

Ételkészítési módszerek

Párolás fajtái és technikái

A párolás a legkíméletesebb és legegészségesebb főzési módszer, különösen zöldségek esetében. Ezzel az eljárással tudjuk a legnagyobb mértékben megőrizni az alapanyagok fontos tápanyagait: vitamin és ásványi anyagát, mert azok nem tudnak kioldódni a vízben.

Vannak zöldségek melyeknek a párolási idejük hosszabb időt vesz igénybe, mert nehezebben puhul, azonban jó hír, hogy van választási lehetőség, hogyan fogj hozzá a pároláshoz, ha az alapanyagok párolási ideje eltérő.

Napjainkban sokféle párolási fajta létezik, ezek közül mindenki kiválaszthatja a számára legegyszerűbb vagy legszimpatikusabb megoldást, de érdemes variálni is a különböző eljárásokat.

Mit és hogyan együnk?

Az egészséges táplálkozás nem ördögösség, és számos út vezet a megfelelő megoldáshoz. Magas szintű tudományos bizonyítékok szólnak a változatosság előnyei mellett, vagyis arról hogy az egészséges táplálkozás megvalósításához nincs szükség egyes élelmiszercsoportok kizárására az étrendből. Ehelyett a különböző élelmiszerek rugalmas kombinációjával válik kézzelfoghatóvá a hétköznapi szintjén az egyéni igények, preferenciák, kulturális hagyományok figyelembevételével az egészséges táplálkozás.

