

# Të ushqyerit në mënyrë të shëndetshme



**P**ra, e keni vendosur që të bini në peshë. Urime për vendimin tuaj që të adoptoni një stil më të shëndetshëm të të jetuarit. Po ku doni të shkoni paskëtaj? Me kaç shumë zgjedhje që ofrohen për rënie në peshë, është mjaft e vështirë për ta ditur se cila dietë është më e mira për ju. Tundimi më i madh është që të biesh mjaft në peshë, pa u lodhur shumë, e në një kohë mjaft të shkurtër. Por kini kujdes, pasi jo çdo program ose produkt për rënie në peshë ka primare interesat, e konsumatorit. Zgjidhni një program diete me anë të të cilit ju mund të jetoni mirë, i cili do t'ju ndihmojë që të humbisni peshë në mënyrë të sigurt dhe që nuk do të rrezikoni ta shtoni përsëri këtë peshë që sapo humbët. Për shkak se shëndetin e keni për gjithë kohën, edhe planet e të ushqyerit duhet t'i bëni afatgjata e të sigurta. Ndoshta nuk ju vjen për shtat, por për rënie në peshë nuk ka rrugë të shkurtra. Një plan i suksesshëm e afatgjatë i menaxhimit të peshës kërkon të ngrënin me masë dhe ushtrime të rregullta fizike. Jini të ndjeshme. Iu desh pak kohë trupit tuaj që ta shtonte peshën, prandaj do t'i duhet pak kohë për ta hequr atë.

## Ja ku jepen dhjetë këshilla të dobishme për menaxhimin e peshës suaj:

### *1. Vendosni qëllime realiste për rënie tuaj në peshë.*

Me qëllim që të bini në peshë, rekomandohet që gratë [jo ato shtatzëna ose që kanë fëmijë në gj] të hanë ushqime me 1200-1500 kalori në ditë. Rënia në peshë me 0.5 – 1 kg në javë konsiderohet e sigurt dhe me një ritëm të shëndetshëm për humbjen e kilogramëve të tepërt. Sa më graduale të jetë rënia juaj në peshë, aq më shumë ka të ngjarë që ju të mos e shtoni më atë peshë.

### *2. Hani me një dietë të balancuar.*

Një dietë e balancuar mirë dhe e shëndetshme përfshin drithëra, bishtajore, mish pa dhjamë, peshk, dhe mish shpendësh, pa lënë mënjanë frutat e perimet e freskëta. Përdorni qumësht të skremuar e nënprodukte qumështi me pak yndyrë dhe kufizojeni përdorimin e yndyrës [gjalpit apo margarinës e vajërave të ndryshme] deri me 25-30%.

Dietat ekstreme kanë probleme anësore. Një dietë e varfër në perime, kontribuon në shtimin në peshë po ta shohësh në planin afatgjatë. Kjo ndodh për shkak se dietat e varfra me perime përmbajnë një përqindje më të madhe karbohidratesh, ose produktesh me sheqerna që konsumohen mes vakteve, që të kesh mundësi të ndihesh i ngopur. Jini të zgjuara! Hani një llojshmëri të madhe perimesh pasi ato do t'ju sigurojnë për trupin tuaj fibra dhe do t'ju ndihmojnë të ndiheni të ngopura në mënyrë të natyrshme. Kombinojeni këtë me pirjen e 6-8 gotave ujë në ditë dhe kështu do të keni një strategji të mirë për rënie në peshë.

### *3. Bëni ushtrime fizike.*

Lëvizeni trupin! Përveç rënies në peshë, 30-60 minuta ushtrime fizike në ditë kanë edhe mjaft përfitime të tjera shëndetësore. Këto përfshijnë shëndetin kardiovaskular, largimin e stresit, dhe pakësimin e riskut për sëmundjet e zemrës ose të kancerit.

#### 4. Mbani një ditë ushqimesh

Është e rëndësishme që të ndërjegjësoheni e të jeni të përgjegjshme për ato që hani – kjo është një vegël kryesore për rënien në peshë. Madje ju do të habiteni kur të shihni se sa kalori ekstra futen në gojën tuaj. Të ngrënit pak nga pak gjatë gatimit të ushqimeve, të ngrënit shumë mes vakteve [zemër], ose kafshatat e ndryshme të ushqimeve të ndryshme pak e nga pak në dollap apo frigorifer, në fund të ditës mbliidhen e bëhen numër i madh “kalorish jashtë tryezës”. Regjistrojini të gjitha ato që hani, si dhe kohën e vendin ku ushqeheni. Do t’ju ndihmojë të keni një ide të mirë për origjinën e kalorive të tepërta [dhe të kileve tepër] në trupin tuaj.

#### 5. Planifikojini vaktet tuaja

Ju duhet të kontrolloni se çfarë po hani. Përforcojeni këtë duke i planifikuar të gjitha vaktet tuaja – mëngjesin, drekën, darkën, zemrën, apo edhe ëmbëlsirat. Do ta shihni se keni shumë zgjedhje për ushqimet dhe se ka mjaft mënyra për t’i shpërndarë kaloritë tuaja.

\* Hani mëngjes!

Mjaft studime kohët e fundit kanë treguar se ngrënia rregullisht e mëngjesit është një mënyrë e zgjuar për ta menaxhuar peshën tuaj. Një studim i botuar në Journal of Nutrition në Janar 1997, tregonte se rënia në peshë është më e madhe kur ju hani një mëngjes të mirë. Kjo ndodh për shkak se duke patur kaloritë e mjaftueshme do të ndiheni mirë në punë apo në shkollë dhe nuk do të keni nevojë të hani ushqime jo të shëndetshme gjatë ditës kur t’ju ketë marrë uria. Duke ngrënë mëngjes ju i keni dhënë trupit tuaj kohë të mjaftueshme për ta tretur ushqimin e për t’i djegur kaloritë.

#### 6. Planifikoni kur hani jashtë shtëpisë.

Kur shkoni të hani nëpër restorante, kjo nuk do të thotë që duhet t’i jepni fund të ushqyerit në mënyrë të shëndetshme. Çdo kuzhinë ka alternativa ushqimore me pak yndyrna e me pak kalori. Nëse e dini se do të hani jashtë, caktoni një sasi kalorish për atë vakt dhe hani gjëra të lehta gjatë ditës. Kjo do t’ju ndihmojë që të mos i tejkaloni kaloritë ditore për atë ditë.

#### 7. Bëni vend për tundimet

Do të ketë kohë kur ju do të keni shumë dëshirë të hani një çokollatë apo një akullorë. Ne jemi njerëz e si të tillë kemi qejf ta qerasim veten me gjëra të mira dhe ndonjëherë ia bëjmë qejfin oreksit tonë! Hani një copë të vogël të çdo gjëje që po e dëshironi kaq shumë ta keni në stomakun tuaj. Por mësohuni që ta zëvendësoni me versionin “Me pak yndyrë e me pak kalori”, si për shembull me “Diet Cola” në vend të Coca Cola normale. Megjithatë, edhe po ta keni kaluar masën, bëni menjëherë kthesë. Mos prisni deri sa të vijë e nesërmja imagjinare për të filluar të hani në mënyrë të shëndetshme sërish. Bëni përkushtimin menjëherë që të hani ushqime të shëndetshme! Dhe mos harroni ta shënoni këtë lëshim që i bëtë stomakut në ditarin tuaj të ushqimeve. Do t’ju ndihmojë që të studioni zakonet tuaja të të ngrënit dhe po ashtu do të keni mundësi më të mira për të planifikuar më mirë e më realisht për të ardhmen. Vetëdisiplina e të qenit i ndershëm me veten janë armë të fuqishme për rënien në peshë.

