



Vrnitev za štedilnik v domači kuhinji

Nekdaj veliko navduševanje za restavracije s hitro pripravo hrane se počasi umika vse večjemu zavedanju, da je doma pripravljena hrana bolj zdrava. Izbor lokalno pridelanih živil običajno sovпада s sezonsko naravnostjo, ki je temelj zdravega uravnoteženega prehranjevanja.

»Kadar kuhamo doma, je dobro poseči po čim bolj svežih, nepredelanih sestavinah, torej po različnih žitih, kašah, sadju, zelenjavi, nepredelanemu mesu in ribah. Izogibajmo se vnaprej pripravljenih obrokov, ki z vidika prehranske sestave običajno niso tako polnovredni, kot če bi jih iz osnovnih sestavin skuhal sami,« razlaga raziskovalka na **Inštitutu za nutricionistiko**, inženirka živilske tehnologije Živa Korošec. Kot pravi, vnaprej pripravljena hrana iz restavracij zaradi tega, da lahko dlje časa stoji, pogosto vsebuje več soli, maščob in sladkorja. Taka živila izgubijo veliko sestavin, ki koristijo organizmu, pogosto pa tudi okus ni enako slasten.

Jejte sezonsko

Kadar kuhamo doma, se potrudimo, da v vsak obrok vk-

ljučimo tudi različne vrste zelenjave, zmanjšajmo pa količino soli in dodanih maščob, poudarja sogovornica. »Uporabljajmo olja z več nenasičenimi maščobami, kot je na primer oljčno ali repično. V obroke vključujemo čim več polnovrednih žit, saj ta vsebujejo več prehranskih vlaknin, ki ugodno vplivajo na prebavo. Lokalne sestavine so na jedilniku zelo dobrodošle. Obrane so bolj zrele in zato lahko vsebujejo tudi več koristnih snovi. Prav zato je pogosto njihova odlika tudi, da so bistveno bolj okusne. Še posebej se priporoča uživanje sezonskih živil. Sicer se moramo vsi zavedati, da z nakupom lokalnih živil navezadnje podpiramo tudi lokalne kmete in slovensko gospodarstvo, kar je še dodaten argument, da se odločimo za lokalno hrano.«

Vrnitev k domačemu ognjišču

Matjaž Kološa, inženir živilske tehnologije in nutricionist, pravi, da je priprava hrane v lastni kuhinji postala že pravi luksuz. Pripraviti kakovosten obrok iz sestavin, ki niso zamrznjene, vložene, napol pe-

čene ali instant, terja kar nekaj časa, ki je danes bolj dragocen kot zdravje.

»Za pripravo uravnoteženega obroka je treba živila oprati, namakati, nekatera olupiti, nasekljati, potem termično obdelati, ob vsem tem pa imeti znanje, izkušnje ter seveda voljo ali še boljše ljubezen do kuhanja. A ob tako pripravljeni hrani smo lahko bolj ali manj prepričani, kaj vsebuje, kako je pripravljena in kaj bo prinesla našemu telesu. Številne afere, ki razkrijejo, kaj vse se lahko skriva v živilskih izdelkih, kakšna je bila higiena med pripravo hrane, in še marsikaj drugega nas delajo vse bolj nezaupljive do prehranjevanja zunaj. Restavracije, ki bi jim lahko res zaupali, da ponujajo živila višje kakovosti in zdravju primerne priprave, so redke,« ugotavlja Kološa in poudarja, da je ravnost zaradi tega smiselno, da si poskušamo čim večkrat hrano pripraviti doma.

Naj to postane dejavnost, ki nas povezuje in nam popestri življenje. Jesti za domačo mizo kosilo ali večerjo, ki je nastala v družinskem krogu, se otrokom vtisne v zavest kot pomemben del druženja in dela ob domačem ognjišču.