

DR. JASON FUNG

**CODUL
GREUTĂȚII
CORPORALE**

CARTE DE BUCATE

Ediția a II-a

Traducere din limba engleză de
Dașa Suci

Editura Paralela 45

Cuprins

INTRODUCERE

Epidemia de obezitate	9
Ce să mâncăm?	18
Când să mâncăm.....	30
Întrebări frecvente și informații practice despre post.....	35

REȚETE

Cămara	44
Rețete pentru întreruperea postului	49
Salate	69
Legume	87
Carne de pasăre: pui, rață și curcan	113
Pește și fructe de mare	133
Carne de vită, miel și porc	163
Dulciuri și gustări	187
Supă și alte băuturi	205

Anexă: Planuri pentru post	223
---	------------

Mulțumiri	227
------------------------	------------

Index de rețete	228
------------------------------	------------

Introducere



EPIDEMIA DE OBEZITATE

Am crescut în Toronto, Canada, la începutul anilor 1970. Tânărul care eram pe atunci ar fi fost de-a dreptul șocat dacă cineva i-ar fi spus că, în doar douăzeci de ani, obezitatea va deveni un fenomen global în creștere. Pe atunci circulau îngrijorări serioase de tip malthusian* – se credea că necesarul nutrițional al populației mondiale va depăși în scurt timp capacitatea de producție a alimentelor și că ne vom confrunta cu o foamete în masă. Principala preocupare ecologică era răcirea globală datorată reflexiei luminii solare în particulele de praf atmosferice, care avea să declanșeze apariția unei noi ere glaciare.

În schimb, după aproape cincizeci de ani, ne confruntăm fix cu problemele opuse. Răcirea globală nu mai reprezintă de mult o problemă gravă, ci știrile alarmante privind încălzirea globală și topirea calotelor glaciare. În locul unei crize alimentare și a foametei în masă, ne confruntăm cu o epidemie de obezitate fără precedent în istoria umanității.

În privința acestei epidemii, există două aspecte derutante.

În primul rând, care a fost cauza ei? Faptul că se manifestă la nivel global și că a apărut destul de recent demontează un posibil defect genetic. În anii 1970 nu prea se vorbea despre exercițiile fizice ca activitate de relaxare. În acea perioadă chiar nu se practica așa ceva. Răspândirea

* De la malthusianism – teoria lui Thomas Robert Malthus (1766-1834), cleric și economist britanic, care se temea de ce efecte devastatoare ar putea avea dezvoltarea liberă, presupus exponențială, a populației umane. (*N. red.*)

sălilor de gimnastică, a cluburilor de cros și fitness a fost un fenomen al anilor 1980.

În al doilea rând, de ce nu o putem opri? Nimeni *nu vrea* să fie gras. Timp de mai bine de patruzeci de ani, medicii ne-au sfătuit în permanență să urmăm o dietă fără grăsimi și redusă în calorii pentru a ne menține silueta. Cu toate acestea, epidemia de obezitate s-a agravat încontinuu. Din 1985 până în 2011, rata obezității a crescut în Canada de trei ori, de la 6 la 18%. Toate dovezile disponibile arată că oamenii au încercat cu disperare să reducă din calorii și grăsimi și să facă sport mai des. Însă nu au slăbit. Singurul răspuns logic este că problema nu a fost înțeleasă cum trebuie. Cauza nu era alimentația cu prea multe grăsimi și calorii, deci soluția nu era reducerea acestora. Atunci ce anume provoacă creșterea în greutate?