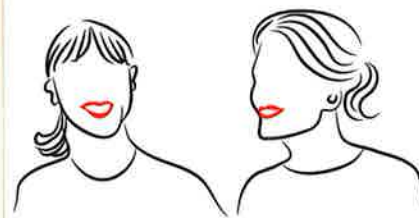


#### 8. Shmangni dietat tekanjoze.

Dietat që sugjerojnë konsumin e vetëm një lloji ushqimi, ose vetëm një lloj pijeje për një kohë të caktuar nuk janë të shëndetshme pasi ato nuk sigurojnë proteinat dhe ushqyesit e tjerë të nevojshëm për funksionimin normal të trupit. Të ngrënit e vetëm një lloj ushqimi ka efekte të padëshirueshme anësore të tilla si shqetësime gastro-intestinale, dhe prishje të ekuilibrit të lëndëve ushqyese. Gjithashtu ato janë të mërzitshme, dhe kjo është një arsye se pse është mjaft e vështirë për të qëndruar në një lloj diete të tillë për një periudhë të caktuar kohe.

#### 9. Le të jetë shëndeti kriteri për suksesin tuaj.

Vëreni fokusin tuaj te shëndeti dhe jo te treguesi i peshores. A ndiheni më të forta e me më shumë besim? A ndiheni më energjike? A është ulur niveli i kolesterolit tuaj? Mbani parasysh përfitimet reale të menaxhimit të shëndetshëm të peshës suaj: shëndeti i përmirësuar dhe të qenit mirë fizikisht e shpirtërisht.



#### 10. Gjeni një mike të mirë.

Është e rëndësishme të keni miq, por në këtë rast, një mike e mirë do t’ju ndihmonte të ktheheshit te qëllimet tuaja për menaxhimin e peshës, me anë të qortimeve miqësore kur e shkelni pak me ushqimin dhe me anë të inkurajimit për të vazhduar më tej kur ju humbet durimi.

Pra, suksese në planet tuaja të menaxhimit të peshës!

*Ilira*

# Siguria



## Ushqimore

**S**iguria ushqimore është një shqetësim gjithnjë në rritje, që nga paketimi i sigurt, deri në gatimin e ushqimeve në kushte sanitare në shtëpi dhe në restorante.

Disa baktere mund të jenë të dobishme, si për shembull bakteret që shkaktojnë fermentimin të djathi dhe birra. Bakteret e tjera mund të shkaktojnë prishjen e ushqimeve, madje ka baktere të tjera që shkaktojnë edhe helmime prej ushqimeve. Ndryshimi kryesor mes këtyre dy të fundit është temperatura në të cilën rriten ato.

Bakteret që shkaktojnë prishjen e ushqimeve mund të rriten në temperaturën e frigoriferit. Megjithatë, së paku ato e bëjnë veten të njohur duke e bërë ushqimin të duket ose të mbajë erë jo të këndshme, një shenjë e dukshme kjo për ta flakur atë jashtë.

Shumë baktere helmuese të ushqimeve nuk rriten në temperaturën e frigoriferit, por rriten në temperaturën e dhomës (15 deri 32°C). Këto janë patogjene (*salmonella*, *staphylococcus*, *listeria*, *clostridium*, *perfringens* dhe *clostridium botulinum*), lloji i bakterieve që janë konsumuar mund të shkaktojë sëmundje ose vdekje. Shumica e tyre nuk mund të shihen, nuhaten apo të shijohen.

Shumica e baktereve helmuese të ushqimeve mund të kontrollohen me anë të gatimit dhe ftohjes në frigorifer. Rregulli i parë i sigurisë ushqimore është ta mbash ushqimin të nxehtë ose të ftohtë. Rregulli i dytë është të mbash çdo gjë në

kuzhinë të pastër, dhe duart të pastra, sepse shumë baktere hyjnë në ushqim nëpërmjet mbajtjes së pakujdesshme me duar dhe në vende jo të pastra.

### *Mbajtja e ushqimit, të nxehtë ose të ftohtë*

• Ushqimet më shumë të dëmtueshme janë ato që përmbajnë vezë, qumësht- të tilla si ushqimet kremoze- prodhimet e detit, mishi i gjedhëve dhe mishi i shpendëve. Kur bëni pazar, mishin e gjedhëve dhe mishin e shpendëve, blijeni të fundit dhe menjëherë sa të shkoni në shtëpi, vendoseni në frigorifer.

• Mos lejoni që ushqimet e nxehta ose të ftohta të qëndrojnë në temperaturën e dhomës për më shumë se dy orë, duke përfshirë dhe kohën e përgatitjes; bakteret rriten shpejt në ushqimet e vakëta. Një rregull standard është që ushqimet e nxehta të mbahen mbi temperaturën 60° C, dhe ushqimet e ftohta të mbahen nën temperaturën 4.5 ° C.

• Sapo ushqimi është gatuar, mbajeni të nxehtë deri sa ta shërbeni ose vendoseni në frigorifer sa më shpejt të jetë e mundur. Në qoftë se ushqimi i nxehtë nuk do ta ngrejë temperaturën e frigoriferit më shumë se 7 °C, ai mund të vendoset menjëherë në frigorifer.

• Ndiqni këto rregulla për t'i shërbyer ushqimet e nxehta të sigurt.

• Gatujeni mishin e gjedhëve dhe mishin e shpendëve plotësisht, duke i ndjekur temperaturat e dhëna.

• Përdorni një termometër mishi.

• Mos e ndërprisni gatimin, gatuajeni mishin e gjedhëve dhe mishin e shpendëve pa ndërprerje, sepse gatimi i pjesshëm mund të shkaktojë rritjen e baktereve para përfundimit të gatimit.

• Rinxehini mbetjet e ushqimit plotësisht. Mbulojeni ushqimin kur e rinxehni për të mbajtur lagështinë dhe siguronin nxehten e plotë në qendër.

• Asnjëherë mos e lini ushqimin jashtë më shumë se dy orë!

### *Mbajtja pastër e kuzhinës*

• Mikrobet janë pjesë e natyrshme e mjedisit. Mbajini sipërfaqet e banakëve, enët dhe pajisjet e enëve, të pastra duke i pastruar me ujë dhe sapun ose me pastrues të tjerë.

• Lajini duart mirë me ujë dhe sapun. Vishni doreza plastike mbrojtëse, ose mos e mbani ushqimin në dorë, në qoftë se keni ndonjë të prerë ose ndonjë infeksion në duar.

• Jini të kujdesshëm që të mos i transferoni mikrobet nga mishi i gjallë në atë të gatuar.

• Mos përdorni një sipërfaqe dërrase për prerjen e mishit të pagatuar. Një sipërfaqe prerëse prej plastike është me më pak pore, më e sigurt për mishrat, dhe më e lehtë për t'u pastruar. Lajini sipërfaqet prerëse duke bashkuar dy lugë çaji zbardhues me klor dhe një lugë çaji uthull në katër litra ujë, pas çdo përdorimi.

- Lajini mbajtëset e mishit dhe raftet e frigoriferit shpesh dhe mbajini enët shumë të pastra për të ruajtur ushqimin e frigoriferit.

### **Këshilla për sigurinë e ushqimeve**

**Veçët:** Ushqimet që përmbajnë vezë të gatuar duhet të shërbehen të nxehta ose të ftohta (varet nga receta), dhe mbetjet duhen futur në frigorifer menjëherë. Ruajeni ushqimin e gatuar për jo më shumë se 48 orë.

**Mishi i grirë:** Gatujeni plotësisht. Gjatë përgatitjes së tij shumë mikroba përzihen me të. Sigurohuni që mishi i grirë të jetë mesatarisht i bërë, para se ta shërbeni (71° C dhe me ngjyrë kafe në rozë në qendër). Mos e hani mishin e grirë të pagatuar - nuk është i sigurt! Thelat e mishit duhet të arrijnë temperaturën 77° C në qendër, veçanërisht kur ato përmbajnë mish derri.

**Proshuta:** Mësojeni se çfarë lloj proshute po blini; disa janë plotësisht të gatuar, kurse disa të tjera kanë nevojë për t'u gatuar. Shikojeni etiketën. Në qoftë se keni ndonjë dyshim, gatujeni atë.

