

Il-Menu Tal-Festa: San, Bnin u fi Ftit ħin

ta' Dr. Suzanne Piscopo

Niltaqa' ma' hafna nies li wiehed mid-delizzji tagħhom huwa li jippruvaw riċetti ġodda. Fil-kċina u fis-salott, jew anke ħdejn rashom fil-kamra tas-sodda issibillhom munzell ta' paġni bir-riċetti maqtuġhin mir-rivisti, jew kotba b'riċetti differenti għal kull okkażjoni. Intant, waħda mill-okkażjonijiet sbieħ fejn jixraq li toħloq menu speċjali għall-qraba jew ħbieb li tkun stedint għall-ikel hija l-ġurnata tal-festa tar-raħal.

Issa hawn min jgħidlek li f'okkażjoni speċjali jinsa r-regoli kollha tad-dieta: mhux il-waqt li wiehed joqgħod jagħti każ is-saħħa u s-sustanzi. Jien inwieġeb li bi ftit ħsieb xorta nistgħu nservu menu festiv, ta' palat tajjeb, u li fl-istess ħin huwa ta' benefiċċju għas-saħħa.

Ftit regoli li rridu nżommu f'moħħna huma:

- Kemm jista' jkun ndaħħlu ħaxix u frott fir-riċetti. Frisk, lokali u nej aħjar. Jekk hemm bżonn li l-ħaxix jew frott ikun misjur nippruvaw ma nsajruhx għal ħin twil halli s-sustanzi ma neqirduhomx bit-temperatura taħraq tan-nar. Il-frott u l-ħaxix joffru xelta ta' vitamini u minerali – li jipproteġuna mill-mard u jgħinuna nkunu b'saħħitna – u generalment ma tantx jagħtuna kaloriji minħabba l-kwantita` għolja ta' ilma li fihom.
- Jekk nużaw għaġin, ross jew dqiq naghżlu mill-ismar. Dan ser jagħtina *l-fibre*, li hija sustanza li tghinna biex ma niklux iżżejjed u anke tghin biex l-imsaren jaħdmu tajjeb u biex il-livell ta' kolesterol u zokkor fid-demm ikun normali.
- Fejn ir-riċetta tirrekjedi ħalib, jogurt, jew ġobon, naghżlu dawk b'inqas xaħam (eż ħalib xkumat, jogurt *light* u ġobon bħall-ġbejniet, irkotta jew ġobon ieħor *light*.) Niftakru li l-ġobon veġitarjan mhux bilfors ikun fih inqas xaħam jew kaloriji. Niftakru wkoll li meta nużaw ġobon bħal *Parmeggiano Reggiano* jew *Blue Cheese*, vera li dawn fihom iżjed xaħam, iżda bi ftit tinqeda għax għandhom toġħma qawwija. Il-ħalib u l-prodotti tal-ħalib huma sors tajjeb ta' proteini - li jibnu lil ġisimna - u ta' kalċju – għal snien u għadam b'saħħithom.
- Iktar ma jmur, iktar qed nisimgħu biex noqogħdu lura mil-laħam aħmar, speċjalment dak ipproċessat. Il-linji gwidi maħruġa minn esperti tas-saħħa qed jgħidulna biex ma neħdux iktar minn madwar 500g laħam aħmar (misjur) fil-gimġha. Dan jinkludi laħam bħal ċanga, ħaruf, majjal, laħam aħmar ikkapuljat u laħam

ieħor bħal bejken, zalzett u dak li nieħdu mal-ħobż. Minflok nieħdu laħam bħal fenek, tigieġ, dundjan u ħut. Jekk xorta nixtiequ nippreparaw riċetta bil-laħam aħmar, nixtruh dejf u nneħħulu x-xaħam li jidher. Kemm il-laħam aħmar u dak abjad it-tnejn huma sors tajjeb ta' proteini u ħadid. Il-ħadid importanti għal demm b'saħħtu li jwassal l-ossigenu f'kull parti ta' ġisimna.



