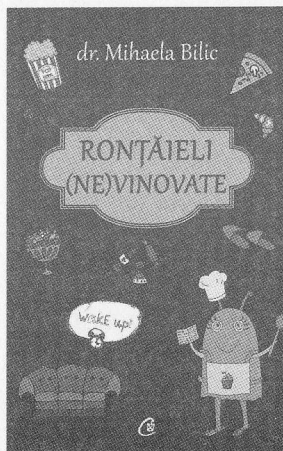
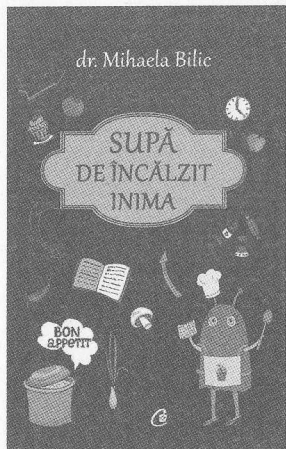


De aceeași autoare la  
Curtea Veche Publishing



Puteți comanda online cărțile pe [curteaveche.ro](http://curteaveche.ro)

dr. Mihaela Bilic

## CONFESIUNI GURMANDE

CURTEA  VECHE



Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BILIC, MIHAELA

Confesiuni gurmante / Mihaela Bilic. - București :

Curtea Veche Publishing, 2019

ISBN 978-606-44-0450-3

641.85

Corectori: Elena Tătaru, Cornelia Florea

Tehnoredactor: Irinel Nicolae

CURTEA VECHE PUBLISHING

str. Aurel Vlaicu nr. 35, București, 020091

redacție: 0744 55 47 63

distribuție: 021 260 22 87, 021 222 25 36, 0744 36 97 21

fax: 021 223 16 88

redactie@curteaveche.ro

comenzi@curteaveche.ro

www.curteaveche.ro

© CURTEA VECHE PUBLISHING, 2019

pentru prezenta ediție

ISBN 978-606-44-0450-3

  
C.N.I.  
**CORESI**  
Tipărit la C.N.I. CORESI S.A.



## Oare mâncatul cu poftă chiar îngrașă mai tare?

Cu toții mâncăm, însă nu toți cu aceeași poftă. Toate sfaturile care se dau de tipul „mâncați încet/mestecați bine/lăsați tacâmurile pe farfurie între îmbucături“ sunt adresate tocmai pofticioșilor, mâncăcioșilor, celor pentru care plăcerea de a mânca este o certitudine. Întrebarea este: sunt ei, gurmanzii, mai „grei“ decât restul lumii? Dilema „plăcerea îngrașă?“ mi se pare similară cu „râsul îngrașă?“.

Sunt tentată să spun că nu, deși... Toți cei care se bucură de viață din plin, indiferent de ce tip de plăcere e vorba, e greu de crezut că sunt moderați, echilibrați cu adevărat. Noi pledăm și aspirăm la echilibru, însă în realitate suntem mai degrabă extremiști, excesivi. Oricând ceva îți place prea tare sau prea mult, se vede. Cunosc persoane care mănâncă doar pentru că trebuie, cât să nu moară de foame, fără plăcere sau bucurie. Recunosc că statul cu ele la masă îmi cam taie din apetit, e trist. Nici de vorbit despre mâncare, bucătăreală, nutriție nu-mi vine, se simte că subiectul e neinteresant. Și da, de obicei



Respectă acești oameni sunt slabi. Sau, culmea ironiei, vor să se îngrașe!

Eu am fost mereu o mîncăcioasă, chiar am ajuns să fiu „acuzată“ de cei din jur că, în loc să-i ponderez, mai degrabă le stîrnesc avîntul culinar. Pasiunea cu care vorbesc despre mîncare merge mîna în mîna cu bucuria cu care mîncînc, întotdeauna voi găsi ceva de bine de spus despre orice produs. Dacă stau cu cineva la masă, ajung pînă la urmă să-l molipsesc cu entuziasmul și curiozitatea mea alimentară, nimic nu-mi rezistă 😊 Nu știi dacă această atitudine mi-a adus kilograme în plus, dar știi sigur că toți anii petrecuți disciplinându-mă și abținându-mă nu au schimbat ceea ce sunt: un om căruia îi place mîncarea. Acum rămîne să decid care e rolul meu în viața voastră: să vă ajut să iubiți sau să urăți mîncarea? Pentru că atunci când o iubim, riscăm să ne îngrășăm... or, toată lumea vrea să slăbească, nu-i așa?