**Mishi i shpendëve:** Gatujeni të gjithë mishin e shpendëve siç e kërkojnë udhëzimet. Mbusheni mishin e shpendëve pak para se të jetë gati për t'u gatuar. Në këtë mënyrë bakteret e mishit të shpendëve nuk do ta kontaminojnë mbushjen. Mos e ngjishni mbushjen, por lini pak hapësirë të lirë në mënyrë të tillë që mishi të piqet plotësisht. Në qendër nxehtësia duhet të arrijë 74° C. Mishin e gatuar dhe mbushjen ruajini në frigorifer në enë të veçanta.

**Salcat:** Turshitë e mbetura dhe salcat që kanë qenë në kontakt me mishin e gjallë duhen nxehur deri në vlim dhe duhen zier për një minutë, para se të shërbehen.

**Ushqimet e konservuara:** Mos blini dhe mos përdorni ushqime prej vazove dhe kanoçeve metalike të cilat janë gërvishur, kanë kapakë të hapur, që u rrjedh lëngu apo janë dëmtuar. Në qoftë se keni dyshim për kanoçen e ushqimit, mos e provoni atë!

**Qumështi:** Produktet e freskëta të qumështit prishen lehtë; vendosini në frigorifer sa më shpejt që të jetë e mundur pas blerjes. Qumështi i pahapur i avulluar dhe qumështi i thatë pa yndyrë mund të

qëndrojnë në një zonë të freskët për disa muaj. Qumështi pluhur i paskremuar, i cili përmban yndyrë, duhet ruajtur në frigorifer, dhe të përdoret brenda pak javëve.

### **Mbajeni ushqimin të sigurt në bufe**

Shërbejeni ushqimin në enë të vogla, duke i rimbushur shpesh nga soba ose frigoriferi. Mbajeni ushqimin e nxehtë në një tigan elektrik ose në një tabaka të nxehtë. Vendosini në frigorifer sallatat prej prodhimesh deti, mishin e shpendëve ose mishin e gjedhëve. Shërbejeni ushqimin e ftohtë mbi akull të thërrmuar.

### **Paketojeni në mënyrë të sigurt ushqimin që merrni me vete**

- Lajini mirë frutat dhe perimet para se t'i paketoni.
- Merrni me vete ushqime të gatuar plotësisht dhe të mbajtura mirë.
- Lajini shishet me ujë me presion dhe shpëlajini me ujë të zier pas çdo përdorimi.
- Kutitë e paketimit të ushqimeve janë më të sigurta se çantat ushqimeve.

### **Rruajtja në ngrirës dhe frigorifer**

#### **Ambalazhojini ushqimet**

Ruajtja e duhur lehtësohet kur përdoren paketime të durueshme ose materiale mbështjellës. Mbështjellëset për në ngrirës dhe mbajtëset duhet të jenë hermetike, që nuk lejojnë depërtimin e lëngjeve e avujve. Këto materiale e mbajnë lëngun në ushqim dhe nuk e lejojnë ngrirësin të digjet. Materiale të mira me rendiment të lartë janë letrat e aluminit, mbështjellëset plastike për pesha të rënda dhe çantat ngrirëse ose enët mbajtëse hermetike. Në qoftë se i mbështillni ushqimet, sigurohuni që ta nxirrni jashtë ajrin dhe pastaj mbështilleni atë hermetikisht. Shumë ushqime delikate, si psh, disa lloje biskotash kanë nevojë të vendosen në kuti për mbrojtje. Mbështilleni ushqimin mirë dhe vendoseni në një kuti ose në një enë mbajtëse të hermetizuar. Në qoftë se dëshironi, ushqimet si copat e pulës ose luleshtrydhet, mund të ngrihen në një shtresë të vetme, derisa të ngrihen mirë; pastaj vendosini në një çantë hermetike. Ju mund të përdorni sasi të vogla të këtyre artikujve kur t'ju nevojiten.



### **Etiketimi i ushqimeve**

Sigurohuni që t'i etiketoni të gjitha paketimet dhe mbajtëset para se t'i vendosni në ngrirje. Përfshini edhe këtë informacion: emrin e recetës, kohën e vendosjes, numrin e shërbimeve dhe ndonjë drejtim për përgatitjen pas ngrirjes. Përdorni një etiketë ngjitëse ose një ngjitës shirit për t'u përdorur në ngrirës.

### **Të mos ngrihen**

Disa ushqime nuk janë të rekomanduara që të ngrihen sepse cilësia e produktit të shkrire është e keqe. Pas ngrirjes ushqime të tilla si të bardhat e vezëve të gatuar bëhen të forta, majoneza ose asortimentet shtesë të sallatave mund të ndahen në shtresa, sallata jeshile bëhet e ujshme, domatet e gjalla bëhen të ujshme dhe të buta, dhe mollët e gjalla dhe rushi bëhen të buta.

### **Temperatura e ngrirësit**

Që ta ngrini dhe ta ruani ushqimin, ngrirësi juaj duhet të mbahet në -18° C ose më poshtë. Në këtë temperaturë, dhe më poshtë, ushqimi ngrin shpejt dhe me më pak dëmtime qelizore. Ushqimet e ngrira në këto kushte gjithashtu ka të ngjarë ta mbajnë shijen dhe pamjen më mirë. Rekomandohet që të blini një termometër për ngrirësin dhe ta kontrolloni shpesh atë, që të siguroheni që temperatura e ngrirësit të jetë nën -18° C.

Përshtatur nga Edlira Mulla



# Zgjedhja dhe gatimi i peshkut

Ju duhet të blini peshk që është ruajtur siç duhet në frigorifer ose në akull. Peshku i freskët duhet të ketë erë të freskët dhe të butë, jo të rëndë, si thartirë apo si amoniak. Peshku i tërë dhe filetot duhet të kenë një tul të fortë, me shkëlqim dhe velëzat të kuqe të ndezur dhe pa baltë.

Kur blini peshk të ngrirë, shmangni paketat e vendosura mbi vijën e ngrirjes. Nëse paketimi është transparent, shikoni për shenja ngrice ose kristale akulli. Këto mund të thonë se peshku është ruajtur një kohë të gjatë ose ka shkriur dhe ngrirë prapë - në këtë rast, zgjidhni një tjetër paketë.

## Zierja

Zierja është një mënyrë e shëndetshme dhe e lehtë për të gatuar peshk të butë, të tillë si salmoni. Në një tavë të cekët, vendosni peshkun në një shtrat përbërësish aromatikë të tilla si, presh apo barishte të freskëta, dhe shtoni pak lëng me shije, të tillë si supë perimesh. Mbulojeni lirshëm dhe e vini të zihet ngadalë mbi sobë për katër deri në gjashtë minuta. Koha e zierjes do të ndryshojë me sasinë e peshkut dhe trashësinë e tij.

## Gatim në letër të parafinuar

Është e lehtë dhe e shijshme të gatuar fileto peshku në letër të parafinuar. Peshku gatuhet nga avulli

që mbetet brenda. Nëse nuk keni letër të tillë, përdorni letër alumini duke e bërë si qese. Piqeni për 10 deri në 15 minuta në 80° C.

## Pjekja në zgarë

Zgara është një mënyrë e shkëlqyer për të përgatitur peshkun - është e shpejtë dhe i shton një aromë të veçantë. Zgara ju lejon gjithashtu të gatuar me pak yndyrë të shtuar. Marinatat dhe barishtet e freskëta mund t'i shtojnë shijen peshkut të pjekur.

## Pjekja në furrë

Futja në furrë është një mundësi më e shëndetshme se sa skuqja në tigan. Mund të blini dhe piqni çfarëdo peshku në këtë mënyrë, por peshku tilapia është një zgjedhje e mirë, sepse është i hollë dhe gatuhet shpejt në një furrë të nxehtë, duke zënë një kore të thekur. Për bukë, përdorni thërrime buke integrale ose cornflakes.

## Si ta dallojmë që peshku është bërë

Ju mund ta dalloni që peshku është gatuar siç duhet duke futur majën e një thike në tul dhe duke e tërhequr anash. Tuli duhet të jetë opak (jo i tejdukshëm) dhe të ndahet lehtë.