- Meta r-riċetta jkun fiha l-bajd, hafna drabi tista' tuża' żewġ abjad tal-bajd għal kull isfar. B'hekk tkun qed tnaqqas mix-xaħam u l-kolesterol li jinstabu fl-isfar iżda mhux fl-abjad tal-bajd.
- Jekk naghmlu xi għaġina, nippruvaw innaqqsu mix-xaħam u nużaw dqiq ismar. L-istess għal xi kejkijiet. Barra minn hekk, nistgħu nużaw għaġina *phyllo* (din issibha fil-friza għand *supermarkets*) li fiha inqas xaħam, u l-kejkijiet nistgħu innaqqsulhom iz-zokkor u nużaw frott imqadded jew *puree* tal-frott għat-toġħma ħelwa. Niftakru li meta nżidu l-frott qed nżidu l-vitamini, il-minerali u l-*fibre*.
- Biex nħawru l-ikel nużaw ħxejjex aromatiċi, *spices*, meraq tal-frott, għasel, ħlewwa u żrieragħ oħra, u forsi xi naqra inbid. Dawn kollha joffru xi sustanzi jew oħra ta' benefiċċju għas-saħħa. Nippruvaw innaqqsu mill-melħ u ingredjenti oħra melħin.

Dawn li ġejjin huma ftit riċetti li forsi tridu tippruvaw għall-ikla tal-festa. Qed nissuġġerixxi platti kemm jista' jkun b'ingredjenti lokali u staġjonali, li jimxu mal-linji gwida li semmejt hawn fuq, li ma fihomx ħafna xogħol u li fl-istess ħin għandhom dik ix-xi haġa żgħira mhux tas-soltu. Nispera li jogħġbukom. Għażilt ukoll riċetti li jekk tridu tistgħu tqabbdu lit-tfal żgħar jgħinukom tippreparawhom. Nafu kemm huwa ta' benefiċċju li t-tfal jieħdu sehem fit-tisjir. Iħajjarhom jipprovaw ikel ġdid, jitgħallmu ħiliet utli u bla dubju jieħdu gost jipprezentaw lill-kbar dak il-platt li jkunu ħolqu huma. L-ikla t-tajba, u l-festa t-tajba!



Ricetti

Pizza tal-Qarabaghli

(Tohroġ xi 20 biċċa kwadra)

250g dqiq ismar

250g dqiq abjad

2 imgharef *baking powder*

2 kikkri ħalib xkumat

8 abjad tal-bajd

4 qarabaghliet ta' daqs medju, maħsulini, u mqattgħin strippi għat-tul

Ftit dqiq ieħor biex tferrex

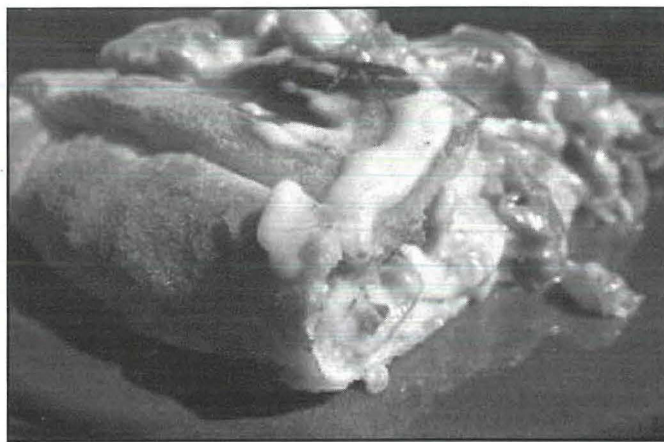
Ftit tadam imqadded (xi 6 nofsijiet), imqattgħin

