8 września, czyli Światowy Dzień Wellbeingu. Zadbaj o dobre samopoczucie w azjatyckim stylu

Troska o siebie powinna być naszym priorytetem i codziennym nawykiem bez względu na to, jak intensywny jest nasz tryb życia. Światowy Dzień Wellbeingu to doskonała okazja, by sobie o tym przypomnieć. Zwłaszcza, że w przeciwieństwie do filozofii wschodnich – które kładą nacisk na równowagę, harmonię i życie zgodne z naturą – w naszej kulturze często nie przykładamy do tego należytej uwagi. Na tle innych Europejczyków żyjemy średnio o 4 lata krócej. Wiele do życzenia pozostawiają także nasze nawyki żywieniowe. Tymczasem dieta Azjatów jest postrzegana za jedną z najzdrowszych na świecie. Czy faktycznie sekret ich długowieczności znajdziemy w  …. kuchni? Warto to sprawdzić! W ramach wellbeingu proponujemy kulinarne wyzwanie. Zapewniamy, że będzie nie tylko zdrowo, ale także pysznie.

Czym jest wellbeing?

Wellbeing, mówiąc najprościej, to stan ogólnego zadowolenia, komfortu i zdrowia, który obejmuje zarówno aspekty fizyczne. Azjaci rozumieją tę koncepcję jako harmonię między ciałem, umysłem i duchem. Jej istotnym elementem jest odżywianie, odzwierciedlające filozoficzne i kulturowe wartości, które przyczyniają się do ogólnego dobrostanu jednostki. Zainspirujmy się azjatyckimi smakami i dzięki nim zadbajmy o siebie. Kto wie, być może na stałe zagoszczą w naszym życiu.

Zacznij dzień od…zupy

Jedzenie zupy na śniadanie jest powszechne w wielu krajach azjatyckich. Ma nie tylko kulturowe korzenie, ale także zdrowotne uzasadnienie. – Zupy, spożywane jako pierwszy posiłek, są lekkie i łatwo przyswajalne. Pomagają w pobudzeniu układu trawiennego po nocy spędzonej w spoczynku. – wyjaśnia dietetyczka, Aneta Korzeniecka. – Wiele azjatyckich zup to połączenie aromatycznego bulionu z warzywami, mięsem, rybą lub tofu i makaronem - często bez glutenu, co tworzy zrównoważone źródło składników odżywczych i pozwala na dostarczenie organizmowi wszystkich potrzebnych substancji odżywczych od samego rana. – dodaje.

Zupy i buliony w diecie azjatyckiej często przyrządza się z dodatkiem imbiru czy cynamonu, przez co zyskują nie tylko walory smakowe, ale również prozdrowotne i rozgrzewające. Nadal nie do końca przekonuje Cię zjedzenie zupy na pierwszy posiłek? Pomyśl, że możesz przygotować ją dzień wcześniej i tylko podgrzać przed spożyciem. Tym sposobem zyskasz rano cenny czas, który trzeba by poświęcić na przygotowanie tradycyjnego śniadania.

**Zupa z miso i wodorostów wakame**

**Składniki;**

6 **Grzybów Shiitake House of Asia**

4 saszetki **Pasty Miso House of Asia**

110 g **Makaronu Ramen** **House of Asia**

2 łyżeczki **Sosu sojowego jasnego** **House of Asia**

1 łyżeczka **Oleju z prażonego sezamu** **House of Asia**

10 g **Wodorostów wakame** **House of Asia**

1 łyżeczka **Sosu Sriracha** **House of Asia**

1 łyżeczka **Pasty z czosnku House of Asia** lub 2 ząbki drobno pokrojone

1 łyżeczka **Pasty z czosnku House of Asia** lub 1 cm korzenia imbiru drobno pokrojony

1 mała cebula, pokrojona w drobną kostkę

1/2 marchewki, pokrojonej w kostkę

2 łyżeczki oleju do smażenia

500 ml wody

Szczypior do ozdoby

**Sposób przygotowania:**

1. Grzyby shiitake mocz w ciepłej wodzie, aż będą miękkie i pokrój je w plastry.
2. W garnku rozgrzej olej, podsmażaj przez minutę cebulę, pastę z czosnku, imbiru, marchewkę i grzyby.
3. Zalej wszystko wodą, dodaj pastę miso i sos sojowy. Doprowadź do wrzenia i gotuj przez 7 minut. Na koniec wlej olej sezamowy.
4. Makaron przygotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu i wyłóż do misek, zalej zupą miso i udekoruj szczypiorem.