# Të ushqyerit në mënyrë të shëndetshme



**P**ra, e keni vendosur që të bini në peshë. Urime për vendimin tuaj që të adoptoni një stil më të shëndetshëm të të jetuarit. Po ku doni të shkoni paskëtaj? Me kaç shumë zgjedhje që ofrohen për rënie në peshë, është mjaft e vështirë për ta ditur se cila dietë është më e mira për ju. Tundimi më i madh është që të biesh mjaft në peshë, pa u lodhur shumë, e në një kohë mjaft të shkurtër. Por kini kujdes, pasi jo çdo program ose produkt për rënie në peshë ka primare interesat, e konsumatorit. Zgjidhni një program diete me anë të të cilit ju mund të jetoni mirë, i cili do t'ju ndihmojë që të humbisni peshë në mënyrë të sigurt dhe që nuk do të rrezikoni ta shtoni përsëri këtë peshë që sapo humbët. Për shkak se shëndetin e keni për gjithë kohën, edhe planet e të ushqyerit duhet t'i bëni afatgjata e të sigurta. Ndoshta nuk ju vjen për shtat, por për rënie në peshë nuk ka rrugë të shkurtra. Një plan i suksesshëm e afatgjatë i menaxhimit të peshës kërkon të ngrënin me masë dhe ushtrime të rregullta fizike. Jini të ndjeshme. Iu desh pak kohë trupit tuaj që ta shtonte peshën, prandaj do t'i duhet pak kohë për ta hequr atë.

## Ja ku jepen dhjetë këshilla të dobishme për menaxhimin e peshës suaj:

### *1. Vendosni qëllime realiste për rënie tuaj në peshë.*

Me qëllim që të bini në peshë, rekomandohet që gratë [jo ato shtatzëna ose që kanë fëmijë në gj] të hanë ushqime me 1200-1500 kalori në ditë. Rënia në peshë me 0.5 – 1 kg në javë konsiderohet e sigurt dhe me një ritëm të shëndetshëm për humbjen e kilogramëve të tepërt. Sa më graduale të jetë rënia juaj në peshë, aq më shumë ka të ngjarë që ju të mos e shtoni më atë peshë.

### *2. Hani me një dietë të balancuar.*

Një dietë e balancuar mirë dhe e shëndetshme përfshin drithëra, bishtajore, mish pa dhjamë, peshk, dhe mish shpendësh, pa lënë mënjanë frutat e perimet e freskëta. Përdorni qumësht të skremuar e nënprodukte qumështi me pak yndyrë dhe kufizojeni përdorimin e yndyrës [gjalpit apo margarinës e vajërave të ndryshme] deri me 25-30%.

Dietat ekstreme kanë probleme anësore. Një dietë e varfër në perime, kontribuon në shtimin në peshë po ta shohësh në planin afatgjatë. Kjo ndodh për shkak se dietat e varfra me perime përmbajnë një përqindje më të madhe karbohidratesh, ose produktesh me sheqerna që konsumohen mes vakteve, që të kesh mundësi të ndihesh i ngopur. Jini të zgjuara! Hani një llojshmëri të madhe perimesh pasi ato do t'ju sigurojnë për trupin tuaj fibra dhe do t'ju ndihmojnë të ndiheni të ngopura në mënyrë të natyrshme. Kombinojeni këtë me pirjen e 6-8 gotave ujë në ditë dhe kështu do të keni një strategji të mirë për rënie në peshë.

### *3. Bëni ushtrime fizike.*

Lëvizeni trupin! Përveç rënies në peshë, 30-60 minuta ushtrime fizike në ditë kanë edhe mjaft përfitime të tjera shëndetësore. Këto përfshijnë shëndetin kardiovaskular, largimin e stresit, dhe pakësimin e riskut për sëmundjet e zemrës ose të kancerit.

#### 4. Mbani një ditë ushqimesh

Është e rëndësishme që të ndërjegjësoheni e të jeni të përgjegjshme për ato që hani – kjo është një vegël kryesore për rënien në peshë. Madje ju do të habiteni kur të shihni se sa kalori ekstra futen në gojë tuaj. Të ngrënit pak nga pak gjatë gatimit të ushqimeve, të ngrënit shumë mes vakteve [zemër], ose kafshatat e ndryshme të ushqimeve të ndryshme pak e nga pak në dollap apo frigorifer, në fund të ditës mbliidhen e bëhen numër i madh “kalorish jashtë tryezës”. Regjistrojini të gjitha ato që hani, si dhe kohën e vendin ku ushqeheni. Do t’ju ndihmojë të keni një ide të mirë për origjinën e kalorive të tepërta [dhe të kileve tepër] në trupin tuaj.

#### 5. Planifikojini vaktet tuaja

Ju duhet të kontrolloni se çfarë po hani. Përforcojeni këtë duke i planifikuar të gjitha vaktet tuaja – mëngjesin, drekën, darkën, zemrën, apo edhe ëmbëlsirat. Do ta shihni se keni shumë zgjedhje për ushqimet dhe se ka mjaft mënyra për t’i shpërndarë kaloritë tuaja.

\* Hani mëngjes!

Mjaft studime kohët e fundit kanë treguar se ngrënia rregullisht e mëngjesit është një mënyrë e zgjuar për ta menaxhuar peshën tuaj. Një studim i botuar në Journal of Nutrition në Janar 1997, tregonte se rënia në peshë është më e madhe kur ju hani një mëngjes të mirë. Kjo ndodh për shkak se duke patur kaloritë e mjaftueshme do të ndiheni mirë në punë apo në shkollë dhe nuk do të keni nevojë të hani ushqime jo të shëndetshme gjatë ditës kur t’ju ketë marrë uria. Duke ngrënë mëngjes ju i keni dhënë trupit tuaj kohë të mjaftueshme për ta tretur ushqimin e për t’i djegur kaloritë.

#### 6. Planifikoni kur hani jashtë shtëpisë.

Kur shkoni të hani nëpër restorante, kjo nuk do të thotë që duhet t’i jepni fund të ushqyerit në mënyrë të shëndetshme. Çdo kuzhinë ka alternativa ushqimore me pak yndyrna e me pak kalori. Nëse e dini se do të hani jashtë, caktoni një sasi kalorish për atë vakt dhe hani gjëra të lehta gjatë ditës. Kjo do t’ju ndihmojë që të mos i tejkaloni kaloritë ditore për atë ditë.

#### 7. Bëni vend për tundimet

Do të ketë kohë kur ju do të keni shumë dëshirë të hani një çokollatë apo një akullorë. Ne jemi njerëz e si të tillë kemi qejf ta qerasim veten me gjëra të mira dhe ndonjëherë ia bëjmë qejfin oreksit tonë! Hani një copë të vogël të çdo gjëje që po e dëshironi kaq shumë ta keni në stomakun tuaj. Por mësohuni që ta zëvendësoni me versionin “Me pak yndyrë e me pak kalori”, si për shembull me “Diet Cola” në vend të Coca Cola normale. Megjithatë, edhe po ta keni kaluar masën, bëni menjëherë kthesë. Mos prisni deri sa të vijë e nesërmja imagjinare për të filluar të hani në mënyrë të shëndetshme sërish. Bëni përkushtimin menjëherë që të hani ushqime të shëndetshme! Dhe mos harroni ta shënoni këtë lëshim që i bëtë stomakut në ditarin tuaj të ushqimeve. Do t’ju ndihmojë që të studioni zakonet tuaja të të ngrënit dhe po ashtu do të keni mundësi më të mira për të planifikuar më mirë e më realisht për të ardhmen. Vetëdisiplina e të qenit i ndershëm me veten janë armë të fuqishme për rënien në peshë.

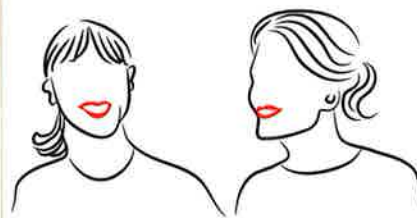


#### 8. Shmangni dietat tekanjoze.

Dietat që sugjerojnë konsumin e vetëm një lloji ushqimi, ose vetëm një lloj pijeje për një kohë të caktuar nuk janë të shëndetshme pasi ato nuk sigurojnë proteinat dhe ushqyesit e tjerë të nevojshëm për funksionimin normal të trupit. Të ngrënit e vetëm një lloj ushqimi ka efekte të padëshirueshme anësore të tilla si shqetësime gastro-intestinale, dhe prishje të ekuilibrit të lëndëve ushqyese. Gjithashtu ato janë të mërzitshme, dhe kjo është një arsye se pse është mjaft e vështirë për të qëndruar në një lloj diete të tillë për një periudhë të caktuar kohe.

#### 9. Le të jetë shëndeti kriteri për suksesin tuaj.

Vëreni fokusin tuaj te shëndeti dhe jo te treguesi i peshores. A ndiheni më të forta e me më shumë besim? A ndiheni më energjike? A është ulur niveli i kolesterolit tuaj? Mbani parasysht përfitimet reale të menaxhimit të shëndetshëm të peshës suaj: shëndeti i përmirësuar dhe të qenit mirë fizikisht e shpirtërisht.



#### 10. Gjeni një mike të mirë.

Është e rëndësishme të keni miq, por në këtë rast, një mike e mirë do t’ju ndihmonte të ktheheshit te qëllimet tuaja për menaxhimin e peshës, me anë të qortimeve miqësore kur e shkelni pak me ushqimin dhe me anë të inkurajimit për të vazhduar më tej kur ju humbet durimi.

Pra, suksese në planet tuaja të menaxhimit të peshës!

*Ilira*

# Ngrirja e ushqimeve mund t'ju kursejë kohë

Ju vijne papritur disa miq në orarin e drekës. Do të donit t'u përgatisnit ndonjë sanduiç, por ju ka mbaruar buka dhe proshuta e pulës. Ju doni të përgatisni një recetë që ka nevojë për majdanoz, por ju ka mbaruar edhe majdanozi. A ju nxihen edhe juve bananet para se t'i hani? Përse është pis dërrasa e prerjes sa herë që doni të prisni qepë dhe specat? Ju doni të bëni pica, por nuk keni djathë. Për të kursyer kohë nga pazari dhe gatimi, filloni t'i ngrini asortimentet që përdorni më shpesh. Mua personalisht kjo më ka kursyer shumë kohë.

## Buka

Blini bukë mjaftueshëm për një javë. Ndajini fetat në racione ditore dhe

futini në qese plastike, hiqini qeseve ajrin dhe mbyllini fort. Ngrijini në frigorifer dhe çdo ditë nxirrni dhe shkruini një racion. Pasi të shkrijë, buka do vazhdojë të jetë e freskët. Për ta shkruirë, vendosini fetat të ndara në një pjatë dhe lërinë për 20 minuta jashtë.

**Proshuta e pulës dhe djathi me feta**  
Blini mjaftueshëm për disa javë. Ndajeni në racione dhe futini në kuti të mbyllura mirë. Kur mbaroni një kuti, nxirrni një tjetër nga ngrirja. Të njëjtën gjë bëni edhe me djathin me feta. Për t'i shkruirë, hiqini nga ngrirja dhe vendosini brenda në frigorifer një natë më parë, ose ndajini nga njëra-tjetra dhe lërinë të hapura në një pjatë 20 minuta para përdorimit.

## Majdanozi

Vendoseni në ujë, shpëlajeni dhe shkundeni që të thahet. Futeni në qese plastike që mbyllet si me zinxhir. Ngjesheni majdanozin në fund të saj dhe mundohuni ta nxirrni të gjithë ajrin nga qesja duke e rrotulluar majdanozin me gjithë qese si role. Mbylleni zinxhirin e qeses dhe lidheni 'rolenë' me një llastik. Në vend të këtyre qesëve mund të përdorni edhe qese të thjeshtë ambalazhi. Kur t'ju duhet ta përdorni, nxirrni rolenë e majdanozit, prisni aq sa ju duhet, dhe futeni pjesën tjetër në ngrirje. Majdanozin grijeni dhe shtojeni te ushqimi

që po përgatisni. Ai do të shkrijë menjëherë.

## Qepë dhe specat të grirë

Ndajini në racione sa për një gjellë, që t'i keni gati për recetën e radhës. Mbështillini mirë me qese paketimi. Qeset e vogla mund t'i futni në një vazo, në mënyrë që të mos përzihet aroma me ushqimet e tjera. Qepët do të shkrijnë menjëherë, sapo t'i përzieni me ushqimin që po përgatisni.

## Bananet

Kur bananet janë mjaft të pjekura, ngrijini ato. Bananet duhet të jenë plotësisht të verdha, pa asnjë pjesë lëkure jeshile. I prisni ato në pjesë të mëdha. Vendosini në një pjatë në mënyrë që të mos e prekin njëra-tjetrën dhe ngrijini të zbuluara për rreth një orë. Rrotullojini pjesët dhe ngrijini përsëri për një orë. Vendosini pjesët e bananes në një qese plastike apo kuti dhe mund t'i ruani në këtë gjendje deri në 8 muaj. Ju mund të përdorni pjesë të këtyre bananeve të ngrira për t'i përzier me tërshërë për mëngjes, për të bërë kos me fruta, si dhe për kekë apo ëmbëlsira të tjera. Ato shkrijnë shumë shpejt, madje janë të shijshme edhe të ngrira.

## Makaronat të ziera

Futini spagetit e ziera në kuti plastike. Shtoni pak vaj ulliri dhe përziejini. Mbylleni mirë kapakun. Për t'i shkruirë, vendosini në një kullësë makaronash dhe hidhuni ujë të nxehtë sipër.

## Salcë makaronash

Lëreni salcën të ftohet plotësisht. Hidhni në një kuti me kapak të mbyllur mirë dhe futeni në ngrirje. Ajo mund të rrojë deri në 3-4 muaj. Për ta shkruirë, nxirrni nga ngrirja dhe futeni në frigorifer një natë më parë, kurse në mëngjes nxirrni nga frigoriferi dhe lëreni jashtë derisa të vijë koha për ta përdorur.



# Siguria



## Ushqimore

**S**iguria ushqimore është një shqetësim gjithnjë në rritje, që nga paketimi i sigurt, deri në gatimin e ushqimeve në kushte sanitare në shtëpi dhe në restorante.

Disa baktere mund të jenë të dobishme, si për shembull bakteret që shkaktojnë fermentimin të djathi dhe birra. Bakteret e tjera mund të shkaktojnë prishjen e ushqimeve, madje ka baktere të tjera që shkaktojnë edhe helmime prej ushqimeve. Ndryshimi kryesor mes këtyre dy të fundit është temperatura në të cilën rriten ato.

Bakteret që shkaktojnë prishjen e ushqimeve mund të rriten në temperaturën e frigoriferit. Megjithatë, së paku ato e bëjnë veten të njohur duke e bërë ushqimin të duket ose të mbajë erë jo të këndshme, një shenjë e dukshme kjo për ta flakur atë jashtë.

Shumë baktere helmuese të ushqimeve nuk rriten në temperaturën e frigoriferit, por rriten në temperaturën e dhomës (15 deri 32°C). Këto janë patogjene (*salmonella*, *staphylococcus*, *listeria*, *clostridium*, *perfringens* dhe *clostridium botulinum*), lloji i bakterieve që janë konsumuar mund të shkaktojë sëmundje ose vdekje. Shumica e tyre nuk mund të shihen, nuhaten apo të shijohen.

Shumica e baktereve helmuese të ushqimeve mund të kontrollohen me anë të gatimit dhe ftohjes në frigorifer. Rregulli i parë i sigurisë ushqimore është ta mbash ushqimin të nxehtë ose të ftohtë. Rregulli i dytë është të mbash çdo gjë në

kuzhinë të pastër, dhe duart të pastra, sepse shumë baktere hyjnë në ushqim nëpërmjet mbajtjes së pakujdesshme me duar dhe në vende jo të pastra.

