

LBRIS

We know
books

*Călduroasele mele mulțumiri lui Nathalie Delecroix,
soția mea mult iubită și fidela mea colaboratoare.*

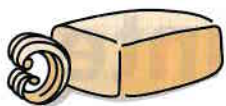
Jean-Marie Delecroix

200 de alimente care ne vor binele

Traducere din limba franceză de
ADRIANA BĂDESCU

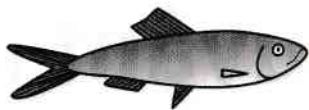


editura rao



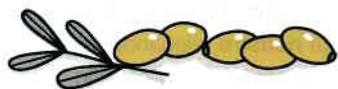
Produsele lactate 11

- Untul 12
- Cancoillotte 14
- Comté și emmental 16
- Brânza de capră 18
- Parmezanul 20
- laurtul 22



Produsele mării 49

- Agar-agar 50
- Morunul 52
- Creveții 54
- Crustaceele 56
- Dulce 58
- Heringul 60
- Stridia 62
- Kombu 64
- Lăptuca de mare 66
- Macroul 68
- Nori 70
- Sardina 72
- Somonul 74
- Tonul 76
- Păstrăvul 78
- Wakame 80



Grăsimile 25

- Uleiul de argan 26
- Arahidele și uleiul de arahide 28
- Uleiul din sămburi de coacăze 30
- Uleiul de cânepă 32
- Uleiul de rapiță 34
- Uleiul de in 36
- Uleiul din ficat de morun 38
- Uleiul de negrilică 40
- Uleiul de măsline 42
- Uleiul de soia 44
- Uleiul de floarea-soarelui 46



Carnea și ouăle 83

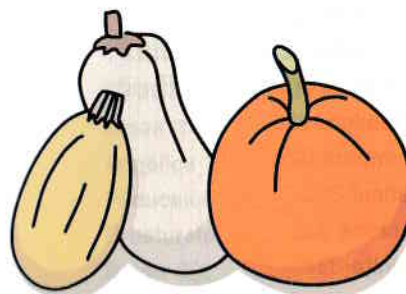
- Mielul 84
- Vita 86
- Rața 88
- Curcanul 90
- Melcii 92
- Iepurele 94
- Ouăle 96

- Porcul 98
- Găina 100
- Vițelul 102



Feculentele 105

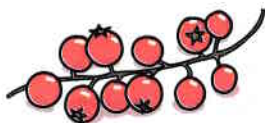
- Ovăzul 106
- Grâul 108
- Bobul 110
- Fasolea uscată 112
- Lintea 114
- Porumbul 116
- Meiul 118
- Pâinea integrală 120
- Cartoful dulce 122
- Grâul moale 124
- Năutul 126
- Mazărea uscată 128
- Cartoful 130
- Quinoa 132
- Orezul 134
- Hrișca 136
- Secara 138
- Susanul 140
- Soia verde (fasolea mungo) 142
- Tofu (soia galbenă) 144



Legumele 147

- Usturoiul 148
- Anghinarea 150
- Sparanghelul 152
- Vânăta 154
- Sfecla roșie 156
- Sfecla elvețiană (mangold) 158
- Broccoli 160
- Morcovul 162
- Țelina de rădăcină și țelina de frunze 164
- Ciupercile de Paris 166
- Cicoarea de grădină 168
- Varza verde 170
- Castravetele 172
- Castraveciorii cornișon 174
- Dovleacul 176
- Dovlecelul 178
- Năsturelul 180
- Șalota 182
- Andiva 184
- Spanacul 186
- Feniculul 188
- Fasolea verde 190
- Lăptuca 192
- Napul 194
- Ceapa 196
- Pătrunjelul 198
- Mazărea 200
- Ardeiul iute 202
- Păpădia 204
- Ciuperca pleurotus 206
- Prazul 208
- Ardeiul gras 210