Gotuj w rytmie slow

Przygotowywanie posiłków bez pośpiechu i z uważnością na bycie tu i teraz, to nie tylko sposób na stworzenie smacznej potrawy, ale także działanie z myślą o wellbeingu. Postaraj się skupić na jakości i smaku produktów. Wybierz świeże, lokalne składniki. Zyskasz wówczas świadomość tego, co jesz, oraz doceniasz autentyczne walory smakowe potrawy.

Wzorem Azjatów postaw na produkty sezonowe. To dzięki temu podejściu ich kuchnia jest tak różnorodna. Pamiętaj, że jedzenie może być nie tylko zaspokojeniem jednej z podstawowych potrzeb, ale też źródłem radości i przyjemności. Myślisz, że nie masz na to czasu? Dzięki dostępnej na rynku szerokiej gamie saszetek z azjatyckimi pastami, idealnymi do gotowania dla dwóch osób marki House of Asia, przekonasz się, jak dobrze można spożytkować 20 minut – bo tylko tyle zajmie Ci przyrządzenie aromatycznych, azjatyckich potraw. Wypróbuj m. in. przepis na indyka z ryżem jaśminowym w sosie kimchi.

**Indyk z ryżem jaśminowym w sosie kimchi**

Ilość porcji: 2

Czas: 20 min

Poziom ostrości: 2

**Składniki**:

50 g **Sosu kimchi House of Asia**

1 łyżka **Sosu ostrygowego House of Asia**

150 g **Ryżu jaśminowego Lotus Rice**

150 piersi z indyka pokrojonej w paski

1 średnia cebula pokrojona w piórka

1 mała marchewka pokrojona w słupki

4 cm kapusty pekińskiej pokrojonej w kostkę

1 mały pęczek szczypiorku drobno pokrojonego

2 łyżki oleju rzepakowego

Sól, pieprz do smaku

Olej do smażenia

**Sposób przygotowania:**

1. Ryż ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
2. Indyka zamarynuj w jednej łyżce sosu kimchi i sosie ostrygowym.
3. W woku, na rozgrzanym oleju podsmaż mięso, dodaj sól i pieprz do smaku. Następnie dodaj marchewkę i cebulę, smaż przez kolejne około 3-4 minuty. Po tym czasie dodaj pozostały sos kimchi, kapustę pekińską, całość wymieszaj i smaż jeszcze przez 3-4 minuty.
4. Na talerz wyłóż ryż, mięso z sosem i posyp szczypiorkiem.

Stwórz własne rytuały

Jednym z ważnych elementów wellbeing jest docenianie piękna prostych, autentycznych momentów w codziennym życiu. Jedzenie przy wspólnym stole – w gronie przyjaciół czy rodziny – służy nie tylko zaspokajaniu głodu. Azjaci od wieków pielęgnują tradycję celebrowania posiłków jako istotny element ich kultury i codziennego życia.  Traktują ten wspólnie spędzany czas jako jeden ze sposób na budowanie relacji, wyrażanie szacunku wobec jedzenia i otaczającej przyrody, a także praktykowanie troski o siebie i wellbeing.

Skoncentrowanie się na smaku, teksturze i zapachu potrawy – co jest często pomijane, gdy żyjemy w biegu – pozwoli jeszcze głębiej odczuć satysfakcję z jedzenia. Doskonałym daniem, które pozwoli tego w pełni doświadczyć, jest zupa laksa z kurczakiem i grzybami słomkowymi.