### *Mbajtja e ushqimit, të nxehtë ose të ftohtë*

• Ushqimet më shumë të dëmtueshme janë ato që përmbajnë vezë, qumësht- të tilla si ushqimet kremoze- prodhimet e detit, mishi i gjedhëve dhe mishi i shpendëve. Kur bëni pazar, mishin e gjedhëve dhe mishin e shpendëve, blijeni të fundit dhe menjëherë sa të shkoni në shtëpi, vendoseni në frigorifer.

• Mos lejoni që ushqimet e nxehta ose të ftohta të qëndrojnë në temperaturën e dhomës për më shumë se dy orë, duke përfshirë dhe kohën e përgatitjes; bakteret rriten shpejt në ushqimet e vakëta. Një rregull standard është që ushqimet e nxehta të mbahen mbi temperaturën 60° C, dhe ushqimet e ftohta të mbahen nën temperaturën 4.5 ° C.

• Sapo ushqimi është gatuar, mbajeni të nxehtë deri sa ta shërbeni ose vendoseni në frigorifer sa më shpejt të jetë e mundur. Në qoftë se ushqimi i nxehtë nuk do ta ngrejë temperaturën e frigoriferit më shumë se 7 °C, ai mund të vendoset menjëherë në frigorifer.

• Ndiqni këto rregulla për t'i shërbyer ushqimet e nxehta të sigurt.

• Gatujeni mishin e gjedhëve dhe mishin e shpendëve plotësisht, duke i ndjekur temperaturat e dhëna.

• Përdorni një termometër mishi.

• Mos e ndërprisni gatimin, gatuajeni mishin e gjedhëve dhe mishin e shpendëve pa ndërprerje, sepse gatimi i pjesshëm mund të shkaktojë rritjen e baktereve para përfundimit të gatimit.

• Rinxehini mbetjet e ushqimit plotësisht. Mbulojeni ushqimin kur e rinxehni për të mbajtur lagështinë dhe siguronin nxehten e plotë në qendër.

• Asnjëherë mos e lini ushqimin jashtë më shumë se dy orë!

### *Mbajtja pastër e kuzhinës*

• Mikrobet janë pjesë e natyrshme e mjedisit. Mbajini sipërfaqet e banakëve, enët dhe pajisjet e enëve, të pastra duke i pastruar me ujë dhe sapun ose me pastrues të tjerë.

• Lajini duart mirë me ujë dhe sapun. Vishni doreza plastike mbrojtëse, ose mos e mbani ushqimin në dorë, në qoftë se keni ndonjë të prerë ose ndonjë infeksion në duar.

• Jini të kujdesshëm që të mos i transferoni mikrobet nga mishi i gjallë në atë të gatuar.

• Mos përdorni një sipërfaqe dërrase për prerjen e mishit të pagatuar. Një sipërfaqe prerëse prej plastike është me më pak pore, më e sigurt për mishrat, dhe më e lehtë për t'u pastruar. Lajini sipërfaqet prerëse duke bashkuar dy lugë çaji zbardhues me klor dhe një lugë çaji uthull në katër litra ujë, pas çdo përdorimi.

- Lajini mbajtëset e mishit dhe raftet e frigoriferit shpesh dhe mbajini enët shumë të pastra për të ruajtur ushqimin e frigoriferit.

### **Këshilla për sigurinë e ushqimeve**

**Veçët:** Ushqimet që përmbajnë vezë të gatuar duhet të shërbehen të nxehta ose të ftohta (varet nga receta), dhe mbetjet duhen futur në frigorifer menjëherë. Ruajeni ushqimin e gatuar për jo më shumë se 48 orë.

**Mishi i grirë:** Gatujeni plotësisht. Gjatë përgatitjes së tij shumë mikrobe përzihen me të. Sigurohuni që mishi i grirë të jetë mesatarisht i bërë, para se ta shërbeni (71° C dhe me ngjyrë kafe në rozë në qendër). Mos e hani mishin e grirë të pagatuar - nuk është i sigurt! Thelat e mishit duhet të arrijnë temperaturën 77° C në qendër, veçanërisht kur ato përmbajnë mish derri.

**Proshuta:** Mësojeni se çfarë lloj proshute po blini; disa janë plotësisht të gatuar, kurse disa të tjera kanë nevojë për t'u gatuar. Shikojeni etiketën. Në qoftë se keni ndonjë dyshim, gatujeni atë.

**Mishi i shpendëve:** Gatujeni të gjithë mishin e shpendëve siç e kërkojnë udhëzimet. Mbusheni mishin e shpendëve pak para se të jetë gati për t'u gatuar. Në këtë mënyrë bakteret e mishit të shpendëve nuk do ta kontaminojnë mbushjen. Mos e ngjishni mbushjen, por lini pak hapësirë të lirë në mënyrë të tillë që mishi të piqet plotësisht. Në qendër nxehtësia duhet të arrijë 74° C. Mishin e gatuar dhe mbushjen ruajni në frigorifer në enë të veçanta.

**Salcat:** Turshitë e mbetura dhe salcat që kanë qenë në kontakt me mishin e gjallë duhen nxehur deri në vlim dhe duhen zier për një minutë, para se të shërbehen.

**Ushqimet e konservuara:** Mos blini dhe mos përdorni ushqime prej vazove dhe kanoçeve metalike të cilat janë gërvishur, kanë kapakë të hapur, që u rrjedh lëngu apo janë dëmtuar. Në qoftë se keni dyshim për kanoçen e ushqimit, mos e provoni atë!

**Qumështi:** Produktet e freskëta të qumështit prishen lehtë; vendosini në frigorifer sa më shpejt që të jetë e mundur pas blerjes. Qumështi i pahapur i avulluar dhe qumështi i thatë pa yndyrë mund të

qëndrojnë në një zonë të freskët për disa muaj. Qumështi pluhur i paskremuar, i cili përmban yndyrë, duhet ruajtur në frigorifer, dhe të përdoret brenda pak javëve.

### **Mbajeni ushqimin të sigurt në bufe**

Shërbejeni ushqimin në enë të vogla, duke i rimbushur shpesh nga soba ose frigoriferi. Mbajeni ushqimin e nxehtë në një tigan elektrik ose në një tabaka të nxehtë. Vendosini në frigorifer sallatat prej prodhimesh deti, mishin e shpendëve ose mishin e gjedhëve. Shërbejeni ushqimin e ftohtë mbi akull të thërrmuar.

### **Paketojeni në mënyrë të sigurt ushqimin që merrni me vete**

- Lajini mirë frutat dhe perimet para se t'i paketoni.
- Merrni me vete ushqime të gatuar plotësisht dhe të mbajtura mirë.
- Lajini shishet me ujë me presion dhe shpëlajini me ujë të zier pas çdo përdorimi.
- Kutitë e paketimit të ushqimeve janë më të sigurta se çantat ushqimeve.

### **Rruajtja në ngrirës dhe frigorifer**

#### **Ambalazhojini ushqimet**

Ruajtja e duhur lehtësohet kur përdoren paketime të durueshme ose materiale mbështjellës. Mbështjellëset për në ngrirës dhe mbajtëset duhet të jenë hermetike, që nuk lejojnë depërtimin e lëngjeve e avujve. Këto materiale e mbajnë lëngun në ushqim dhe nuk e lejojnë ngrirësin të digjet. Materiale të mira me rendiment të lartë janë letrat e aluminit, mbështjellëset plastike për pesha të rënda dhe çantat ngrirëse ose enët mbajtëse hermetike. Në qoftë se i mbështillni ushqimet, sigurohuni që ta nxirrni jashtë ajrin dhe pastaj mbështilleni atë hermetikisht. Shumë ushqime delikate, si psh, disa lloje biskotash kanë nevojë të vendosen në kuti për mbrojtje. Mbështilleni ushqimin mirë dhe vendoseni në një kuti ose në një enë mbajtëse të hermetizuar. Në qoftë se dëshironi, ushqimet si copat e pulës ose luleshtrydhet, mund të ngrihen në një shtresë të vetme, derisa të ngrihen mirë; pastaj vendosini në një çantë hermetike. Ju mund të përdorni sasi të vogla të këtyre artikujve kur t'ju nevojiten.



