

# WSTĘP

Prawidłowe odżywianie opiera się na 7 podstawowych składnikach. Są to:

1. białka
2. tłuszcze
3. węglowodany
4. witaminy
5. składniki mineralne
6. błonnik
7. woda.

Codziennie trzeba dostarczać organizmowi odpowiednią porcję każdego z nich. Bardzo ważną rolę w żywieniu odgrywa także prawidłowe przygotowanie posiłków. Dobra organizacja żywienia to oszczędność czasu, sił i pieniędzy. Prawidłowe żywienie wcale nie musi być drogie, a przygotowanie posiłków czasochłonne.

**Gotowanie na parze jest najzdrowszą formą przyrządzania produktów żywnościowych.**

Produkty gotowane na parze zachowują posiadane witaminy i składniki mineralne. Żywność nie jest zanurzana w wodzie, więc nie dochodzi do wypłukiwania składników odżywczych. Poza tym posiłki gotowane na parze nie wymagają używania tłuszczu i zachowują naturalny smak oraz aromat, a ich barwa często jest bardziej nasycona i intensywna niż przy gotowaniu metodami tradycyjnymi (np. w wodzie). Woda wypłukuje między innymi potas, wapń, magnez, żelazo i fosfor.



**Do gotowania na parze nadają się prawie wszystkie produkty, np. warzywa, ryby, białe mięso oraz owoce morza. Można gotować na parze również ryż, kaszę czy makaron. Najlepiej robić to w parowarze, który posiada odpowiedni pojemnik na to przeznaczony.**

**Ziemniaki ugotowane w wodzie zawierają o 50% mniej potasu niż surowe, podczas gdy te ugotowane na parze tylko o 6% mniej. Natomiast straty witaminy C przy gotowaniu w wodzie sięgają 70%, a na parze jedynie 40%.**

## 14. FLĄDRA W ZIOŁACH

**Składniki  
dla 2 osób**

**25 min**

- 2 filety z flądry lub innej ryby morskiej
- szpinak w liściach
- sok z cytryny
- 1 łyżka suszonego tymianku
- 1 łyżka suszonego oregano
- 1 łyżka suszonej bazylii
- pieprz ziołowy
- sól



### Wykonanie

1. Filety z flądry myjemy, osuszamy i nacieramy solą, pieprzem ziołowym, tymiankiem, oregano oraz bazylią. Mocno skrapiamy sokiem z cytryny i umieszczamy w lodówce na 2 godziny.
2. Po tym czasie zagotowujemy wodę w garnku (około 3 cm), umieszczamy na nim sito (lub koszyczek), w które wkładamy liście szpinaku. Na nich układamy filety rybne i gotujemy na parze przez 10 minut.
3. Po ugotowaniu liście szpinaku drobno siekamy i doprawiamy solą oraz pieprzem ziołowym.
4. Flądrę podajemy z ziemniakami oraz szpinakiem.

## 15. KURCZAK W PŁATKACH MIGDAŁOWYCH

**Składniki  
dla 2 osób**

**45 min**

- ➔ 2 udka z kurczaka
- ➔ 5-6 łyżek płatków migdałowych
- ➔ oliwa z oliwek
- ➔ pieprz ziółowy
- ➔ sól



### Wykonanie

1. Udka z kurczaka myjemy, osuszamy i nacieramy solą oraz pieprzem. Następnie umieszczamy je na około 3 godziny w lodówce.
2. Płatki migdałowe zrumieniamy na gorącej patelni bez tłuszczu. Smażymy je przez kilka minut, ciągle mieszając drewnianą łyżką, żeby nie przywarły do dna i nie spaliły się.
3. W garnku zagotowujemy wodę (2-3 cm) i nakładamy sito lub koszyk do gotowania na parze.
4. Mięso maczamy w oliwie z oliwek i obtaczamy w płatkach migdałowych, po czym układamy je na sicie lub koszyku i gotujemy na parze przez około 35 minut.
5. Gotowe udka możemy podawać z warzywami i ryżem.