Hagyomány és egészség az ünnepi asztalon – legalább karácsonykor együnk halat!

A karácsony kiváló alkalmat ad arra, hogy újra felfedezzük a halfogyasztás hagyományát és egészségmegőrző szerepét. Bár a halhús jótékony hatásai közismertek, Magyarországon a halfogyasztás továbbra is rendkívül alacsony: a FAO adatai szerint évente mindössze 5,3 kg/fő, miközben az Európai Unió átlaga 24,9 kg, Portugáliában pedig eléri az 56,8 kg/főt. Ezzel hazánk világ- és európai viszonylatban is az utolsó helyek egyikén áll.

Miért eszünk kevés halat?

Az alacsony fogyasztás okai[1] között szerepel a magas ár, a nehézkes elérhetőség, az otthoni feldolgozástól való félelem, a szálkák, a hal jellegzetes szaga, valamint a vízszennyezettséggel kapcsolatos aggályok. Míg az Európai Unióban a vásárlók elsősorban a frissességet és a megjelenést tartják szem előtt, addig Magyarországon a fogyasztók döntését leginkább az ár befolyásolja. Ezért noha a 17. században tucatnyi halrecept szerepelt még a szakácskönyvekben, mára a hal sok családban csupán karácsonykor kerül az asztalra, leggyakrabban halászléként vagy rántott formában.

A hal egészséges ajándék karácsonyra

Pedig a hal könnyen emészthető, kiváló minőségű fehérjét, valamint értékes vitaminokat (A-, D-, B-vitaminok) és ásványi anyagokat (foszfor, jód, szelén, kalcium) tartalmaz. Különösen értékesek az ómega–3 zsírsavak (EPA és DHA), amelyek hozzájárulnak a szív- és érrendszer egészségéhez, az agy és a látás megfelelő működéséhez, valamint a gyulladásos folyamatok csökkentéséhez. Az OKOSTÁNYÉR®, hazai táplálkozási ajánlás szerint hetente legalább egy adag (15 dkg) halat kéne enni, ha máskor nem, a karácsony ideális alkalom, hogy megtegyük efelé az első lépést.

Praktikus tanácsok a halvásárláshoz és az elkészítéshez

A friss hal kopoltyúja piros, szeme tiszta és domború, húsa rugalmas. Érdemes ellenőrzött forrásból származó halat választani. Aki nincs annyira oda a halért, válasszon a semlegesebb ízű fajták közül, mint például a tőkehal, lepényhal vagy a tilápia. Az is segít, ha felhasználás előtt tejbe áztatjuk a szeleteket, ami elveszi a jellegzetes, erős halízt, ahogy a fűszeres mártás vagy a citromos ízesítés is. Érdemes kísérletezni a halkonzervekkel is, salátákban, tésztán nagyon jól használhatók. Aki még nem annyira jártas a halkészítésben, kezdje a sütőzacskóban készült, párolt verzióval, ez szinte elronthatatlan, és bátran próbáljon ki a hagyományos ételek mellett új recepteket is, például grillezett, vagy könnyű mártással készült fogásokat.

Íme két ötletadó recept:

Halkrém (4 személyre)

Hozzávalók: 1 doboz olajos hal konzerv, 4 dkg margarin (light), 5 dkg (1 közepes db) vöröshagyma, ½ db citrom, 1 teáskanál. mustár, só, őrölt fehérbors
Készítési mód: Az olajos halat levével együtt villával összetörjük, hozzáadjuk a margarint, a reszelt vöröshagymát és habosra keverjük. Ízesítjük a citromlével, mustárral, őrölt fehérborssal és szükség szerint sóval. Pirítósra kenjük, és idényzöldséggel tálaljuk.

[1] A Magyar Haltermelők és Halászati Vízterület-hasznosítók Szövetségének beszámolója szerint

Tonhal aszalt szilvával (4 személyre)

Hozzávalók: 60 dkg tonhal, 20 ml (2 evőkanál) olívaolaj, 10-12 dkg aszalt szilva, 1 dl tejföl (12%-os), 1 db citrom, bazsalikom, kakukkfű, fehérbors, só

Készítési mód: A megmosott aszalt szilvát langyos vízbe beáztatjuk. A felengedett, szeletekre vágott halat megsózzuk, és citromlével meglocsolva egy órán át pihentetjük. Ezután minden szeletbe belegöngyölünk 1-2 szem kimagozott szilvát, s a szeleteket hústűvel összetűzve olajjal kikent tepsibe egymás mellé rakjuk. Megszórjuk bazsalikommal, kakukkfűvel, frissen őrölt fehérborssal, és a megmaradt szilvát is rárakjuk. Az enyhén sózott, reszelt citromhéjjal ízesített tejfölt a halszeletekre öntjük, és alufóliával lefedve, előmelegített sütőben kb. 30 percig sütjük. Petrezselymes burgonyával, vagy barnarizzsel tálaljuk.

Karácsonykor a halfogyasztás nemcsak hagyomány, hanem valódi ajándék az egészségünknek és a magyar gasztronómiának. Tegyük gazdagabbá az ünnepi asztalt és az új évet több ízletes halfogással és nagyobb tudatossággal, ami az étkezéseinket illeti – tanácsolja a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége.