Melano.hu
A Közép-európaiak magazinja
Published on *Melano.hu* (https://www.melano.hu)

Három tuti szívbarát étel a meghitt Valentin-napi vacsorához

Létrehozás: 02/06/2024 - 12:00
Szerző: Melano
[1]
Amíg két szív egymásért dobog, talán fel sem tűnik, hogy milyen lenne a másik nélkül. Magyarországon a várható élettartam az uniós átlag alatt van, ráadásul a halálozások mintegy feléért az életmódunkkal kapcsolatos kockázati tényezők felelősek.

Adunk pár tippet, hogy ne csak boldogságban, de egészségben is gazdag legyen a Valentin-nap!

A halálozások negyedének a helytelen táplálkozás az oka
A State of Health in the EU 2021-es felmérése szerint Magyarországon a halálozások 49 százalékát szív- és érrendszeri betegségek okozzák. A születéskor várható élettartamban is az uniós sereghajtók között vagyunk, míg az EU-ban 2019-ben átlagosan 81.3 évet éltek az emberek, addig hazánkban csak 74.3-et.

Magyarországon a túlsúly és az elhízottság népegészségügyi probléma, a lakosság negyedét érinti, amire részben magyarázatként a helytelen táplálkozási szokások szolgálnak. A felmérés szerint hazánkban a felnőttek 45%-a nem fogyaszt naponta gyümölcsöt, és 55%-uk említette, hogy nem eszik naponta zöldséget sem - ez utóbbi arány nagyobb, mint a legtöbb uniós országban. Ezek után aligha meglepő, hogy Magyarországon 2019-ben az összes haláleset 25%-a táplálkozási kockázatok miatt következett be, ami szintén meghaladja az uniós átlagot.

Mit tehetünk, hogy két szerelmes szív minél tovább dobogjon?

Nos, ha a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázatát szeretnénk csökkenteni, érdemes az olyan unalomig ismételt, mégis életminőség-javító, és életmeghosszabbító tanácsokat megfogadni, minthogy: járjunk el évente szűrővizsgálatokra, sportoljunk rendszeresen, ne dohányozzunk, ne vigyük túlzásba az alkoholt, és persze próbáljunk meg egészségesen étkezni.

Ez utóbbi kapcsán jöjjön pár hasznos tipp a MyFarm csapatától, akik vidéken öt kertben termesztenek zöldséget és gyümölcsöt, és az ezekből összeállított vegyszermentes, háztáji termelő kosarakat szállítják házhoz Magyarország szerte, főleg nagyvárosokban. Küldetésük az egészséges zöldségek-gyümölcsök népszerűsítése. Ha vásárlóik jól beraktároztak a tavaly nyári, őszi kosarak tartalmából, akkor náluk a fagyasztóládák mélyéről vagy a spájzból is előkerülhet számos olyan zöldség (spenót, sóska, cukkini, petrezselyem, zeller), amely kiváló, egészséges alapanyagként szolgálhat akár egy gyertyafényes, romantikus Valentin-napi vacsorához vagy annak előételéhez. De ugyanezeket az alapanyagokat természetesen boltban is beszerezhetjük.
Anna és Levente sáfrányos zöldséges paellát készít
Nem csak az egészségtudatos vásárlók, de a MyFarm kertgazdái számára is fontos, hogy Valentin-

napon is szívkímélő falatok kerüljenek az asztalra. Balatonberényi gazdáink, Dalmadi Anna és Kollár Levente a csúcsgasztronómiában is igazi kuriózumnak számító sáfrány termesztésével vívták ki maguknak a hazai gasztrocéna elismerését. Kilenc éve alkotnak egy párt, és nekik nem csak Valentin-napon szempont, hogy finom, egészséges étel kerüljön az asztalra.

"*Februárban nálunk már javában zajlanak a kert előmunkálatai, van teendőnk bőven, ezért a Valentin-napra is inkább a dolgos hétköznapok egyikeként tekintünk. Ezzel együtt egyáltalán nem mindegy, hogy ilyenkor milyen alapanyagokból készítünk laktató ételt. A sáfrány ilyenkor nálunk még zöldell, javában növeszti a leveleit. Mi a spanyolok nemzeti eledelét, az otthon is könnyedén elkészíthető zöldséges paellát, ami a sáfránytól kapja meg jellegzetes sárgás színét, ajánljuk Valentin-napra. A sáfrányt afrodiziákumként (vágyfokozóként) is számon tartják, így ennek is lehet Valentin-napi relevanciája. Önmagában akár teaként is fogyaszthatjuk, de fűszereként is tekinthetünk rá*"- hívta fel a figyelmet Dalmadi Anna.

