

Pizza en pasta dikmakers ?

Pizza staat al te vaak vermeld onder de noemer junkfood. Je zou er dik van worden....maar dat hoeft niet! De klassieke pizza Margherita bevat alle elementen voor een gezonde maaltijd; de koolhydraten van het deeg, olijfolie in plaats van dierlijke vetten, mozzarella voor de proteïnen en tomaten, een van de belangrijkste bronnen van vitaminen en mineralen in de westerse wereld. Eet er een salade bij en neem fruit na; zo eet je een volledige maaltijd met niet meer dan 400 tot 500 calorieën! Pizza's met groente en zonder kaas komen niet boven de 450 calorieën uit. Laat frisdrank staan en bestel water. Op deze manier hoeft je je helemaal niet schuldig te voelen als je op je gewicht moet letten en toch een pizza wilt eten!

Voor diegenen die niet echt op de lijn moeten letten en af en toe eens een goed gevulde pizza willen eten; een pizza Quattro Formaggi of pizza's met vleeswaren schommelen zo rond de 700 calorieën.

Hetzelfde verhaal geldt ook voor pasta, een gerecht dat eveneens vaak als dikmaker te boek staat. Van een maaltijd van 75 a 100 gram pasta met tomatensaus (gekookte tomaten bevatten het pigment lycopene dat de tomaat zijn rode kleur geeft en waarvan inmiddels is bewezen dat het vooral in gekookte vorm een kankerremmende werking heeft), ui of knoflook (antibacterieel en kankerremmend) en een paar blaadjes basilicum, word je echt niet dik. Samen met een salade is het een gezonde uitgebalanceerde maaltijd. Kook de pasta "al dente" (beetgaar) waardoor er een geleidelijker toevoer van glucose in het bloed plaatsvindt.

Het wordt anders als je "rijke" sauzen gaat gebruiken en meer dan 100 gram pasta per persoon gaat koken. Kaas en vleeswaren bevatten veel (dierlijke) vetten die er voor zorgen dat je pastasaus calorischer wordt. Meer pasta zorgt voor de opname van meer zetmeel dat in het lichaam wordt omgezet tot glucose. Als je veel beweegt hoeft zo'n stevige maaltijd geen probleem te zijn, maar voor mensen die op hun gewicht moeten letten of diabetici zijn is het minder gezond.

In kant en klaar gekochte sauzen zitten ook nog eens allerlei additieven die niet goed voor je zijn. Dus maak je saus liever zelf! In een half uurtje is je maaltijd klaar.

Basis tomatensaus

1 blikje gepelde tomaten
1 teentje knoflook
2 eetlepels olijfolie
zeezout

Doe de olijfolie en de knoflook in een steelpan. Maak de tomaten fijn door de groentezeef of met de staaf-mixer en doe ze erbij. Breng aan de kook en kook een minuutje flink door, doe dan het deksel schuin op de pan en laat op laag vuur ongeveer 20 minuten pruttelend inkoken. Voor een zoetere saus kook je een stuk winterwortel mee. (of wat suiker) Roer en controleer wel zo af en toe, gebruik desnoods een sudderplaatje. Dit is genoeg voor 250 gram pasta.

Variaties:

- voeg aan de saus een laurierblaadje toe
- voor een rustieke saus maakt u de gepelde tomaten niet fijn met de groentezeef of met de staafmixer, maar halverwege de inkooktijd met een vork of neem tomatenblokjes in blik
- voeg basilicum aan de saus toe
- voeg aan het einde van de inkooktijd wat oregano toe
- fruit eerst een uitje en volg dan verder het recept

Pasta koken

Kook de pasta in voldoende water; 1 liter per 100 gram. Voeg een theelepel zee zout per liter water toe. Roer af en toe in de pan. Olie in de pan om er voor te zorgen dat de pasta niet aan elkaar plakt is onzin. Kook de pasta absoluut "al dente" ofwel beetgaar, dat kun je niet zien en je kunt vaak ook niet vertrouwen op de kooktijd vermeld op de verpakking, vooral als het geen Italiaans pastamerk is. Proef af en toe en giet de pasta onmiddellijk af als ze "al dente" is. Laat niet lang uitlekken! Giet af en voeg meteen de saus toe, hoe heter de pasta is hoe beter de saus wordt opgenomen...