În anii 1990, am absolvit Universitatea din Toronto și Universitatea din California, Los Angeles, ca medic și specialist în boli renale. Trebuie să recunosc că nu eram deloc interesat de tratarea obezității. Nici măcar în timpul facultății, al rezidențiatului și al specializării, nici când am început să practic medicina. Dar nu eram singurul. Acest lucru era valabil pentru aproape orice medic din acea vreme care-și făcuse studiile în America de Nord. Facultatea de medicină nu ne învăța, practic, nimic despre nutriție și cu atât mai puțin despre tratarea obezității. Zecile de ore de curs erau dedicate medicamentelor adecvate și chirurgiei indicate pentru pacienți. Am devenit expert în utilizarea a sute de medicamente și în folosirea dializei. Aveam cunoștințe complete despre tratamentele și indicațiile chirurgicale. Dar nu știam nimic despre cum pot ajuta oamenii să slăbească – în ciuda faptului că epidemia de obezitate se instalase deja, iar epidemia de diabet de tip 2 avea să urmeze, cu toate implicațiile ei asupra sănătății. Medicii nu se ocupau de regimuri alimentare. Asta era treaba nutriționiștilor.

Cu toate acestea, dieta – și menținerea unei greutate corporale sănătoase – reprezintă o parte integrantă a sănătății umane. Nu e vorba doar de a arăta bine în costum de baie când mergi vara la plajă. Măcar de-ar fi numai asta. Greutatea în exces cu care se confruntau oamenii era o chestiune mai mult decât estetică – era în mare parte responsabilă de apariția diabetului de tip 2 și a sindromului metabolic, care duc la o creștere semnificativă a riscului de infarct miocardic, atac cerebral, cancer, boli renale, orbire, amputații și afectarea nervilor, printre alte probleme. Obezitatea nu era un subiect secundar al medicinei. Mi-am dat seama că o regăseam în

centrul majorității bolilor pe care le întâlneam ca medic – iar eu nu știam nimic despre acest subiect.

Ca specialist în boli renale, știam că principala cauză a insuficienței renale este, de departe, diabetul de tip 2. Și am tratat pacienți cu diabet exact așa cum am fost învățat – singura metodă pe care o știam –, cu medicamente precum insulina și proceduri precum dializa.

Din proprie experiență, știam că insulina va avea drept consecință luarea în greutate. De fapt, toată lumea știa că insulina duce la creșterea în greutate. Pacienții erau, pe bună dreptate, îngrijorați. Îmi spuneau deseori: „Domnule doctor, mi-ați spus mereu să slăbesc. Însă insulina recomandată mă face să mă îngraș. Cu ce mă ajută asta?” Multă vreme nu am avut un răspuns pentru ei, deoarece adevărul era că nu ajută.

La pacienții pe care îi îngrijeam nu se înregistra nicio îmbunătățire a sănătății. Le ofeream doar o alinare în timp ce starea lor de sănătate se agrava. Nu au putut să slăbească. Diabetul de tip 2 a evoluat. Boala renală a devenit tot mai agresivă. Medicamentele, procedurile chirurgicale și alte intervenții nu au fost de niciun folos. Care era motivul?

Cauza profundă a întregii probleme era greutatea. Obezitatea e cea care provoacă sindromul metabolic și diabetul de tip 2, care, la rândul lor, duc la toate celelalte probleme de sănătate. Cu toate acestea, aproape întregul sistem al medicinei moderne, cu farmacopeea, nanotehnologia și toate progresele în domeniul geneticii, se concentra orbește pe simptome.

Nimeni nu trata cauza profundă. Chiar dacă tratam rinichii prin metoda dializei, pacienții tot nu scăpau de obezitate, diabet de tip 2 și alte complicații legate de obezitate. *Era necesar să tratăm obezitatea.* Însă noi ne străduiam să tratăm *problemele cauzate de obezitate*, și nu obezitatea în sine. Așa am fost instruiți să practicăm medicina, atât eu, cât și aproape toți medicii din America de Nord, în aceste împrejurări. Din păcate, metoda nu a funcționat.

Când oamenii slăbesc, diabetul de tip 2 dispare. Prin urmare, tratarea cauzei profunde la un pacient cu diabet de tip 2 reprezintă singura soluție logică pentru abordarea bolii. Dacă o mașină pierde ulei, soluția nu este să cumperi mai mult ulei și mopuri pentru a șterge bălțile, ci să găsești defectiunea și să o remediezi. Ca practicanți ai medicinei, am greșit atunci când nu am luat în seamă pierderea de ulei și am șters cu mopul mizeria produsă.