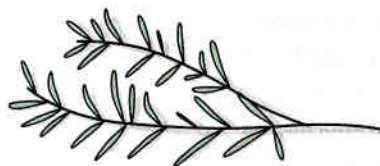
Ridichea 212
Rucola 214
Ciuperca shiitake 216
Roșia 218
Topinamburul 220



Fruitele 223

Caisa 224
Migdala 226
Ananasul 228
Avocado 230
Banana 232
Coacăza neagră 234
Cireașa 236
Castana 238
Lămâia 240
Clementina 242
Merișorul 244
Curmala 246
Smochina 248
Căpșuna 250
Zmeura 252
Goji 254
Rodia 256
Coacăza roșie 258
Kiwi 260
Mango 262
Pepenele galben 264
Pruna mirabelle 266
Mura și dudu 268
Afina 270
Nectarina 272
Aluna 274

Nuca 276
Nuca de caju 278
Nuca de pecan 280
Nuca de Brazilia 282
Portocala 284
Grepfrutul 286
Papaya 288
Pepenele verde 290
Piersica 292
Fisticul 294
Para 296
Mărul 298
Pruna și pruna uscată 300
Strugurele 302
Rubarba 304



Condimentele și mirodeniile 307

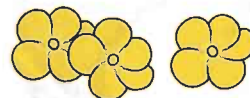
Siropul de agave 308
Busuiocul 310
Trestia-de-zahăr 312
Scorțișoara 314
Ciocolata 316
Coriandrul 318
Chimionul 320
Turmericul 322
Siropul de arțar 324
Schinduful 326
Ghimbirul 328
Dafinul 330
Lucerna 332
Roinița 334

Menta 336
Oregano 338
Piperul negru 340
Rozmarinul 342
Lămâioara 344
Salvia 346
Sarea 348
Cimbrul 350
Oțetul 352



Băuturile 355

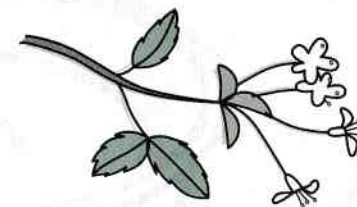
Cafeaua 356
Apa 358
Sucurile de fructe 360
Sucurile de legume 362
Laptele de vacă 364
Laptele vegetal 366
Ceaiul verde 368
Vinul 370



Plantele medicinale 373

Aloea 374
Angelica 376
Păducelul 378
Brusturele 380
Boldo 382

Mesteacănul 384
Limba-mielului 386
Mușetelul 388
Armurariul 390
Chlorella și spirulina 392
Opuntia 394
Garcinia 396
Gingko biloba 398
Ginsengul 400
Gheara-diavolului 402
Hameiul 404
Levănțița 406
Lithothamnium 408
Sunătoarea 410
Urzica 412
Passiflora 414
Trei-frați-pătați 416
Coadă-calului 418
Crețușca 420
Socul 422
Cambiul de tei 424
Valeriana 426
Verbina 428
Vița roșie 430