A sáfrány egyébként nem csak kiváló ételízesítő, de bizonyítottan szívbarát is, ugyanis a benne megtalálható antioxidánsok és gyulladáscsökkentő hatóanyagok megakadályozzák az úgynevezett plakkok berakódását, megelőzve ezzel olyan betegségek kialakulását, mint az agyvérzés és a szívinfarktus.

A recept pedig végtelenül egyszerű: egy nagy serpenyőben olívaolajon pároljuk üvegesre a finomra vágott hagymát és zúzott fokhagymát. Adjuk hozzá a rizst, pirítsuk meg kissé, majd öntsük fel 1 liter vízzel és adjuk hozzá az előzetesen beáztatott sáfrányt. Amíg a rizs megfő, egy másik serpenyőben hevítsünk közepes lángon olívaolajat. Adjuk hozzá a kaliforniai paprikákat, cukkinit, paradicsomot és a

zöldbabot. Sózzuk, borsozzuk ízlés szerint, majd szórjuk meg pirospaprikával. Pároljuk roppanósan puhára. Amikor a rizs már majdnem elkészült, keverjük hozzá a párolt zöldségeket. Fedjük le még pár percre, hogy a rizs teljesen megfőjön, és a zöldségek íze jól összeérjen vele. Tálaljuk a paellát friss petrezselyemmel megszórva, citromszeletekkel díszítve.

MyFarm

SÁFRÁNYOS PAELLA

HOZZÁVALÓK:

- 2 csésze rövid szemű rizs
- 1 teáskanál sáfrány szálak (előzetesen áztatva 2 evőkanál meleg vízben)
- 2 evőkanál olívaolaj
- 1 fej hagyma, finomra vágva
- 2 gerezd fokhagyma, zúzva
- 1 piros kalifornia paprika, kockázva
- 1 sárga kalifornia paprika, kockázva
- 1 cukkini, kockázva
- 1 paradicsom, kockázva
- 1 csésze friss zöldbab, végét levágva és feldarabolva
- Só és bors ízlés szerint
- 1 teáskanál pirospaprika
- Friss petrezselyem, apróra vágva a díszítéshez
- Citrom szeletek a tálaláshoz

ELKÉSZÍTÉS:

- Melegítsd fel az olívaolajat egy nagy serpenyőben közepes lángon. Adj hozzá a finomra vágott hagymát és a zúzott fokhagymát, majd párold üvegesre.
- Add hozzá a rizst, és pirítsd meg néhány percig, amíg kissé áttetszővé válik.
- Öntsd hozzá az előzetesen áztatott sáfrányt és a 4 evőkanál vizet. Keverd össze, majd főzd fel.
- Vegyél fel a hőmérsékleten, és főzd a rizst alacsony lángon, fedéllel lefedve, amíg a rizs megfő és a folyadék felszívódik, kb. 15-20 percig.
- Közben egy másik serpenyőben hevíts olívaolajat közepes lángon. Add hozzá a kalifornia paprikákat, cukkinit, paradicsomot és zöldbabot. Sózd és borsozd ízlés szerint, majd szórd meg pirospaprikával. Párold a zöldségeket addig, amíg megpuhulnak, de még ropogósak maradnak.
- Amikor a rizs már majdnem megfőtt, keverd hozzá a párolt zöldségeket. Fedd le ismét, és hagyd, hogy a rizs teljesen megfőjön, és a zöldségek íze jól összeérjen vele.
- Tálald a paellát friss petrezselyemmel megszórva és citromszeletekkel díszítve.

És jöjjön még két szívbarát MyFarm-receptet Valentin-napra!

