

SZOMOR SÁNDOR  
**IRÁNYTŰ**



**A SZAKSZERŰ DIÉTÁS  
ÉTKEZÉS NEM  
ÉHEZÉS**

*Az összeállítás saját hétköznapi tapasztalataimra alapozott információkat tartalmaz – a testtömeg csökkentést, a vércukor és a koleszterin szint normál értékének beállítását célzó – egy diabetológus szakorvos és dietetikus szakember által ellenőrzött diétás étrend, és egészséges életforma kialakításához.*

*„Nem elég a jóra vágyni:  
A jót akarni kell!  
És nem elég akarni:  
de tenni, tenni kell!  
A jószándék kevés!”*

*Váci Mihály*

# ESZKÖZÖK



- A fiókos vágódeszka mindenki számára nagyon praktikus, de különösen a kis konyhával rendelkezők számára jelent sokat. A feldarabolt alapanyagok egyszerű mozdulattal a fiókokba „terelhetőek”.
- Főzni gázégős lapot, sütni elektromos (alsó-felső, légkeverésre alkalmas) eszközt használók,
- Az AMT két üvegfedős eszközével (magas falú serpenyő és nyeles fazék) szinte minden elkészíthető egyszerre. Több mint egy éve használom ezeket az edényeket. Az egyikben készül a hús, a másikban a köret/főzelék. Ha odafigyelünk, semmi nem ég oda, és nagyon egyszerű a tisztántartás.
- Az évek során szerzett tapasztalatok (és nem utolsósorban hentes és vendéglátós ismerőseim ajánlásai) alapján én egy íves pengéjű ún. séfkést használok a daraboláshoz és egy hámozó kést a kisebb dolgokhoz. Krumpli, zöldség stb. pucoláshoz pedig ott a hámozó (nekem ez a borotvához hasonló jön be, de több ismerősöm is olyat használ, ahol a penge nem keresztben van).
- A legtöbb alapanyag tömege a csomagoláson fel van tüntetve, vagy a boltban van mérleg. Ha nem az egészet akarjuk felhasználni, akkor a mérőeszközök remekül helyettesítik a mérleget, ha kikísérletezzük, hogy miből mennyi fér beléjük. Három féle típust használok: 1/4 csésze-cup („1/4 CS” – 60 ml – pl. folyadékok, apróbb tészták, gabonafélék, granola); 1 evőkanál-tbsp („1 EK” – 15 ml – pl. liszt); 1 teáskanál-tsp („1 TK” – 5 ml – pl. fűszerek).
- Főzés közben mindig tartok kéznél egy kisebb üvegedényt, amelynek az oldalán színes csíkok jelzik a különböző mértékegységek (a legtöbbször „ltr-ml”; „oz”; „pt” és „cup”) szerinti folyadékszintet.
- A mérőeszközök és az üvegedény segítenek abban, hogy mindig ugyanolyan ízletesre sikerüljenek az ételek (nyilván azért kóstolgat is az emberfia közben... ☺). Méretüknél fogva egy kisebb dobozban (a késekkel és a pucolóval együtt) elférnek, nyaralásra is elvihetjük...
- A sütőtálca kisebb mint a tepszi, és sütőpapírral és alufóliával remekül el lehet készíteni komplett fogásokat (a képen bárányszűcs édesburgonyával... ☺).