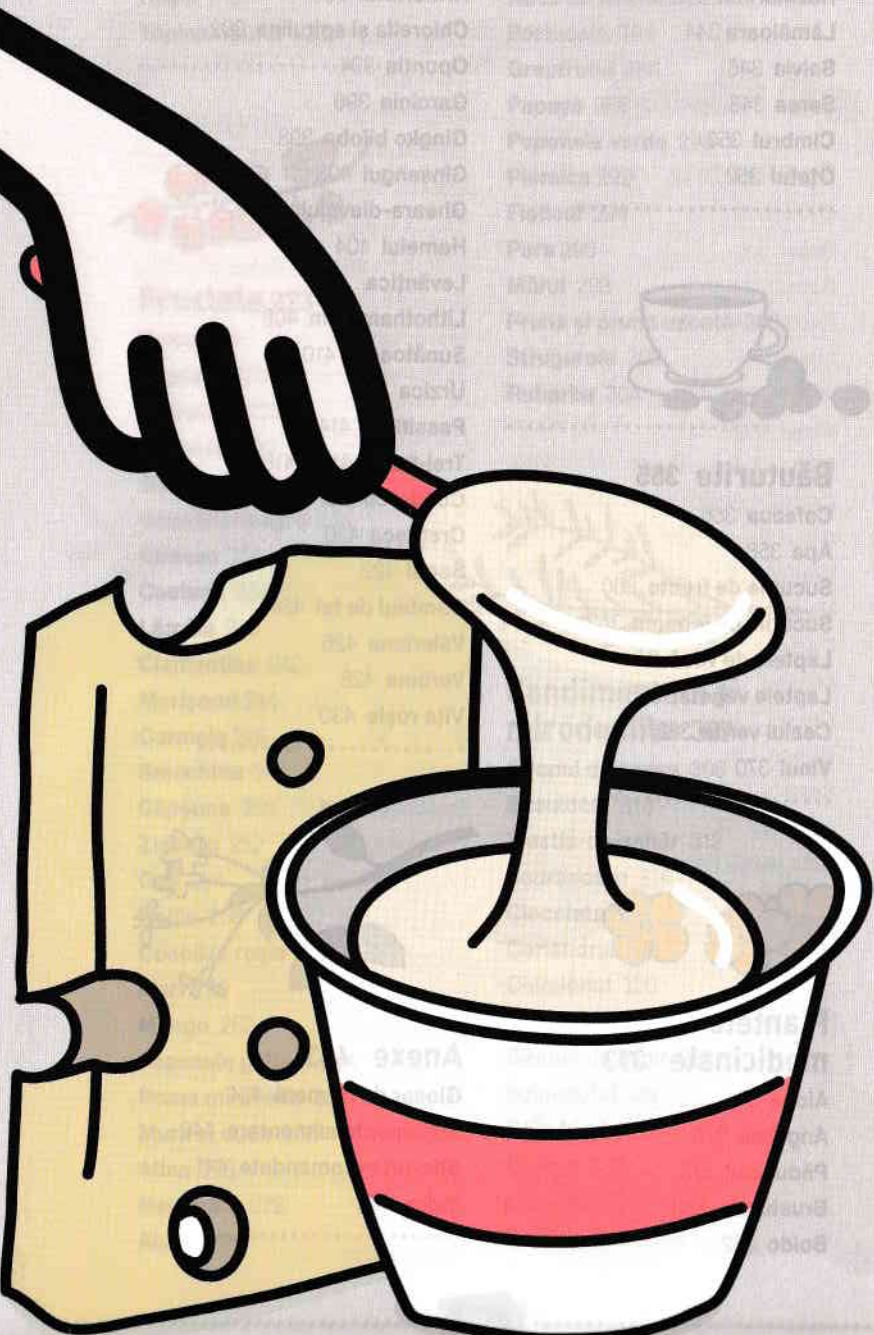


Anexe 433

Glosar de termeni 434
Suplimente alimentare 440
Site-uri recomandate 441
Index 442