## Sporturile de iarnă – un prilej de împrietenire cu propriul corp

Cu toții știm că mișcarea e sănătoasă, mai greu e să găsim tipul de mișcare care ni se potrivește. Și mult mai greu e să faci mișcare atunci când nu ai o relație bună cu corpul tău, când el a fost abandonat, uitat, neglijat, îngrășat.

Atunci când ne mișcăm, conștientizăm existența corpului fizic, care altfel poate fi ignorat. Surplusul de kilograme, nemulțumirile sau complexe pe care le avem în legătură cu aspectul și cu silueta noastră fac un handicap din practicarea sportului. Rușinea și jena resimțite în prezența celorlalți în momentul în care trebuie să expunem acest corp nesatisfăcător împiedică de multe ori practicarea unui sport. Disconfortul fizic pe care ni-l inducem este copleșitor, ni se pare că nu putem fi niciodată la nivelul celorlalți, nici ca performanță, nici ca rezistență.

Însă și dacă suntem niște ursuleți pufoși și imobili, iarna este sezonul ideal pentru mișcare. În primul rînd pentru că iarna suntem gros îmbrăcați, iar într-un costum de schi silueta nu mai contează. Apoi toate sporturile de iarnă presupun joaca în zăpadă, nu interesează pe nimeni care îți sunt performanțele, iar dacă mai iei câte o trîntă e mai degrabă amuzant decât rușinos. Când te miști iarna în aer liber, uiți de efort, de transpirație și de colăceii de grăsime, sunteți doar tu, natura și fulgii de zăpadă. Iar când intri în casă cu mâinile înghețate și nasul roșu de frig, nu poți să nu-ți dorești încă o zi de tăvăleală prin nămeți. Și culmea e că ai făcut mișcare mai sănătos și mai eficient decât în orice sală de sport.





## Voi pe ce loc sunteți?

Multe aflu când ai răbdare să ascuți ce spun Moamenii. Iată învățătura mea după ce am asistat la povestea unei prietene: să știi să faci din persoana ta o prioritate! Era vorba de cuplul lor, culmea, funcțional în pofida celor peste 30 de ani de căsnicie care îi legau. Amândoi Lei (nu că ar conta zodia), au știut să-și stabilească nu doar aria de influență, dar și prioritățile. Ce m-a surprins și m-a impresionat în același timp a fost declarația lui, încă de la începutul relației: „Iubito, ești pe locul 21 în viața mea. Pentru că de la locul 1 la locul 20 sunt eu!“ Nu știu dacă e vorba de aroganță, egoism sau pur și simplu curajul de a spune adevărul. Cert este că ea a acceptat situația și chiar a fost împăcată, știind că imediat după el urmează ea ca importanță.

Nu știu vouă cum vi se pare, dar mărturisesc că eu m-am încurcat rău la capitolul priorități, punându-i pe toți ceilalți înaintea mea. Și nu cred că sunt singura. Îmi amintesc de o pacientă care, la întrebarea când o să-i vină și ei rândul apropo de grija de sine, mi-a răspuns râzând: „Ohoooo, mai am de așteptat, am un caiet studentesc plin de sarcini, obligații și lucruri de făcut. Iar eu sunt pe ultima pagină!“

Nu e rolul meu nici să comentez, nici să dau sfaturi legate de afirmarea de sine, mulțumirea de sine și sentimentul de împlinire. Dar v-aș întreba, așa, într-o doară, voi ce loc ocupați în propria viață?



## Până și mâncarea are nevoie de o lumină potrivită

Vi s-a întâmplat să vă uitați în oglindă, în lift sau într-o baie cu lumină de neon? Rezultatul e surprinzător de neprietenos, oricât de bine ai arăta. Dar de lumina albă și rece din cabinele de probă ce ziceți? Efectul de piele cadaverică și lipsită de tonus e garantat. Aspectul oricărui element/produs/obiect poate fi influențat major de lumină. Cu ajutorul ei poți să îndulcești/ameliorezi/atenuezi anumite aspecte sau, din contră, să exagerezi/să scoți în evidență/să dramatizezi.

Când vine vorba despre mâncare, lumina poate să-i fie prieten sau dușman, efectul ei având impact major asupra calității respectivului produs. Și nu doar mâncarea „suferă“ din cauza luminii, ci și apetitul nostru. Într-un fel avem poftă de mâncare și savurăm un preparat dacă lumina e optimă (ca intensitate și culoare) și cu totul altă experiență vom avea dacă lumina e rece, orbitoare, violentă.