**Zupa laksa z kurczakiem i grzybami słomkowymi**

Ilość porcji: 4

Czas:10 minut

Poziom ostrości: 2

**Składniki**:

100 g **Pasty laksa House of Asia**

1 opakowanie **Makaronu ryżowego z kurkumą House of Asia**

200 ml **Kremu kokosowego 24-26% Kara**

6-8 **Grzybów słomkowych House of Asia**

150 g mięsa z podudzia kurczaka pokrojonego w paski

500 ml bulionu z kurczaka

1 biała cebula pokrojona w piórka

½ marchewki pokrojonej w słupki

50 g kapusty pekińskiej pokrojonej w grubszą kostkę

½ limonki pokrojonej w cząstki

Kilka gałązek kolendry

Olej do smażenia

**Sposób przygotowania:**

1. Do garnka wlej olej i podsmaż cebulę, marchewkę oraz grzyby przez około 5 minut, następnie dodaj pastę, zalej bulionem, gotuj kolejne 5 minut. Dodaj mięso z kurczaka, doprowadź do wrzenia i gotuj, aż mięso będzie miękkie, pod koniec dodaj krem kokosowy oraz pokrojoną kapustę pekińską.
2. W międzyczasie przygotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
3. Gorącą zupę podawaj z makaronem, pokrojoną kolendrą oraz cząstką limonki.

Zrób coś inaczej niż zwykle

Ci, którym doskwiera rutyna, w ramach troski o wellbeing powinni rozważyć wprowadzenie zmian do swojego codziennego życia. Zyskają nie tylko nowe doświadczenia, ale także pozytywnie wpłyną na swoje samopoczucie. Do tej pory na Twoim stole zawsze królowała ryba w klasycznej panierce? Tym razem przygotuj rybę na parze. Ta tradycyjna w Azji metoda przygotowywania posiłków, kryje w sobie wiele korzyści zarówno smakowych, jak i zdrowotnych. – Ryby są źródłem cennych kwasów tłuszczowych omega-3, które są korzystne dla naszego zdrowia serca. Gotowanie ryby na parze to najlepsza metoda obróbki cieplnej, która minimalizuje utratę cennych wartości odżywczych. – zauważa dietetyczka, Aneta Korzeniecka.

W kuchni Azjatyckiej na parze gotuje się praktycznie wszystko. Jeśli chcesz przełamać rutynę jeszcze bardziej, zamiast ryby możesz uparować krewetki. A najlepiej wypróbuj oba przepisy.

**RYBA GOTOWANA NA PARZE Z IMBIREM I ZIELONĄ CEBULKĄ**

2 porcje

Czas: 25-30 minut

Poziom trudności: 1

Poziom ostrości: 1

**Składniki:**

2-3 suszone namoczone **Grzyby Mun House of Asia**

1 łyżka **Pasty z imbiru  House of Asia** lub 2 cm posiekanego imbiru

2 łyżki **Sosu sojowego jasnego  House of Asia**

1 łyżeczka **Oleju sezamowego  House of Asia**

Oczyszczona ryba o wadze ok 500 g (np. okoń morski, pstrąg, barwena)

4 zielone cebulki

½ łyżeczki soli

2 łyżki posiekanej dymki

½ łyżeczki posiekanej świeżej papryczki chili

2 łyżki posiekanej kolendry

50 ml oleju

**Sposób przygotowania:**

1. Upewnij się, że ryba nie ma łusek i jest dokładnie wypatroszona. Umyj ją i osusz ręcznikiem papierowym w środku i na zewnątrz. Natnij obie strony ryby po przekątnej w odstępach ok. 2,5 cm. Następnie natrzyj solą i olejem sezamowym od wewnętrznej i zewnętrznej strony.
2. Grzyby wymieszaj z zielonymi cebulkami, pastą z imbiru, chili i dopraw do smaku sosem sojowym. Nafaszeruj rybę połową nadzienia, resztę nałóż na rybę. Umieść na talerzu w gorącym parowarze i gotuj na średnim ogniu przez 15 minut.
3. Rozgrzej olej w małym rondlu, aż zacznie wrzeć. Wyjmij rybę z naczynia parowego, ułóż na niej dymkę, polej pozostałym sosem sojowym następnie zalej gorącym olejem wzdłuż całej długości ryby. Podawaj na gorąco.