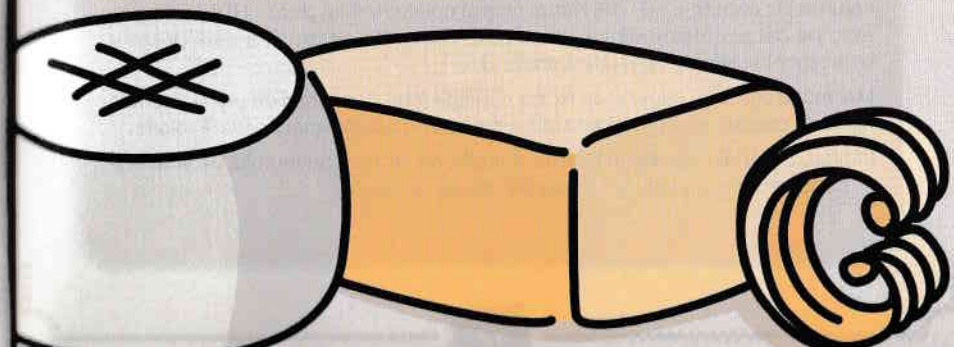
LBRIS

We know
books



PRODUSELE LACTATE

- Untul 12
- Cancoillotte 14
- Comté și emmental 16
- Brânza de capră 18
- Parmezanul 20
- Iaurtul 22



Untul este acuzat numai de rele: are prea multe calorii, prea mulți acizi grași „nocivi“, care astupă arterele etc. Aceste idei sunt o mană cerească pentru producătorii de margarină vegetală.

- > Savuros
- > Familial
- > Vitamina A

Dat fiind conținutul său ridicat în grăsimi saturate, untul, materie grasă obținută pornind de la smântâna rezultată la smântânirea laptelui în care au fost adăugați (sau nu) fermenți naturali, trebuie

consumat cu moderație. Apreciată este mai cu seamă onctuozițea sa, gustul care îmbogățește numeroase preparate și conținutul ridicat de vitamina A, benefică pentru ochi, și de vitamina D, cu rol în absorbția calciului și a fosforului, pe care o facilitează.

Termenul „margarină“ desemnează orice produs care poate înlocui untul. Margarina vegetală este obținută din grăsimi vegetale, nu animale. Cele mai bune sunt margarinele bio, cu grăsimi nehidrogenate și cu un conținut cât mai mic de uleiuri cu procent ridicat de acizi grași saturați, aceștia din urmă fiind cei care dau margarinei consistența solidă. Este de dorit ca uleiul de palmier, deseori prezent în compoziția margarinei, să nu depășească o anumită proporție. Unele persoane evită consumul zilnic de unt și de margarină deopotrivă, preferând uleiul de măsline de calitate.

DATE NOI DIN CERCETARE

În general, comparativ cu toate celelalte tipuri de grăsimi, consumul de grăsimi saturate este de 20 de ori mai mare, cu toate că ar trebui să le evităm. Deseori, lipidele din produsele lactate și mai ales cele din unt sunt acuzate că determină creșterea mortalității în urma afecțiunilor coronariene. Regimul mediteranean presupune cantități mici de lapte și unt, iar avantajele sale sunt bine cunoscute.

Un studiu clinic recent a demonstrat că grăsimile trans (un tip de grăsimi saturate) în cantitate ridicată reduc nivelul colesterolului „bun“, HDL, și îl sporesc pe cel al colesterolului „rău“, LDL. Acest tip de grăsimi este prezent îndeosebi în uleiurile vegetale hidrogenate.

Mai multe studii au sugerat că există o relație între consumul de unt și anumite tipuri de cancer, dar nici un test clinic riguros nu a confirmat această relație.

În plus, un studiu realizat în Brazilia a arătat că, grație conținutului de vitamina A, consumul de unt este util în caz de cancer bucal.

AVANTAJE PENTRU SĂNĂTATE

→ **Grăsimi și vitamine** - Pe lângă grăsimi (67% grăsimi saturate, 30% mononesaturate și 3% polinesaturate), untul conține vitaminele A (retinol, betacaroten), B2, B3, B5, B9, B12, D, E, K.

→ **O culoare plăcută** - Cu cât este mai galben, cu atât conținutul de betacaroten (provenit din iarba păscută de vaci) este mai mare. Acest antioxidant combate radicalii liberi care favorizează îmbătrânirea prematură a organismului.

BENEFICII NUTRIȚIONALE

25 g de unt acoperă 30% din necesarul zilnic de vitamină A. Consumat în stare crudă, este o grăsimă ușor de digerat.