### **Etiketimi i ushqimeve**

Sigurohuni që t'i etiketoni të gjitha paketimet dhe mbajtëset para se t'i vendosni në ngrirje. Përfshini edhe këtë informacion: emrin e recetës, kohën e vendosjes, numrin e shërbimeve dhe ndonjë drejtim për përgatitjen pas ngrirjes. Përdorni një etiketë ngjitëse ose një ngjitës shirit për t'u përdorur në ngrirës.

### **Të mos ngrihen**

Disa ushqime nuk janë të rekomanduara që të ngrihen sepse cilësia e produktit të shkrire është e keqe. Pas ngrirjes ushqime të tilla si të bardhat e vezëve të gatuar bëhen të forta, majoneza ose asortimentet shtesë të sallatave mund të ndahen në shtresa, sallata jeshile bëhet e ujshme, domatet e gjalla bëhen të ujshme dhe të buta, dhe mollët e gjalla dhe rushi bëhen të buta.

### **Temperatura e ngrirësit**

Që ta ngrini dhe ta ruani ushqimin, ngrirësi juaj duhet të mbahet në -18° C ose më poshtë. Në këtë temperaturë, dhe më poshtë, ushqimi ngrin shpejt dhe me më pak dëmtime qelizore. Ushqimet e ngrira në këto kushte gjithashtu ka të ngjarë ta mbajnë shijen dhe pamjen më mirë. Rekomandohet që të blini një termometër për ngrirësin dhe ta kontrolloni shpesh atë, që të siguroheni që temperatura e ngrirësit të jetë nën -18° C.

Përshtatur nga Edlira Mulla



# Zgjedhja dhe gatimi i peshkut

Ju duhet të blini peshk që është ruajtur siç duhet në frigorifer ose në akull. Peshku i freskët duhet të ketë erë të freskët dhe të butë, jo të rëndë, si thartirë apo si amoniak. Peshku i tërë dhe filetot duhet të kenë një tul të fortë, me shkëlqim dhe velëzat të kuqe të ndezur dhe pa baltë.

Kur blini peshk të ngrirë, shmangni paketat e vendosura mbi vijën e ngrirjes. Nëse paketimi është transparent, shikoni për shenja ngrice ose kristale akulli. Këto mund të thonë se peshku është ruajtur një kohë të gjatë ose ka shkriur dhe ngrirë prapë - në këtë rast, zgjidhni një tjetër paketë.

## Zierja

Zierja është një mënyrë e shëndetshme dhe e lehtë për të gatuar peshk të butë, të tillë si salmoni. Në një tavë të cekët, vendosni peshkun në një shtrat përbërësish aromatikë të tilla si, presh apo barishte të freskëta, dhe shtoni pak lëng me shije, të tillë si supë perimesh. Mbulojeni lirshëm dhe e vini të zihet ngadalë mbi sobë për katër deri në gjashtë minuta. Koha e zierjes do të ndryshojë me sasinë e peshkut dhe trashësinë e tij.

## Gatim në letër të parafinuar

Është e lehtë dhe e shijshme të gatuar fileto peshku në letër të parafinuar. Peshku gatuhet nga avulli

që mbetet brenda. Nëse nuk keni letër të tillë, përdorni letër alumini duke e bërë si qese. Piqeni për 10 deri në 15 minuta në 80° C.

## Pjekja në zgarë

Zgara është një mënyrë e shkëlqyer për të përgatitur peshkun - është e shpejtë dhe i shton një aromë të veçantë. Zgara ju lejon gjithashtu të gatuar me pak yndyrë të shtuar. Marinatat dhe barishtet e freskëta mund t'i shtojnë shijen peshkut të pjekur.

## Pjekja në furrë

Futja në furrë është një mundësi më e shëndetshme se sa skuqja në tigan. Mund të blini dhe piqni çfarëdo peshku në këtë mënyrë, por peshku tilapia është një zgjedhje e mirë, sepse është i hollë dhe gatuhet shpejt në një furrë të nxehtë, duke zënë një kore të thekur. Për bukë, përdorni thërrime buke integrale ose cornflakes.

## Si ta dallojmë që peshku është bërë

Ju mund ta dalloni që peshku është gatuar siç duhet duke futur majën e një thike në tul dhe duke e tërhequr anash. Tuli duhet të jetë opak (jo i tejdukshëm) dhe të ndahet lehtë.



## Këshilla praktike për amvisat

Kurgatuani pilaf, që orizi të dalë sa më i bardhë e i shkrifët, shtoni në ujë një lugë çaji lëng limoni për çdo litër ujë të përdorur.

Që orizit t'i shtohet shija dhe lëndët ushqimore kur bëhet pilaf, në vend të ujit përdorni lëngun që del nga zierja e perimeve (ose e mishit).

Gjithmonë nxeheni tiganin përpara se të hidhni në të vajin ose gjalpin. Kjo do të ndihmonte që të mos ngjiteshin gjërat në tigan.

Për ta larguar yndyrën e mishit, ziejeni atë dhe pastaj lëngun lëreni të ftohet në frigorifer. Yndyra ngurtësohet dhe pluskon në sipërfaqe. Largojeni yndyrën me lugë dhe kështu keni hequr mjaft kalori nga ushqimi.

Që mishi i pulës të ruajë shijen e vet gjatë pjekjes në furrë, lyejeni pulën me lëng limoni dhe mbështilleni me letër alumini gjatë pjekjes.

Kur skuqni peshk, era e peshkut mund të largohet duke shtuar uthull në tiganin e nxehtë.

Nëse gjatë gatimit keni hedhur shumë kripë në supë, shtoni patate dhe ziejeni supën deri sa patatet të kenë zier e ta kenë absorbuar kripën. Numri i patateve varet nga sasia e kripës që doni të largoni.

Kur doni të bëni bukë me maja, përdorni sasinë minimale të miellit që ju duhet për të bërë brumin. Brumi duhet të jetë i ujshëm. Shtimi i miellit do ta bëjë brumin të rëndë dhe të fortë e kështu nuk do të vijë ashtu siç duhet. Nëse brumi nuk ngrihet, atëherë kontrolloni këto dy gjëra: së pari majanë, pasi ajo mund të ketë qenë e skaduar, së dyti temperaturën e ujit që përdoret, pasi ai mund të ketë qenë më i ngrohtë se ç'duhej.

Kur përziereni gjalpin e sheqerin për të bërë kek, shtoni pak qumësht të nxehtë që të ndihmojë në procesin e bërjes së kremit.

Çdo lloj keku bëhet më i mirë nëse në përzierjen e gjalpit me sheqerin shtohet një lugë çaji lëng limoni. Kjo e bën kekun më të lehtë.

Kur doni të prisni në copa një kek të sapo pjekur, përdorni një thikë të lagur. Për të bërë prerje më të hollë të fetave të kekut mund të përdorni fije dentare të tendosura mirë.

Kur i jeni afruar fundit të kohës së pjekjes, fikeni furrën dhe mbajeni derën të mbyllur. Nxehtësia do të qëndrojë në furrë deri në përfundimin e gatimit dhe kështu ju do të kurseni energjinë elektrike.

Kur keku është i rëndë, kjo shkaktohet ose nga përdorimi i sheqerit në sasi të madhe, ose nga lënia në furrë për një kohë më të shkurtër nga sa duhet.

