**Jak podgrzewać posiłki, żeby pozostały zdrowe i smaczne?**

**Zależy Ci na pysznej i pełnowartościowej diecie, ale nie masz czasu przygotowywać posiłków na bieżąco? Zabierasz ze sobą ugotowany dzień wcześniej lunch do pracy albo korzystasz z diety pudełkowej? Żaden problem! Wystarczy poznać kilka podstawowych zasad odpowiedniego podgrzewania, żeby nie tracić nic ze smaku ani wartości odżywczych potraw.**

**Woda dobra na wszystko**

Istnieje jeden podstawowy trik w przypadku podgrzewania większości rodzajów posiłków, który pozwoli nie tylko porządnie je zagrzać, ale jednocześnie uzyskać ich pożądaną strukturę i smak. Jest to nic innego, jak dodanie do nich nieco wody. *- Pozwoli nam to nie wysuszyć dania, a jednocześnie nie wpłynie na jego smak ani wartość odżywczą. To także metoda dobra dla naszego zdrowia, bo na przykład wystarczy na patelni podlać danie odrobiną wody zamiast oleju*. *A powtórne podsmażanie nie tylko zwiększa kaloryczność posiłków, ale dodatkowo powoduje powstawanie kancerogennych składników* - tłumaczy Anna Szufnik-Ambroziak, dietetyczka Nice To Fit You.

**Wybór najlepszej metody**

Nie każda forma podgrzewania będzie odpowiednia do każdego dania. Chwila zastanowienia, jaką metodę wybrać, gwarantuje nam zachowanie wartości odżywczej, apetycznego wyglądu, struktury oraz smaku. Dania jednogarnkowe, takie jak curry z ryżem czy makaron z sosem świetnie nadają się do mikrofali lub do podgrzania na patelni po podlaniu odrobiną wody. Potrawy typu tortille lub wrapy będą lepsze, kiedy podgrzejemy je w opiekaczu lub grillu elektrycznym lub na suchej patelni. Dzięki temu potrawa będzie chrupiąca i smaczniejsza. Przed podgrzewaniem pizzy lub tarty warto rozgrzać piekarnik do 180 stopni Celsjusza. Danie zachowa swoja chrupkość i nie stanie sie po chwili gumowate jak po użyciu mikrofalówki. To samo dotyczy chleba. Dania mączne, takie pierogi, najlepiej wrzucić na minutę do wrzątku lub podgrzać na parze.

**Mikrofalówka nie taka zła, jak ją malują**

- *Obalmy w końcu mit, że mikrofalówka to zło* - zachęca ekspertka. - *Naukowcy nie potwierdzają niekorzystnego wpływu podgrzewania posiłków w mikrofali na zdrowie człowieka. Bazując na wiedzy medycznej potwierdzonej faktami, czyli evidence based medicine, zachęcam do korzystania z mikrofalówek. To jedna z najprostszych w obsłudze, szybkich, wygodnych i dostępnych, a nawet energooszczędnych metod podgrzewania posiłków*. Dietetyczka jednocześnie przypomina, żeby wybierać jedynie szklane naczynia bez srebrnych lub złotych zdobień i zrezygnować z metalu. Dodatkowo, aby uniknąć poparzenia, z wyjątkową ostrożnością trzeba podgrzewać płyny. W mikrofalówce osiągają one bardzo szybko temperaturę wrzenia. Ten sprzęt nie nadaje się też do przygotowania potraw od zera, np. nigdy nie należy w ten sposób przygotowywać surowego mięsa.

**Jedzenie z pudełka**

Coraz więcej Polaków, aby oszczędzić czas i jeść zdrowo, decyduje się na korzystanie z cateringu dietetycznego. Przy podgrzewaniu takich posiłków sprawdzą się wszystkie wymienione porady. Dodatkowo należy zwrócić uwagę na zalecenia producenta. - *Ludziom przeważnie zależy na czasie i wygodzie, często posiłki jedzą w pracy, gdzie nie ma do wyboru wielu opcji podgrzewania. Ale właśnie dlatego większość opakowań cateringowych nadaje się bez problemu do podgrzania w mikrofalówce. Zazwyczaj należy jedynie przed podgrzaniem nakłuć lub lekko otworzyć zewnętrzną folię. Z doświadczenia polecam czytać opisy na etykietach, które zawierają cenne wskazówki, np. czy przed podgrzaniem należy wyjąć sosjerkę lub wybrane składniki, takie jak surówki czy owoce* - radzi dietetyczka z Nice To Fit You.

**Podgrzewanie vs mealprepowanie**

Na świecie, w tym również w Polsce, modne staje się tzw. mealpreaprowanie. Jest to przygotowywanie w domu prawie gotowych dań, a w zasadzie ich bazy, na kilka dni. Ugotowanie obiadu z meal prepa zajmuje dosłownie kilka minut. Jednak samo przygotowanie wszystkich jego elementów może już zająć więcej czasu. Nie jest to również idealne rozwiązanie do pracy - tam rzadko kiedy możemy w warunkach w pełni wyposażonej kuchni dokończyć przygotowanie dania i nawet obiad meal prep w biurze może wymagać podgrzania. Podgrzewanie może mieć też inne zalety, niż oszczędność czasu. - *Są takie potrawy, którym dobrze robi odczekanie, “przegryzienie się” i po podgrzaniu zyskują walory smakowe* - przypomina Anna Szufnik-Ambroziak. - *Co jednak najważniejsze, każdy powinien zjeść choć jeden ciepły posiłek w ciągu dnia. Ciepłe jedzenie dużo korzystniej wpływa m.in. na odczucie sytości po jedzeniu*.

\*\*\*

Kontakt dla mediów:

Weronika Rudecka

T: 662 945 578

E: [weronika.rudecka@ntfy.pl](mailto:weronika.rudecka@ntfy.pl)