ÎN UTILIZARE

Cum să alegem?

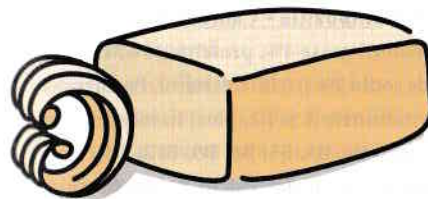
Alegeți un unt obținut din smântână crudă (dificil de găsit, deoarece nu este pe gustul tuturor) sau untul de putine, de preferat cel bio. Acesta din urmă este un unt care a avut timp să se matureze. Untul cu DOC respectă un procedeu tradițional de obținere și are caracteristici regionale.

Cum să consumăm?

În stare crudă sau gătit. Trebuie să evităm totuși tratarea lui termică îndelungată, deoarece devine toxic (mai ales la temperaturi de peste 130°C). Prin urmare, nu prăjiți ouăle în unt.

Cum să păstrăm?

Untul obținut din smântână crudă trebuie consumat rapid (în mai puțin de opt zile) și păstrat la frigider. Untul pasteurizat rezistă în frigider până la trei luni.



100 g de unt vă oferă:

- > 717 kcal
- > 0,85 g proteine
- > 81 g lipide
- > 0,06 g glucide
- > Index glicemic: 40
- > Indice PRAI: 0,4

LIBRIS **CANCOILLOTTE** ~

Este unul dintre cele mai sănătoase tipuri de brânzeturi datorită conținutului redus de grăsimi și gustului său onctuos, deosebit.

Specialitate din regiunea Franche-Comté a Franței, produsă de două milenii, are o textură lichidă și oarecum „elastică”. Este o brânză foarte slabă, dietetică, având doar 8-10% grăsimi, aceasta fiind principala ei calitate. Se obține plecând de la laptele smântănit (de aceea este atât de slabă) și de la cel prins, presat.

După smântânire, laptele este lăsat la temperatura camerei până se prinde și apoi este încălzit puțin ca să se separe zerul. Acesta din urmă se scurge și în vas rămâne o masă de brânză albă și uscată, numită *metton*. Pentru a servi din nou la prepararea cancoillottei, acest *metton* este mărunțit și lăsat la maturat – păstrat la cald timp de mai multe zile. În acest stadiu, este necomestibil, fiindcă are un puternic miros de



fermentație. În continuare, *metton*-ul se procesează (fiecare producător are secretele sale în acest sens) cu apă, unt, condimente precum ceapă, usturoi, sare etc., fiind apoi ambalat pentru a fi vândut. În Franța, cine dorește poate cumpăra *metton* pentru a-și prepara singur cancoillotta.

AVANTAJE PENTRU SĂNĂTATE

→ **Compoziția** – Cancoillotta are puține materii grase 4%, proteine 18%, clorură de sodiu 2% și 0,01 colesterol. Furnizează vitaminele A și B2, plus, în măsură mai mică, B1, B3, B5, B6, B9, B12, D și E, și minerale – fosfor, calciu, cupru, fier, iod, magneziu, mangan, potasiu, sodiu, seleniu, zinc.

DATE NOI DIN CERCETARE

Produsele lactate de origine animală creează în organism un teren prea acid (acidoză), care împiedică metabolizarea calciului. De altfel, tot mai mulți copii și adulți sunt astăzi alergici la laptele de vacă. Vinovată în acest caz este lactoza, un zahăr din lapte. Aceasta este dificil de digerat de persoanele care au un deficit de lactază, enzima care degradează lactoza în tubul digestiv. Iată motivul pentru care cancoillotta este o alternativă utilă, având un conținut redus de grăsimi.

> Ușoară, fără grăsimi
> Artizanală și originală

→ **Dar grăsimi?** – 100 g de cancoillotta conțin 4,2 g grăsimi saturate, dintre care 1,5 g grăsimi mononesaturate și 0,2 g grăsimi polinesaturate.