Nu e un secret că atmosfera intimă, caldă, relaxată, e în primul rând determinată de lumină. O iluminare medie ca intensitate, cu o lumină albă caldă, ce bate preponderent pe masă (nu pe capul mesenilor), este ideală pentru mâncat. Extrema cealaltă, când lumina este insuficientă sau difuză, nu este avantajoasă – nu



a zilei, fie pentru că sunt matinali, fie pentru că se trezesc cu o foame de lup. Apoi mai există o categorie care știu că trebuie să mănânce dimineața, prin urmare caută să respecte această recomandare, fără să le fie neapărat foame sau să le facă plăcere – pentru ei e normal să existe micul dejun, chiar dacă îl iau pe fugă, grăbiți să plece la serviciu sau la școală. Și în fine, există și persoane pentru care masa de dimineață este mai mult decât normală, este o plăcere, un moment de răsfăț pentru propria ființă, metoda de a începe o zi cu dreptul, pline de energie, de bună dispoziție.

Puțin contează ce mâncăm, fie că e micul dejun sau masa de seară, importante sunt maniera în care o facem și rezultatul pe care îl are masa respectivă asupra stării noastre de spirit, dincolo de tipul de nutrienți și de numărul de calorii ingerate. Ca să fiu și mai clară apropo de ideea pe care vreau să o transmit, am să vă povestesc scena la care am fost martoră zilele trecute: o brutărie banală (dintr-o țară germanică), eu cu o cafea cu lapte la o masă și un bunicuț care își lua micul dejun la altă masă. Pentru că eram doar noi, mi-am permis să-l observ. Și am fost încântată 😊 De bucuria cu care își savura pâinea cu unt și cu gem, de plăcerea cu care aduna spuma de lapte de pe marginea ceștii de capuccino, de curajul de a ieși singur la așa o vârstă doar pentru a socializa, de firescul cu care înțelegea să-și trăiască viața. Am asistat vrăjită la normalitatea acestui om și am realizat că dacă ar fi să-mi pun o dorință acum, la început de an,

ar suna cam așa: ajută-mă, Doamne, dacă voi ajunge vreodată la așa o vârstă, să fiu și eu capabilă de așa o normalitate! Să-mi încep ziua cu un mic dejun savurat pe îndelete la o cafenea. Mulțumesc, bunicule! Pentru că uneori uităm de cât de puțin avem nevoie ca să ne fie bine... o felie de pâine, o cafea cu lapte și, esențial, prezența celorlalți.



## Out of sight, out of mind

Sau, mai pe românește, ochii care nu se văd se... Suiță. Însă nu despre iubire vreau să vă vorbesc, ci despre mâncare. Sau, de ce nu, despre iubirea pentru mâncare.

Înțelepciunea populară are dreptate, indiferent de limba pe care o folosim: tot ce nu vezi ai șansa să uiți. Greu de crezut că vom uita miraculos de mâncare, dar reciproca e foarte adevărată și ea: cu cât o vezi mai des, cu atât o vrei mai mult!

Ca să extindem și mai mult terenul de acțiune al proverbului, vă pun o întrebare banală: ce efect au asupra voastră meniurile cu poze ale unui restaurant? Nu-i așa că le vreți pe toate? Nu mai întreb de bufeturile all inclusive sau galantarele ispititoare din brutării, patiserii, cofetării sau chiar din supermarket. Greu să te abții când vezi, fie ea și o poză!



Respect pe Nu știi dacă arta culinară a devenit brusc pasiunea cea mai cool (sau tasty) a momentului, dar toată lumea iubește pozele cu mâncare, aproape că nu ne mai interesează ce gust are, important este să arate bine în poză. Pe baza acestui apetit vizual insașiabil al minții noastre, toată lumea se îmbogățește: industria alimentară, restaurantele și alimentația publică, industria farma și chiar și medicii. Oare cât ne va trebui ca să realizăm că această pornografie alimentară ne face rău, ne îndeamnă la consum, acolo unde și așa consumăm prea mult ☺

Deși iubesc mâncarea, nu pot să nu remarc manipularea vizuală la care asistăm, supraexpunerea simțurilor noastre la stimuli ce se vor delicioși. Se vor, pentru că în realitate poza e mult mai reușită decât produsul, un fel de photoshop alimentar care prelucrează imaginile până devin irezistibile. V-ați putea imagina o lume fără poze și reclame la mâncare, cu ambalaje pe care să fie trecut doar denumirea produsului, cu vitrine și galantare opace? Imposibil! Și totuși, nu pot să nu mă înfior când văd pozele sinistre de pe pachetele de țigări. Aceleași țigări care erau marea modă în secolul trecut și pe care le puteai fuma până și în avion! Astăzi știm că țigările ne pot îmbolnăvi, așa că le-am schimbat imaginea. Mâncarea doar ne îngrașă și deocamdată obezitatea nu e considerată o boală, ci doar lipsă de voință personală, deci liber la expunere indecentă! #rezistați, nu e nimic de făcut pe moment.



