

10 ZDROWYCH ŚNIADAŃ Z RÓŻNYCH STRON ŚWIATA

Witam serdecznie.

Czy śniadanie to najważniejszy posiłek dnia?

Ten poranny posiłek faktycznie jest najbardziej istotny. Daje Ci siłę na cały dzień oraz reguluje układ trawienny.

Codziennie jedzenie śniadania jest w stanie uchronić Cię przed poważnymi chorobami.



Niestety, większość z nas najczęściej ignoruje właśnie śniadanie. Wolimy wypić kubek kawy, a pierwszy posiłek zjeść dopiero koło południa.

Twoje śniadanie powinno składać się z bogatych w błonnik produktów pełnoziarnistych (pieczywo, płatki owsiane) oraz białka (jajka, mleko, mięso). To dzięki śniadaniom bogatym w składniki, które sycą na długo i zapewniają organizmowi składniki niezbędne do prawidłowego funkcjonowania unikniesz w ciągu dnia zachcianek na niezdrowe produkty i przekąski.

Są jednak narody, którymi możemy się inspirować tworząc poranny jadłospis i w których zjemy najbardziej wartościowy posiłek.

W Turcji na stole pojawiają się oliwki, pomidory, biały ser, pietruszka (z sokiem z świeżo wyciśniętej cytryny), a także jajka, miód, papryczki Cubanelle, ogórki, czosnkowe kiełbasy i słone wypieki. Wystarczy wymienić zdrowotne zalety dwóch produktów, które są niemal obowiązkową pozycją w porannym menu, czyli oliwek i herbaty. Pierwsze zawierają zbawienne dla serca nienasycone kwasy tłuszczowe, natomiast herbata pełna jest przeciwutleniaczy, które wymiatają z organizmu wolne rodniki i opóźniają procesy starzenia.

W Izraelu podstawą każdego dobrego śniadania powinna być sycąca shakshouka (popularna także w krajach arabskich). To jajka gotowane w pomidorach i warzywnym sosie. Najlepiej jeść je razem z sałatą katzutz z posiekanych pomidorów, czerwonej cebuli, pietruszki, kolendry, ogórków oraz papryki zielonej lub czerwonej. Podobnie jak w przypadku tureckiego śniadania sery (zwłaszcza tsfati), oliwki i jogurty są tu bardzo popularne. Posiłek nie zawiera prawie niekorzystnych tłuszczów nasyconych, za to jest bogaty w jednonienasycone tłuszcze, błonnik, wapń, ryboflawinę i fosfor.

Japońskie śniadanie to dla mieszkańców Zachodu na pewno duże wyzwanie, ponieważ większość znanych nam składników zastępuje gotowany ryż pod wieloma postaciami, np. owsianki (okayu). Do tego dochodzą marynowane warzywa, tofu, fermentowana soja, suszone wodorosty i oczywiście ryby. Jeśli już pojawiają się jajka, to tylko eleganckie kawałki rolowanego omletu tamagoyaki. Chociaż o poranku możemy krzywić się na taki zestaw, to naprawdę kwintesencja zdrowego odżywiania. Zero cukru i mnóstwo cennych składników mineralnych - magnezu, magnezu, seleniu, potasu oraz witaminy A. I nie zapominajmy o zielonej herbacie, która posiada ogromne właściwości przeciwnowotworowe.



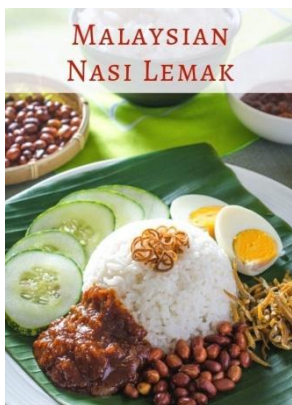
W Wietnamie obiad o poranku? Czemu nie. W parującym talerzu zupy pho, czyli dania przygotowanego na bulionie wołowym, znajdziemy całe mnóstwo aromatycznych warzyw i ziół - kolendrę, kielki fasoli, miętę, szczypiorek, limonkę, chili, a także prażone orzeszki ziemne. Ta zupa błyskawicznie stawia na nogi, wzmacnia organizm, a w dodatku jest przepyszna. Jej sekret tkwi w dobrym wywarze, który trzeba gotować na kościach wołowych. Przygotowanie zajmuje trochę czasu. Im wolniej i dłużej się gotuje, tym lepszy ma smak. Nie wszystkie wersje są sobie równe, zdarza się, że niektóre zawierają znaczne ilości soli.