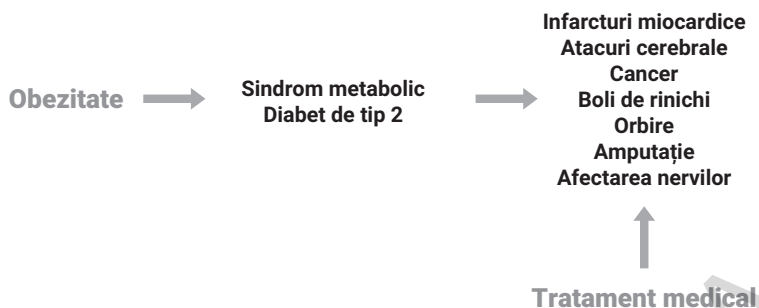


Figura 1: Paradigma standard a tratamentului medical

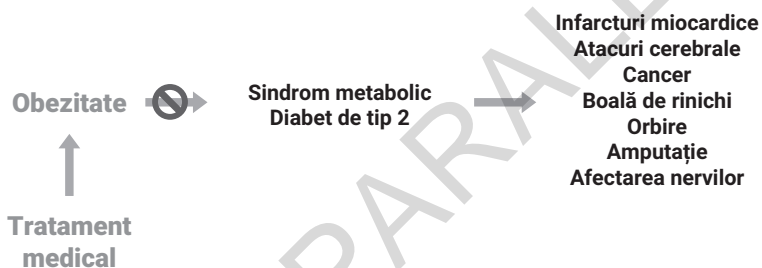


Figura 2: O paradigmă mai eficientă a tratamentului medical

Dacă am fi tratat obezitatea de la început (vedeți figura 1), atunci diabetul de tip 2 și sindromul metabolic nu ar fi apărut. Dacă nu ai diabet, nu apare boala de rinichi diabetică. Dacă nu ai diabet, nu apare afectarea nervilor datorată diabetului. Privind în urmă, totul pare mai mult decât evident.

Astfel că mi-am dat seama în ce a constat greșeala. Problema era că n-am știut cum să schimb evoluția bolii, cum să tratez obezitatea. În ciuda faptului că am lucrat mai bine de zece ani ca medic, am descoperit că aveam cel mult cunoștințe rudimentare în domeniul nutriției. Acest fapt a condus la o muncă susținută timp de zece ani, care a avut drept rezultat inițierea programului de Tratament Dietetic Intensiv (www.IDMprogram.com) și înființarea Clinicii de boli metabolice din Toronto (www.toronto-metabolicclinic.com).

Fiind preocupat intens de tratarea obezității, mi-am dat seama că cel mai important lucru era să aflu mai întâi care e mecanismul îngrășării. Și anume, care este cauza profundă a acestui fenomen care duce la obezitate. Nu ne gândim la această chestiune crucială pentru că avem impresia că știm deja răspunsul. Credem că aportul de prea multe calorii duce la obezitate. Dacă ar fi așa, atunci soluția pentru scăderea în greutate ar fi simplă: alimentația cu mai puține calorii.

TRATAMENT MEDICAL

Însă acest lucru l-am făcut deja până ne-am săturat. În ultimii patruzeci de ani, singurul sfat a fost reducerea kaloriilor și efectuarea mai multor exerciții fizice. Aceasta e strategia total ineficientă „Mănâncă mai puțin, mișcă-te mai mult“. Pe fiecare etichetă a alimentelor este trecut numărul de calorii. Există cărți dedicate calculării kaloriilor. Avem aplicații care numără kaloriile. Aparatele pentru exerciții sunt dotate cu dispozitive de măsurare a kaloriilor. Am făcut tot ce se poate omenește pentru a calcula kaloriile, cu scopul de a le reduce ulterior. A funcționat? S-au topit cumva kilogramele ca un om de zăpadă în plină vară? Nu. Deși *ar fi trebuit*. Însă dovada empirică, limpede ca lumina zilei, e că *nu* a funcționat.