A spenót talán az egyik legmegosztóbb zöldség, hazánkban még mindig kevesen vannak, akik előszeretettel fogyasztják. Pedig kiváló magnézium és káliumforrás is, ez a két ásványi anyag ugyanis az egészséges vérnyomás egyensúlyban tartásában játszik szerepet. Érdekesség, hogy Popeye, a tengerész mesehősnek köszönhetően az 1930-as években, az USA-ban körülbelül 30%-kal nőtt a spenót népszerűsége. Popeye - a XX. század első amerikai gasztro influenszere - felhelyezte a dobogóra a spenótot a gyerekek kedvenc ételei versenyben, melyet csak a pulyka és a fagylalt előzött meg csaknem egy évszázada a tengerentúlon.

Amennyiben egy tápláló, zöldekben gazdag vacsorát dobnál össze, akkor a spenótos pogácsa előételként kiválóan megteszi hozzá.

SPENÓTOS POGÁCSA

HOZZÁVALÓK:

- 2 csésze konzerv csicseriborsó, öblítve és lecsepegtetve
- Egy csokor bazsalikom
- Egy csokor petrezselyem
- 1 csésze spenót
- 1 tojás
- 1 reszelt sárgarépa
- 1/2 apróra vágott hagyma
- 2 gerezd zúzott fokhagyma
- 1/3 teáskanál só vagy ízlés szerint
- 1 evőkanál pirospaprika
- 1 teáskanál kömény
- 1 teáskanál fekete bors
- Olaj a sütéshez

ELKÉSZÍTÉS:

- Törd össze a csicseriborsót egy tálban és aprítsd fel a többi zöldséget kicsire. Add hozzá a tálhoz az összes hozzávalót, kivéve az olajat, majd keverd össze alaposan.
- Formálj a keverékből pogácsákat.
- Süsd meg őket egy tapadásmentes serpenyőben mindkét oldalát közepes-nagy lángon, amíg aranybarna nem lesz.
- Vedd ki a serpenyőből, és tálald salátával és hummusszal vagy fokhagymás avokádó szósszal.

Aki rendszeresen eszik cukkinit, az ezzel akár a szívbetegségeket vagy az agyvérzést is megelőzheti. Egy tudományos kísérletben,a mit 2018-ban publikáltak, 29 103 férfit figyeltek meg 31 éven keresztül. A kutatók arra jöttek rá, hogy azoknál, akiknek magasabb volt a béta-karotin szintjük, kevesebb eséllyel alakult ki szívbetegség vagy agyvérzés. A cukkini pedig szuper béta-karotin forrás. Amellett, hogy a zöldség rengeteg vizet tartalmaz, egy darab cukkiniban átlagosan 2 gramm rost is található, ami felgyorsítja az emésztést is.
A MyFarm cukkini ropogósa könnyű és gyorsan elkészíthető étel, ideális étvágyfokozó.

CUKKINI ROPOGÓS

HOZZÁVALÓK:

- 2 közepes cukkini, szeletelve
- 1,5 evőkanál olívaolaj
- 1/3 csésze panko morzsa
- 1/3 csésze reszelt parmezán sajt
- 1/4 teáskanál só

ELKÉSZÍTÉS:

- Melegítsd elő a sütőt 220 Celsius-fokra. Helyezz egy sütőálló rácsot egy nagy peremmel ellátott sütőlapra, és bőségesen fújd le főzőspray-vel.
- Egy közepes méretű tálban keverd össze a cukkini szeleteket az olívaolajjal
- Helyezd a parmezánt, morzsát és sót egy kis tálba, és keverd jól össze.
- 1/3 csésze panko morzsa, 1/3 csésze reszelt parmezán sajt, 1/4 teáskanál só
- Mártogasd a cukkini szeleteket a morzsás keverékbe, majd helyezd őket az előkészített rácsra.
- Süsd 15-20 percig, vagy amíg aranybarna és ropogós nem lesz.

Jó étvágyat és meghitt Valentin-napi pillanatokat kívánunk!

A fotók forrása: MyFarm & Kaboompics (Pixabay.com)

Tags:
Valentin-nap [2]
egészséges [3]
Színes:
Ízek [4]

Forrás webcím: https://www.melano.hu/harom_tuti_szivbarat_etel_a_meghitt_valentin_napi_vacsorahoz

Hivatkozások
[1] https://www.melano.hu/sites/default/files/articles/valentin_nap.jpg
[2] https://www.melano.hu/tags/valentin_nap

[3] https://www.melano.hu/tags/egeszseges
[4] https://www.melano.hu/szines/izek