Tradycyjny **egipski śniadaniowy przysmak** ful medames znany jest od czasów faraonów. Zresztą tę potrawę je się praktycznie od rana do wieczora - można skosztować ją niemal w każdym barze. To rodzaj pasty, której głównym składnikiem jest fasola fava doprawiana kminem rzymskim, posiekaną natką pietruszki, czosnkiem, cebulą, sokiem z cytryny i papryką. W bogatszej wersji dodaje się czasami posiekane jajka. Co ważne taka przekąska jest nie tylko pyszna, ale też bardzo zdrowa. Zalety? Niewielkie ilości tłuszczów nasyconych i cholesterolu, za to dużo błonnika, manganu, magnezu i fosforu.

Czarna fasola z ogromną ilością żelaza, cynku, potasu, tiaminy i kwasu foliowego jest kluczowym składnikiem **śniadania na Kostaryce**. Wymieszana z ryżem i przyprawami - kminem, pieprzem i czosnkiem tworzy tradycyjne danie - gallo pinto. Do tego dochodzą jajka i doskonale tropikalne owoce - mango, ananas czy papaja. Przypomnijmy, że na Kostaryce znajduje się jedna z tzw. niebieskich stref, czyli zakątków świata, w których mieszkańcy nie tylko częściej dożywają stu lat i więcej, ale też jakość ich życia w późnych latach jest bardzo wysoka. Zapewne dieta odgrywa tu niemałą rolę.

Na myśl o **islandzkich potrawach** może nie cieknie nam ślinka, ale tutejsze śniadania należą do najzdrowszych i idealnie sprawdzają się w ciemne, lodowate poranki. Hafragrautur, czyli owsianka gotowana na wodzie lub mleku posypana brązowym cukrem, rodzynkami i nasionami melona to klasyczne danie. To dużo błonnika, manganu i selenu. Jeśli jeszcze dodamy do tego zastrzyk kwasów omega-3 w postaci oleju z wątroby dorsza i kilka łyżek islandzkiego jogurtu skyr, to mamy pełnowartościowy posiłek. Szczególnie istotna jest witamina D, która zapewnia mocne kości i prawidłową pracę mózgu.

Na rosyjskich stołach, przynajmniej z rana, króluje owsianka oraz kasze - jaglana, gryczana lub manna. Zazwyczaj gotowane są na mleku, by nadać im kremowej konsystencji. Polane masłem z dodatkiem suszonych owoców, dżemu ewentualnie przypraw. Zalety owsianki w skrócie - reguluje poziom cukru i wzmacnia układ odpornościowy, poprawia ukrwienie i perystaltykę jelit; jest dobrym źródłem ważnych witamin i składników mineralnych - witaminy E, tiaminy, niacyny i kwasu pantotenowego, żelaza, wapnia, magnezu, fosforu, krzemu oraz cynku. W Rosji popularna jest także gryczanka, czyli owsianka z gryki, która świetnie obniża ciśnienie.



Śniadanie jest najlepszym pretekstem do zjedzenia nasi lemak - dania bardzo prostego, ale też bardzo smacznego serwowanego w **Malezji**. Występuje w kilku opcjach. Na ulicznych straganach można dostać tę najprostszą - garść ryżu gotowaną w mleku kokosowym, jajko na twardo, a do tego aromatyczny ostry sos sambal i malutkie suszone rybki. Całość zawinięta w liść bananowca. W restauracjach można skosztować nasi lemak w opcji na bogato, na którą składają się poza wymienionymi składnikami także prażone orzeszki ziemne i kawałek mięsa (zazwyczaj wołowego lub kurczaka) w sosie curry.

Indie to raj dla wegetarian, co zazwyczaj oznacza, że kuchnia jest zdrowsza, a przede wszystkim lżejsza. Na południu kraju popularna jest upma - gęsta kasza manna często podawana z warzywami. Smaku dodają jej przyprawy - kmin, chili, kolendra i kurkuma, które świetnie działają na nasz organizm. W nich też tkwi tajemnica sukcesu indyjskich śniadań - kurkuma posiada doskonałe właściwości przeciwzapalne i antyrakowe, chili - reguluje trawienie i obniża poziom cholesterolu, a kmin rzymski wpływa na kondycję żył, usprawnia pracę serca i układu oddechowego.

Życzę Wam wielu inspiracji do tworzenia dobrych i pożywnych śniadań.

Katarzyna Ziętara