## Când ți-e sete nu ți-e foame, ce ziceți de așa o constatare?

Nu se poate să nu fi simțit vreodată – măcar după ce ați mâncat pastramă, afumături și murături sărate – senzația aia de gură uscată când mori de sete, când nu mai ai salivă și nici să înghiți nu mai poți... gâtul te arde, buzele îți sunt aspre și știi sigur că ți-e sete și trebuie să bei urgent.

Cum ar fi să vă propună cineva să mâncați ceva? Exclus, nu-i așa?! Atunci când ți-e sete, nu numai că nu-ți poate fi foame, dar nici măcar ideea de mâncare nu o poți tolera. Pentru că centrul setei blochează centrul foamei, așa că ori faci una, ori alta.

Toate produsele, plantele, suplimentele și medicamentele care au ca efect (fie el și secundar) hiposalivația creează senzația de gură uscată, stimulează setea și inhibă apetitul. De aici până la slăbit nu mai e decât un pas. Pentru că, nu-i așa, cine bea apă se cheamă că postește și slăbește.

P.S. Poate, cine știe, văzând postarea mea, vreunui om de știință îi vine vreo idee și inventează o pastilă de sete... care să ne ajute în lupta grea cu kilogramele ☺





## Savoarea matriarhatului

În jurul meu toată lumea divorțează, cuplurile se desfac, căsniciile ajung la coșul de gunoi, fără șansa de a fi reciclate/sortate/salvate. Nimeni nu mai are răbdare cu nimeni, nepotrivirea de caracter sau mai degrabă de aspirații pare să bântuie ca o molimă. Femeile (majoritar) își vor independența, sunt dispuse să ia totul de la început, de data asta singure, pentru că iată, nu-i așa, cine mai are nevoie de bărbați?

Cu un entuziasm suspect, ca să nu zic ușor maniacal, ne transformăm în prințese războinice, capabile să muncim, să gătim, să conducem mașina și, se pare, să ne reproducem singure. Știința spune că avem cromozomi masculini latenți, cu ajutorul cărora am putea rămâne însărcinate, fără intervenția unui partener masculin! Noroc că astfel de minune a fost rezervată (până acum) doar Fecioarei Maria, altfel Crăciunul ar fi devenit o banalitate.

O viață independentă, trăită ca o femeie liberă care poate orice, pare seducătoare. Matriarhatul nu s-a inventat acum, el a existat încă de la origini, însă, indiferent cât de atrăgător pare, în realitate e o capcană. Societățile matriarhale s-au dovedit neviabile, paradisul din interiorul acestei lumi, locuită exclusiv de femei și de odraslele lor, nu poate supraviețui în confruntarea cu viața reală.

Cu siguranță, putem să le facem pe toate, putem lua și locul bărbaților, dar la ce ajută? Firescul vieții

ne spune că e nevoie de yin și yang, de feminin și masculin, de alb și negru. Savoarea vieții o dau confruntarea cu sexul opus, interacțiunea, seducția, misterul. Nu poți fi mamă decât atunci când ai un copil și nu te poți simți o femeie împlinită decât într-o relație cu un bărbat. Deși în filme vedem din ce în ce mai des scene de iubire între parteneri de același sex, cântecul de sirenă al matriarhatului trebuie ignorat. Singure și puternice, capabile să ne conducem viețile, independente și neînfricate... sună fabulos, dar e descrierea Xenei, prințesa războinică.

Să reușești să ai o relație de cuplu reală și funcțională, cu un bărbat pe care îl iubești și care te iubește, asta numesc eu provocare! Pe cât de rară, pe atât de prețioasă ca trăire, ca împlinire. Și abia atunci putem fi capabile să recunoaștem că Xena n-a fost niciodată personajul nostru preferat 😊



*Când nu putem schimba obiceiul,  
e musai să schimbăm eticheta!*

Fiecare început de an e mai greu... și pe cântar, și legat de tot ce presupune planuri, așteptări, dorințe, decizii. Încercăm să ne comportăm diferit, să renunțăm la obiceiuri greșite, să modificăm ritualuri sau să deprindem atitudini noi, însă de cele mai