālista veselīga dzīvesveida meistarklases:

☎ 67733545, 26646022

@ fitness@jaunkemeri.lv