إعادة تقييم وصفات أجدادنا

هناك بعض النقاط الواجب إتباعها عند محاولة إعادة صياغة وصفة ما، أوّلاً من حيث كمية ونوعية الدهن المستخدم، وكذلك كمية ونوعية الملح والسكر والكربوهيدرات. وكذلك، يمكن إستبدال بعض العناصر في الوصفة ذات السعرات الحرارية العالية، لتحويلها إلى وصفات أقل في عدد السعرات من دون التقليل من النكهة أو الطعم. ونطرح هنا بعض الأساليب التي يمكن إستخدامها، ومع الوقت والخبرة، ومنح الخيال الفرصة لإيجاد طرق وسبل جديدة وممتعة لحياة أفضل، ستصحح العادات.

- أوّلاً: التقليل من كمية ونوعية الدهون، بإستبدالها مثلاً بالزيوت، وخاصة زيت الزيتون، عوضاً عن السمن أو الزبدة.

- التقليل من القلي في الزيت الغزير قدر الإمكان، والإستعاضة عنه بالتحمير في الفرن، أو بدَهن مقلاة غير لاصقة بقليل من الزيت.

- إستخدام منتجات الألبان قليلة الدسم عوضاً عن كاملة الدسم.

- تقليص بعض العناصر في الوصفة، مثل القشدة وكريمة تزيين الكيك والشوكولاتة وإستخدام الفواكه بدلاً منها.

- التقليل من كمية اللحوم الحمراء، أو إختيار القطع قليلة الدهن عند الطهو.

- نزع جلود الدواجن قبل طهوها.

- زيادة كمية الفواكه والخضار في الوجبات.

- التقليل من الصلصات الدسمة، سواء للطهو أم مع السلطات.

- التقليل من تناول المربيات والمايونيز والمقبلات مرتفعة السعرات.

- الإستعاضة عن كل ما هو أبيض (الدقيق أو الأرز مثلاً) بما هو كامل، أوّلاً: للتقليل من السعرات، وثانياً: لزيادة نسبة الألياف والفيتامينات.

- شطف المعلبات جيّداً (مثل الحمص المعلب) تحت الماء الجاري للتخلص من الأملاح والمواد الحافظة.

- تغيير طرق الطهو التقليدية، حيث يمكن إستخدام تقنيات الطهو الحديثة، مع المحافظة على القوام والنكهة والعناصر الغذائية، من دون إضافة كمية كبيرة من الزيوت أو السمن (مثل الشي/ الـ"سوتيه"/ البخار/ الـ"روستو"..).

- إستخدام أواني طهو غير لاصقة، للمساعدة على تقليل الدهون مع التأكد من عدم وجود خدوش فيها.

التقليل من الكمية المتناولة، فيمكن أن تقل السعرات في الوصفة، لكن عند تناول المزيد منها ينطبق المثل القائل (كأنّك يا بوزيد ما غزيت) أو يا "أبوزيت غزيت".