# Gatime të shëndetshme për një ose dy persona

“Çfarë do të gatuj?”, është gjithmonë në mendjen e gruas nëse ajo gatuan për vete, për dy persona, apo për një familje të tërë. Nuk është për t’u çuditur që, kur gratë e marrin revistën ILIRA, ato menjëherë e hapin te recetat. Grave u pëlqen të shikojnë librat e gatimit, revistat me receta dhe të ndajnë recetat me mikeshat. Nëse atyre u pëlqen diçka, ato thonë: “A mund të ma japësh recetën?”. Burrat mund të thonë: “Unë do të doja që edhe gruaja apo mamaja ime ta kishte këtë recetë.” Por, a e kuptojnë burrat dilemën e përditshme të grave? “Çfarë mund të gatuj me këto përbërës që kam në shtëpi? Nuk kam shumë kohë sot. Jam shumë e lodhur të mendoj për gatimin tani. Nuk më pëlqen të gatuj, por e di që duhet ta bëj. Sa do të dëshiroja që edhe bashkëshorti im të mund të gatuate ndonjëherë që edhe unë të bëja pak pushim”. Kur gratë mblidhen bashkë për kafe, janë shpesh kurioze se çfarë kanë gatuar për drekë shoqet apo çfarë do të bëjnë për darkë.

Edhe pse situata e çdokujt është e ndryshme, unë do të ndaj me ju disa ide praktike se si gatuj për burrin tim dhe veten, duke patur parasysh ushqyerjen e shëndetshme, koston e ulët dhe kohën e kufizuar. Ne jetojmë aty ku punojmë dhe i hamë të tria vaktet së bashku. Zyra ime është në shtëpinë time, kështu unë mund të punoj në kompjuter ndërsa gjella është në zjarr. Unë gjithashtu mund të bëj një pushim të vogël dhe të përgatis një pjesë të ushqimit. Për shembull, mund të qëroj patatet ose karrotat para se të më duhen.

Mëngjesin e kemi të zgjidhur pasi unë dhe bashkëshorti im hamë tërshërë çdo ditë. Në çdo kupë hedh tri lugë plot me tërshërë, rrush të thatë, kanellë dhe një gotë të vogël me ujë. I fus në mikrovalë për 2 minuta e gjysmë. Më pas ne shtojmë një lugë mjaltë dhe pak qumësht. Tërshëra është një nga ushqimet më të shëndetshme dhe është shumë ekonomike. Kështu nuk kam pse të mendoj se çfarë do të ha në mëngjes. Ne hamë të njëjtën gjë për mëngjes dhe kurrë nuk mërzitemi. Një kupë me tërshërë është kaq e lehtë për t’u ngrënë sa unë shpeshherë lexoj ndërsa jam duke ngrënë.

Për drekë ne hamë çfarë na ka mbetur, sanduiç ose vezë të skuqura. Unë pres një patëllxhan, kungull, speca ose patate dhe i gatuj shpejt në një tostiere ku bëhen sanduiçet. Nuk hedh vaj; vetëm kripë. Nëse nuk kam perime,

unë pres disa fruta. Na pëlqen të shoqërojmë ushqimin me bukë integrale gruri të thekur. Në frigorifer mbaj gjithmonë një pako me pite të ngrira (ato që përdoren në suflaqe) dhe i përdorim kur nuk kemi bukë. Po ashtu mbaj edhe kos gjithmonë për ta ngrënë pasdite.

Gjatë fundjavës bëj një tenxhere të madhe me fasule ose thjerrëza me karrota. Ne e ngrohim në mikrovalë dhe e hamë katër herë gjatë javës. Kur gatuj mish, makarona, pulë me perime mbi pilaf ose pulë me patate, unë gatuj për tri vakte. Kur ziej panxhar apo perime të ngrira gatuj për disa vakte gjithashtu. Një herë në javë ne blejmë një pako me peshk. Pakoja ka tri copa dhe unë i vendos në ngrirje veç e veç. E pjek në një furrë të vogël dhe e ndajmë bashkë copën e peshkut. E lyej peshkun me vaj ulliri, uthull molle dhe kripë. E pjek për 15-20 minuta dhe e shërbej me perime dhe bukë të thekur. Po ashtu bëj brumin për biskota me tërshërë paraprakisht dhe pjek nga 8 biskota në furrën e vogël.

Kur nuk kam përgatitur asgjë dhe nuk kam kohë, blej dy pula të pjekura dhe bëj tri vakte me to dhe ca copa mish pule i fus në sanduiç. Kur mblidhemi me miqtë dhe na duhet një drekë më e mirë, preferojmë të shkojmë në një restorant tradicional shqiptar që kemi afër, meqë ushqimi është i mirë dhe ekonomik. Ne po mendonim të blinin disa racione dhe t’i ngrinin. Por duke qenë se unë isha shumë e zënë dhe nuk kisha kohë të përgatisja ushqim për një takim në kishë, im shoq më sugjeroi të porositnim një tepsi të tërë me byrek me spinaq. Ishte shumë i shijshëm, ekonomik, unë nuk kisha për të gatuar dhe të gjithë e pëlqen.

Dikur unë e kisha zakon të lexoja librat e gatimit dhe të përgatisja receta të ndryshme, por tani ne jemi të kënaqur me më pak shumëllojshmëri në ushqimin tonë. Ndoshta kjo është një stinë në jetën tonë. Nëse ju keni një bashkëshort që është hamës i madh, nëse gatueri për njerëzit e burrit apo keni familje, ju lutem ndani me lexuesit disa nga idetë tuaja për ta lehtësuar punën e ushqyerjes së të dashurve tuaj!

*Ndërsa po shkruaja këtë artikull, bashkëshorti më thirri nga poshtë në orën 2:15 pasdite dhe më tha, “Çfarë kemi për drekë?”. I thashë të më priste pesë minuta. Vendosa një pjatë me pulë me oriz në mikrovalë dhe preva një portokalle. Sa mirë që i kisha gati!*

*Nga Kathryn Church*



# Këshilla praktike për amvisat

Kur keku nuk del me ngjyrë të njëtrajtshme, kjo shkaktohet nga mospërzierja e mirë e përbërësve. Kujdesuni që përzierja të bëhet e mirë e tërësore.

Kur bëni byrek me fruta, që të mos ndodhë derdhja e lëngut në tavë, mbi petën e sipërme vendosni makarona [si makaronat e pastiços me kanal në mes] që të shërbejnë si “oxhak” e kështu ta largojnë avullin e lëngut të frutave.

Që djathi të mos thahet, mbështilleni atë me një napë të lagur me uthull.

Asnjëherë mos e përzieni qumështin e marrë nga shishja [ose kutia] në frigorifer, me qumështin që ka tepruar nga ngrënia. Ky i fundit ka marrë temperaturën e dhomës dhe bakteret e tij janë shtuar, kështu në rast se e derdhni këtë qumësht në shishen [kutinë] e frigoriferit, atëherë do ta shkaktoni prishjen e të gjithë qumështit.

Kur bëni kafënë, hidhini një kokërr kripe për ta përmirësuar shijen e saj.

Kur kafeja mbahet në një vazo të mbyllur mirë në frigorifer, ajo ruhet e freskët pambarimisht.

Që të largoni erën e qepës, të hudhrës, ose të peshkut nga dërrasa ku keni bërë grirjen/prerjen e tyre, ndani më dysh një limon dhe fërkojeni sipërfaqen e dërrasës me anën e prerë të limonit. Ose bëni një pastë me sodë buke e ujë dhe mbulojeni gjithë sipërfaqen e dërrasës së prerjes. Pastaj bëni shpëlarjen me ujë të bollshëm.

Kur lavamani bllokohet nga yndyra, hidhni një gotë kripë dhe një gotë sodë buke në të e më pas hidhni një çajnik ujë të nxehtë.

Për të larguar erën e keqe të koshit të mbeturinave në kuzhinë, hidhni në të një lëkurë limoni ose portokalli të grirë imët.

Për të eliminuar erërat e frigoriferit, vendosni një kuti të hapur me sodë buke në një nga raftet. Kjo mund të funksionojë mirë për një-dy muaj.

Që frigoriferi të mos zërë myk, lajeni atë me një shtupë të lagur me uthull. Acidi nuk e lejon mykun të zhvillohet.

Lajeni pjesën e brendshme të frigoriferit me një përzierje të 3 lugë sodë buke në një litër ujë të ngrohtë.