**Krewetki gotowane na parze**

2 porcje

Czas: 15 minut

Poziom trudności: 1

Poziom ostrości: 1

**Składniki:**

½ łyżeczki **Pasty z czosnku** **House of Asia** lub 2 ząbki posiekanego czosnku

½ łyżeczki **Pasty z imbiru** **House of Asia** lub 2 cm posiekanego imbiru

1 łyżka **Sosu sojowego jasnego** **House of Asia**

12 obranych i oczyszczonych krewetek (16x20)

2 łyżki oleju

1 łyżka posiekanej zielonej cebulki

1 łyżeczka posiekanej świeżej papryczki chili

2 łyżki stołowe bulionu

Kilka kropli oleju sezamowego

Świeża kolendra

**Sposób przygotowania:**

1. Krewetki ułóż na dużym talerzu w parowarze i gotuj na średnim ogniu przez 4-5 minut. W międzyczasie rozgrzej olej w woku lub małym rondlu, dodaj pastę z czosnku, pastę z imbiru, zieloną cebulkę, chili i smaż przez 30 sekund. Następnie dodaj resztę składników i całość duś przez około minutę.
2. Krewetki przełóż na talerz i polej sosem, posyp kolendrą oraz skrop olejem.

Rozpieszczaj się, bo na to zasługujesz!

W życiu wielu z nas dominują dziś pośpiech i obowiązki. Dlatego dbanie o wellbeing stało się kluczowym elementem utrzymania równowagi psychicznej i fizycznej. W poszukiwaniu balansu warto znaleźć to, co faktycznie nas cieszy i co możemy mieć na wyciągnięcie ręki. W kontekście przyjemności kulinarnych, mamy naprawdę szerokie pole do popisu. Jeśli kochasz sushi, nie musisz od razu wychodzić na miasto – z powodzeniem przygotujesz własny set w domu. Na rynku, oprócz szerokiej gamy produktów do sushi, możemy znaleźć gotowe zestawy, które zawierają wszystkie bazowe składniki do przygotowania sushi w domu, np. Zestaw do sushi dla 2-4 osób House of Asia, który jest dostępny we wszystkich większych sieciach handlowych. Fani makaronu z kolei w zaledwie 15 minut są w stanie przyrządzić go w wersji z wieprzowiną po katońsku.

Jak mawia stare, choć raczej nie chińskie przysłowie: kto chce, ten znajdzie sposób, a kto nie chce, znajdzie powód. Koniec z odkładaniem troski o siebie na nieokreślone „potem”. Światowy Dzień Wellbeingu może być idealnym początkiem.

**Maki z pieczonym łososiem**

Brakuje przepisu

**Makaron z wieprzowiną po kantońsku**

Ilość porcji: 2

Czas: 15 min

Poziom ostrości: 1

Składniki:

250 g **Makaronu chow mein pszenno gryczanego House of Asia**

50 g **Kiełków fasoli mung House of Asia**

50 g **Pasty cantonese chow mein stir fry House of Asia**

100 g polędwiczki wieprzowej pokrojonej w paski

1 mała marchewka pokrojona w paski

1 cebula pokrojona w piórka

50 g kapusty pekińskiej grubo pokrojonej

1 pęczek zielonej dymki pokrojonej w 3 cm słupki

3 łyżki oleju

**Sposób przygotowania:**

1. Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Polędwiczkę przełóż do miski, dodaj łyżkę oleju oraz ½ pasty kantońskiej i dokładnie wymieszaj.
3. Rozgrzej wok i podsmaż mięso na rumiany kolor, dodaj po kolei wszystkie warzywa, mieszaj od czasu do czasu i całość smaż 3-4 minuty. Pod koniec dodaj ugotowany makaron, pozostałą pastę, ponownie wymieszaj. Gotowe danie posyp dymką.