BENEFICII NUTRIȚIONALE

Cancoillotta are puține grăsimi, iar la 100 g se regăsesc 95 mg de calciu.

ÎN UTILIZARE

Cum să alegem?

Există cancoillotta aromatizată cu usturoi, cu șalotă sau chiar cu vin alb. Este de preferat cea preparată în gospodărie, fiind mai consistentă și mai savuroasă, mai ales dacă vă place gustul

mai puternic. Poate fi cumpărată în tot timpul anului.

Cum să consumăm?

Poate fi întinsă pe pâine, rece sau caldă, și se armonizează cu cartofii, însoțită fiind de o salată verde. Poate îmbogăți gustul unei tocănițe de legume sau poate fi folosită la gratinare. Un preparat tradițional din Franche-Comté include cancoillotta caldă cu salam Morteau sau Montbéliard.

→ **Prepararea pe bază de metton** – Se pune *metton*-ul la încălzit cu unt și apă, astfel încât preparatul să nu fie nici prea lichid, nici prea gros. Amestecați bine, pe foc mic. Adăugați mirodenii și condimente (usturoi, ceapă, vin alb etc.), lăsați să fiarbă câteva minute și gustați.

Cum să păstrăm?

Păstrați vasul în frigider și, odată deschis, consumați conținutul în cel mult opt zile. Înainte de prima deschidere, poate fi păstrat timp de două luni.

> 120 kcal
> 18 g proteine
> 3,8-6,2 g lipide
> 0-2 g glucide

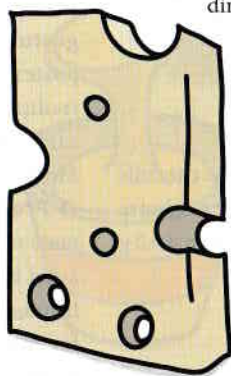
100 g de cancoillottă vă oferă:

LBRIS Know books COMTÉ ȘI EMMENTAL

Deseori confundăm între ele diversele brânzeturi cu pastă dură, obținute din lapte de vacă, și le numim pe toate cu un termen generic, „cașcaval”. Dar caracteristicile care le deosebesc sunt numeroase.

Profilurile nutriționale ale acestor două tipuri de brânză sunt apropiate. Prin urmare, totul este o chestiune de gust.

Cașcavalul comté este obținut din lapte de vacă crud (temperatura de încălzire a laptelui e mai mică de 40°C), iar perioada de maturizare este de cel puțin patru luni. I s-a atribuit o denumire de origine controlată, care asigură o anumită calitate a procesului de fabricație și a produsului finit, conform unor criterii stricte. Brânza emmental se caracterizează prin existența găurilor, spre deosebire de comté, care are doar câteva bule de aer. Pentru sortimentele de emmental



din Franța, durata de maturare este de cel puțin șase săptămâni. Din 1000 de litri de lapte se obține o roată de 80 kg. Există o foarte largă varietate de tipuri de cașcaval, fiecare cu caracteristicile ei. În prezent avem la dispoziție o ofertă bogată de brânzeturi degresate, care conțin între 5 și 20% materii grase. Emmentalul degresat, cu 8,5% grăsime,

are în compoziție lapte pasteurizat, fermenți lactici, coagulante și sare. Gustul și savoarea diferă de la un sortiment la altul.

AVANTAJE PENTRU SĂNĂTATE

→ Bogat în elemente nutritive –

Aceste brânzeturi au niveluri ridicate de fosfor, calciu, potasiu, sodiu, magneziu, cupru, mangan, iod, seleniu, zinc și fier. Conțin, de asemenea, proteine, vitaminele A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, D, E, K și grăsimi, din care 64% acizi grași saturați, 30% acizi grași mononesaturați și 3% acizi grași polinesaturați.