irqaq ħafna

għejna bajda niexfa maħkuka

żejt taż-żebbuġa

1. Saħħan il-forn 180C, 350F, Gas 4.
2. Sprejja pjanċa żgħira bi ftit żejt taż-żebbuġa.
3. Ħallat id-dqiq, *baking powder*, ħalib u abjad tal-bajd sakemm it-taħlita tiġi qisha krema magħquda.
4. Ferrex ftit dqiq fuq l-istrippi tal-qarabaghli.
5. Bill il-qarabaghli fit-taħlita likwida u qiegħed fil-qiegħ tal-pjanċa.
6. Żid it-tadam mat-taħlita, ħawwad sew u ferrex it-taħlita fuq il-qarabaghli fil-pjanċa.
7. Aħmi għal xi 15-il minuta. Ohroġ mill-forn u ferrex il-għejna maħkuka. Erga' dahħal il-pjanċa fil-forn għal xi 10 minuti jew sakemm il-wiċċ jieħu kulur dehbi.
8. Ohroġ il-pizza mill-forn u b'sikkina taqta' jew *pizza cutter* aqta' kwadri kwadri. Servi bħala *appetiser* ma' insalata ħadra; jew servi waqt xi bibita.



Bżar Mimli Kulur il-Qawsalla

(Għal 4 persuni)

4 bżarriet sofor jew homor, biz-zokk maqtuġh u mingħajr żerriegħa

2 karrotti żgħar mqattgħin

2 fjuriet (*florets*) tal-brokkoli mqattgħin

2 fjuriet (*florets*) tal-pastarda mqattgħin

6 abjad tal-bajd

½ kuċċarina zokkor

½ kuċċarina kannella

½ kuċċarina nuċimuskata

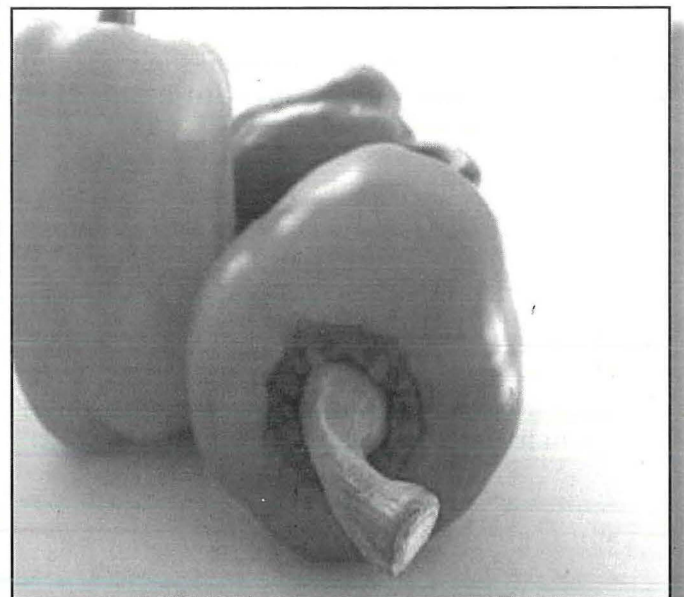
Bżar iswed

Jekk trid:

8 biċċiet għagina *phyllo*

żejt taż-żebbuġa

1. Saħħan il-forn 200C, 400F, Gas mark 6
2. Sajjar il-karrotti, il-brokkoli u l-pastarda fuq il-fwar sakemm jirtabu.
3. Ġo *food processor* ħallat għalihom:
 - Il-karrotti maz-zokkor, 1/3 tal-abjad tal-bajd u ftit bżar
 - Il-brokkoli mal-kannella, 1/3 tal-abjad tal-bajd u ftit bżar
 - Il-pastard man-nuċimuskata, 1/3 tal-abjad tal-bajd u ftit bżar.
4. Imla ż-żewġ bżarriet b'saff minn kull taħlita. Geżwer il-bżar ġol-fojl u sajjar għal xi kwarta fil-forn.
5. Ohroġ il-bżar mill-forn. Nehħilhom il-fojl.
6. Jekk trid, dellek jew sprejja ftit żejt taż-żebbuġa fuq biċċiet tal-għagina *phyllo* u geżwer il-bżar wiehed wiehed fl-għagina. Erga' aħmi fil-forn sakemm l-għagina tieħu kulur dehbi.
7. Servi ma' insalata ħadra jew bħala kontorn mal-ħut jew laħam.





