

# MINDENHOL (K)RÉMEKET LÁTUNK

Azaz szeretnénk látni. Ugyanis a késő őszi hónapokban jóval kevesebb fajta friss gyümölcs és zöldség közül válogathatunk, de odafigyeléssel és némi trükkel jótékony hatásai, tápanyagai becsempészhetők a mindennapi táplálkozásba krémek formájában. Így új textúrákkal, gazdagabb ízekkel ismertethetjük meg a gyerekeket, sőt, ha a menzán ismét találkoznak ezekkel, szívesebben fogják elfogyasztani.

Több olyan zöldség-gyümölcs érik ilyenkor, melyekre egész évben várunk.

A **sütőtök** az őszi egyik jellegzetes zöldsége, ami nem csak a halloween jelképe, a töklámpáson kívül a konyhában is érdemes hasznosítani. Sütve nassolnivalóként kiváló. De most lesz szezonja például a **savanyú káposztának**, **fekete reteknek**, **gesztenyének**, de a **padlizsánt** sem szeretnénk kihagyni a sorból! Rengeteg vitamint és hasznos ásványi anyagot tartalmaznak, és nem utolsósorban finom ételeket készíthetünk felhasználásukkal, sőt, változatosabbá tehetjük velük még akár szendvicseinket is.

Kisétekezésekre igazán kiváló finomság válhat a padlizsánból krém formájában, amit talán a gyerekek is jobban megszeretnek, ha otthon is találkoznak vele. Sőt, ha ők készítik kis szülői segítséggel, még nagyobb élmény kapcsolódik hozzá. Így a válogatósabb gyerekeket is ösztönözhetjük kicsit.

Ebben az időszakban kiemelkedően fontos az immunerősítés, így a C-vitamin bevitele, ami például a **csipkebogyóban**, **citrusfélékben**, **paprikában**, **almában**, **gránátalmában**, **savanyú káposztában**, **fejes káposztában**, **fekete retekben**, **céklában** is megtalálható.

A hagyományosnak mondható pékáru-vajkrém-felvágott trió mellett cégünk igyekszik megismertetni és elfogadtatni a gyerekekkel a zöldségkrémeket, túrókrémeket, tojáskrémeket is. Ez nem könnyű feladat, hiszen sok esetben teljesen új ízzel, állaggal találkoznak a gyerekek. Az egészséges és változatos étrendben azonban a felvágottak fogyasztásának gyakoriságát csökkenteni kell a magas sótartalom miatt, az édes péksütemények esetén pedig a magas cukortartalom miatt.

Mindenkit biztatunk arra, hogy ezek helyettesítésére készítsen otthon is különböző házi készítésű krémeket, mellyel színesebbé teheti gyermeke és ezáltal saját étrendjét is.

Ezek a krémek elkészíthetők vajkrém-, majonéz-, esetenként margarinalappal, változatosan ízesítve friss fűszernövényekkel.

Készíthetők például **padlizsánból**, **cukkiniből**, **csicseriborsóból**, **tojásból**, **sajtokból**, de akár olajos magvak felhasználásával is, változatosabbá téve az étkezéseket.

A vajkrémalaphoz adhatunk zöldfűszereket, nyers **reszelt sárgarépat** vagy **céklát**, de akár sajttal, darált sült hússal vagy májjal is kikeverhetjük. Halkrémek készíthetők majonéz vagy besamel alappal, akár mediterrán jellegűre hangolva olajbogyóval, vagy paradicsompürével. A tojáskrémek a margarinos vagy ízesítetlen natúr vajkrémek alap mellett bátran fűszerezhetőek, lilahagymával vagy snidlinggel variálhatóak.



A **PADLIZSÁNKRÉM** tűnhet a legijesztőbbnek, de egyáltalán nem ördögösség elkészíteni, mutatjuk is, hogyan álljunk neki. A padlizsánt egészben alaposan süssük meg, majd ha kicsit kihűlt, a héját távolítsuk róla el. Sóval, borssal, pici citromlével, hagymával ízesítsük, és turmixoljuk össze. Apránként adjunk hozzá olajat vagy majonézt, vajkrémet, amíg a megfelelő krémes állagot elérjük.

A fejlődő szervezet számára a megfelelő kalciumbevétel is nélkülözhetetlen többek között az egészséges fogak, erős csontok kialakulásához. A tejtermékek, mint tudjuk kiváló Ca források, így érdemes színesíteni gyermekünk, és saját étrendünket is sajtokkal, túróval, kefirrel, joghurtokkal, tejből készített italokkal.

A hagyományos körözöttön kívül túrókrémet készíthetünk mindenféle zöldfűszerrel, uborkásan, apróra vágott pita-minipaprikával, vagy éppen reszelt sárgaréppával. Az édes változatokat se felejtsük el: a túró villával összetörjük, natúr vagy gyümölcsjoghurttal összekeverjük, és idény vagy mélyhűtött gyümölcsökkel gazdagítjuk. Ha szükséges, még egy kis vaníliás cukrot, fahéjat tehetünk bele a végén.



Hampó Andrea,  
dietikus - TS Gastro