→ **Bacterii benefice** – Bacteriile lactice sunt microorganisme active din lapte, care produc fermentarea și permit obținerea brânzei. Aceste bacterii au proprietăți imunostimulente. Cașcavalurile, spre deosebire de alte tipuri de brânză, de lapte și de unt, conțin foarte puțină lactoză sau chiar deloc. Iată, deci, o veste bună pentru persoanele cu intoleranță la lactoză.

- > Bogat în elemente nutritive
- > Aliment fermentat
- > Puțină lactoză
- > Calciu

100 g de comté sau emmental vă oferă:

- > 400 kcal
- > 28 g proteine
- > 30 g lipide
- > 2 g glucide
- > Indice PRAL: 22

BENEFICII NUTRIȚIONALE

Produsele lactate cu cel mai ridicat conținut de calciu sunt brânzeturile cu pastă dură, printre care se numără cașcavalul comté și emmental, cu 1 g de calciu la 100 g de produs finit. Pentru o mai bună asimilare a calciului, este de dorit ca în organism să existe un mediu cât mai puțin acid. Aceste brânzeturi sunt foarte sățioase. Fiind lipsite de lactoză, pot fi ușor digerate de majoritatea persoanelor. O cantitate de 50 g acoperă 25% din dozele zilnice recomandate de proteine, 35% din necesarul de acizi grași saturați, 70% din necesarul de vitamina B12, 12% din cel de vitamina A, 56% din cel de calciu, 25% din cel de zinc și 13% din necesarul de seleniu.

ÎN UTILIZARE

Cum să alegem?

Gustul cașcavalului comté poate varia în limite largi, în funcție de mai mulți factori: hrana vacilor, durata de maturare, dacă a fost preparat din lapte de vară sau de iarnă etc. În comerț există comté maturat minimum patru luni (durata obligatorie legală), 10, 18, 24 sau 36 de luni.

Perioada optimă în care să mâncați emmental este vara, după o maturare de trei luni, dar îl puteți savura pe tot parcursul anului. Pentru un gust puțin mai aspru, maturarea se prelungește la 8-12 luni sau chiar mai mult. Emmentalul este mai moale și mai dulce decât comté.

Cum să consumăm?

Pentru a beneficia de toată aroma brânzeturilor, acestea trebuie scoase din frigider cu o oră înainte de a le consuma. Pot fi savurate ca atare, însoțite de salate mixte, sau ca fondue cu paste, legume sau cereale. Asocierea dintre pâine și brânză îngrășă și, deci, nu este recomandabilă.

Cum să păstrăm?

Pentru a păstra mai mult timp un cașcaval comté maturat sau o bucată de emmental, înveliți-le într-un prosop de bumbac și așezați-le pe raftul de jos al frigiderului.

DATE NOI DIN CERCETARE

Intoleranța la lactoză este cauzată de deficitul unei enzime intestinale numite lactază, al cărei nivel scade odată cu vârsta; doar 60% din francezi au un nivel corespunzător de lactază în organism. Problemele încep odată cu consumul de lapte de vacă, deoarece lactoza nu poate fi complet digerată și astfel începe fermentarea în intestin, provocând balonări, gaze și dureri abdominale. Lactoza nedigerată are o mare capacitate de retenție a apei, ceea ce face ca apa din corp să fie atrasă în intestin, rezultatul fiind diareea.

LBRIS View now books

BRÂNZA DE CAPRĂ

Brânza de capră se află pe locul al patrulea în preferințele consumatorilor francezi de brânzeturi, după gruyère, emmental și camembert. În lumea întreagă există mai mult de 400 de varietăți.