Parrocchia Santa Marija - H. Alard

Tigieg bl-Gheneb (Għal 4 persuni)

200g għeneb iswed mingħajr żerriegħa
200g għeneb abjad mingħajr żerriegħa
150g fażola ħadra
4 qlub tal-qaqoċċ, maqsumin min-nofs
3-4 tadamiet imdaqqsin, mqaxxin, mingħajr
żerriegħa u mqattgħin biċċiet żgħar
500ml inbid abjad
Bżar iswed
4 sdieri tat-tigieg (ta' xi 150g il-waħda)

1. Itfa' l-ingredjenti kollha barra t-tigieg ġo borma mdaqqsu u tektek għal xi 10 minuti.
2. Ixwi (iggrillja) it-tigieg sakemm ikunu kwazi saru.
3. Żid it-tigieg mat-taħlita fil-borma u kompli tektek sakemm it-tigieg ikun sar sew.
4. Servi mal-Patata Mixwija bil-Klin.

Ċerna jew Pixxispad bil-Jogurt u ċ-Ċicri (Għal 4 persuni)

4 biċċiet ċerna jew pixxispad (ta' xi 150g il-waħda)
2 kuċċarini żejt taż-żebbuġa
4 kuċċarini ħabaq frisk, imqatta' rqiġ
4 kuċċarini tursin frisk, imqatta' rqiġ
Bżar iswed
Mgħarfa żejt taż-żebbuġa
300g ċicri misjura (jekk tuża tal-bott, laħalhu sew)
Bott jogurt plejn
Flieli tal-lumi

1. Dellek kull stejġ tal-ħuta b'nofs kuċċarina żejt taż-żebbuġa u ixwi (iggrillja) sakemm isiru.
2. Ħallat il-ħabaq, it-tursin u l-bżar mal-imgħarfa żejt taż-żebbuġa.
3. Saħħan ftit iċ-ċicri ġo kazzola żgħira b'imgħarfa ilma. Ħawwad sew biex ma jehlux.
4. Biex isservi, qiegħed iċ-ċicri fil-qiegħ tal-platt u qiegħed l-istejġ tal-ħuta fuqu. Ferrex mgħarfa jogurt fuq kull naħa tal-ħuta u fuqu ferra ż-żejt taż-żebbuġa mhawwar. Żejjen bil-flieli tal-lumi.
5. Servi ma' Patata Mixwija bil-Klin jew ma' Bżar Mimli Kulur il-Qawsalla.

Patata Mixwija bil-Klin (Għal 4 persuni)

4 patatiet imdaqqsin
żejt taż-żebbuġa
2 imgharef klin (rosemary)

1. Aħsel il-patata u qatta' kull waħda roti roti ta' xi 1cm ħxuna.
2. Itfa' ġo borma bl-ilma u ħallihom jagħlu għal xi 10 minuti.
3. Saffi mill-ilma u ferrex ir-roti ġo dixx tal-forn. Sprejja jew dellek il-patata bi ftit żejt taż-żebbuġa u ferrex il-klin fil-wiċċ.

4. Ixwi (iggrillja) għal xi 20 minuta jew sakemm il-patata tieħu kulur deħbi.

Frott Bil-Granita (Għal 4 persuni)

Kikkra jogurt tal-vanilla *light (low fat)*
2 imgharef laring frisk magħsur
¼ kuċċarina kannella
Mgħarfa għasel
Ħawħa maħsula
Kiwi mqaxxa
2 għajnbaqar maħsulini
½ bettieħa żgħira
4 frawliet maħsulini
4 werqiet nagħniegħ

1. Ġo skutella żgħira ħallat il-jogurt, il-laring magħsur, il-kannella u l-għasel. Ħabbat b'furketta.
2. Itfa' t-taħlita ġo reċipjent tal-plastik baxx u ffrizaha.
3. Qatta' l-ħawħa, l-għajnbaqar u l-kiwi f'biċċiet żgħar. Uża *melon baller* biex tagħmel blalen żgħar tal-bettieħa. Qiegħed il-frott kollu fi skutella u aghħti sew.
4. Biex isservi, ohroġ it-taħlita tal-jogurt minn ġol-friza, aqlibha ġo reċipjent u kissirha b'furketta biex tiġi qisha granita.
5. Qiegħed porzjon tal-frott ġo skutelli individwali u ferrex il-granita fil-wiċċ. Żejjen bi frawla u werqa nagħniegħa.