Pentru a înțelege mai bine, iată câteva detalii: o brânză „din lapte de vacă și de capră” are la bază cel puțin 20%

lapte de capră; cele pe a căror etichetă scrie „mi-chèvre” au minimum 50% lapte de capră. „Banon” este o brânză cu pastă moale învelită într-o frunză de castan și are DOC. Sortimentul „crottin de Chavignol” este preparat din

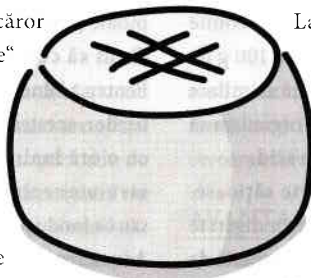
lapte de capră integral, cu cel puțin 45% grăsime. Și el are DOC. „Rocamadour” se obține din lapte de capră integral, crud, având un conținut de aproximativ 45% grăsime.

- > Multe grăsimi saturate
- > Proteine
- > Calciu
- > Este savuroasă

AVANTAJE PENTRU SĂNĂTATE

→ **Conținutul brânzei de capră proaspete** – Conține vitaminele A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, D, E, K, cupru, fosfor, sodiu, calciu, fier, zinc, potasiu, seleniu, mangan.

→ **Dar grăsimile?** – Firește că sunt prezente: 70% acizi grași saturați (palmitic, miristic, capric, stearic, butiric), 23% mononesaturați, 2,5% polinesaturați.



Laptele de capră are un conținut de proteine similar cu cel al laptelui de vacă, conținutul de lactoză, fosfor și calciu este identic cu al acestuia din urmă, cel de potasiu este mai mare, cel de vitamina B9 și B12 e mai mic, iar cel de vitamina B3 e mai mare.

BENEFICII NUTRIȚIONALE

Brânza proaspătă de capră este foarte sățioasă: 30 g de brânză de capră oferă tot atâta calciu cât 30 g migdale sau de iaurt din lapte de vacă. 50 g de brânză proaspătă de capră asigură 15% din necesarul zilnic de proteine. Brânza de capră oferă, de asemenea, și alți nutrienți: diverse minerale, vitaminele A, B2, B3, B9, proteine. Aportul energetic variază în limite largi, în funcție de gradul de maturare, de la 160 la 450 kcal pentru 100 g.

DATE NOI DIN cercetare

Majoritatea centenarilor din Sardinia sunt ciobani care trăiesc în zonele de deal și de munte, care consumă în mod regulat lapte și brânză de capră. Cercetătorii care lucrează în cadrul programului Zona albastră (regiuni cu longevitate excepțională a populației) au constatat că laptele caprelor hrănite exclusiv pe pășunile din zone muntoase este foarte bogat în acizi omega 3.

ÎN UTILIZARE

Cum să alegem?

Putem găsi pe tot parcursul anului brânzeturi de capră excelente, proaspete sau maturate, din lapte crud sau pasteurizat, cu DOC sau fără. În piețele locale îi puteți întreba pe producători cu ce își hrănesc caprele (dacă le duc doar la păscut sau le dau și alt fel de hrană, spre exemplu).

Cum să consumăm?

Brânza de capră proaspătă se armonizează cu salatele mixte (îndeosebi cu castraveții, roșiile și măslinile verzi); puneți bucățele mici peste salată și amestecați delicat chiar înainte de servire. Este, de asemenea,

delicioasă împreună cu fructe uscate precum caisele sau cu condimente (chimion, piper), cu arpagic proaspăt, cu nucă sau cu o felie de pâine prăjită. Brânza de capră uscată poate fi savurată cu smochine proaspete. Pentru a o înmuia ușor, o puteți lăsa la marinat în ulei de măsline.

Cum să păstrăm?

Brânza de capră proaspătă poate fi păstrată o săptămână la frigider, într-o cutie închisă ermetic sau învelită în hârtie. Brânza de capră uscată se păstrează timp de câteva săptămâni la frigider, împachetată în hârtie de uz alimentar.

100 g de brânză de capră vă oferă:

- > 268 kcal
- > 18,5 g proteine
- > 21 g lipide
- > 0,9 g glucide
- > Indice PRAL: 15,7