Din punctul de vedere al fiziologiei umane, toată povestea kaloriilor dispăre ca un balon de săpun dacă este analizată mai atent. Corpul nu reacționează la „calorii“. Nu există receptori pentru calorii pe suprafața celulelor. Organismul nu are capacitatea de a înregistra câte calorii se acumulează sau nu prin alimentație. Dacă organismul nu contorizează kaloriile, de ce să o faceți voi? Caloria este doar o unitate de energie împrumutată din domeniul fizicii. Medicina obezității, disperată să găsească o unitate de măsură simplă pentru energia alimentară, a ignorat complet fiziologia umană și s-a orientat spre fizică.

A apărut lozinca zilei: „Caloria este o calorie.“ Asta a dat naștere la o întrebare: Oare toate kaloriile din energia alimentară conduc în mod egal la îngrășare? Există un singur răspuns categoric: *nu*. O sută de calorii din salata de varză kale nu îngrașă la fel ca o sută de calorii din bomboane. O sută de calorii din fasole nu îngrașă la fel ca o sută de calorii din pâinea

albă cu gem. Dar în ultimii patruzeci de ani am crezut că toate kaloriile îngrașă în egală măsură.

Acesta e motivul pentru care am scris cartea *Codul greutateii corporale**. În cuprinsul ei m-am bazat pe cunoștințele dobândite în decursul celor zece ani cât am ajutat mii de pacienți să slăbească cu ajutorul programului meu de Management al Regimului Alimentar. Nutriția este cheia metabolismului, procesul prin care moleculele din alimente se descompun pentru a furniza energia (caloriile) pentru organism, iar prin utilizarea energiei se realizează construcția, susținerea și repararea țesuturilor organismului, ceea ce-i permite să funcționeze eficient. Pentru a afla răspunsul la întrebarea extrem de importantă – care sunt cauzele care stau la baza îngrășării? –, am pornit cu începutul, am dezlegat modelul kaloriilor și am explicat ce se întâmplă de fapt: obezitatea reprezintă un *dezechilibru hormonal, nu caloric*. Iar ceea ce mâncăm și momentul în care mâncăm au o influență majoră asupra capacității noastre de a gestiona creșterea și scăderea în greutate.

Insulina

Nimic nu se petrece la întâmplare în organismul nostru. Fiecare proces fiziologic este o orchestrare bine organizată a semnalelor hormonale. Faptul că inima bate mai tare sau mai încet se datorează controlului strict exercitat de hormoni. Faptul că urinăm mai mult sau mai puțin se datorează controlului strict exercitat de hormoni. Faptul că aportul de calorii din alimentație are drept urmare arderea lor sub formă de energie sau depunerea lor sub formă de grăsime corporală se datorează tot controlului strict exercitat de hormoni. Așadar, principala problemă a obezității nu este numărul de calorii pe care le ingerăm, ci modul în care sunt folosite. Și hormonul principal despre care trebuie să ne informăm e *insulina*.

Insulina e hormonul cu rol în depunerea grăsimii, ceea ce nu constituie o problemă, ci e pur și simplu treaba lui. Când mâncăm, producția de insulină crește – un semnal pentru organism să stocheze o parte din energia alimentară sub formă de grăsime corporală. Când nu mâncăm, producția

* *The Obesity Code* în lb. engleză, traducere publicată de Editura Paralela 45 în 2017.

de insulină scade – un semnal pentru organism să ardă energia stocată (grăsimea corporală). Un nivel de insulină mai ridicat decât în mod normal transmite organismului să stocheze mai multă energie alimentară sub formă de grăsime corporală.

Tot ceea ce ține de metabolismul uman, inclusiv greutatea corporală, depinde de semnalele hormonale. O variabilă fiziologică importantă precum grăsimea corporală nu e lăsată la voia întâmplării, pe seama aportului zilnic de calorii sau a exercițiilor fizice. Dacă oamenii primitivi ar fi fost prea grași, n-ar mai fi putut alerga cu iuțeală ca să prindă prada, ci ar fi căzut ei pradă mai degrabă. Dacă ar fi fost prea slabi, nu ar fi putut supraviețui în perioadele cu hrană puțină. Grăsimea corporală este un factor determinant al supraviețuirii speciilor.

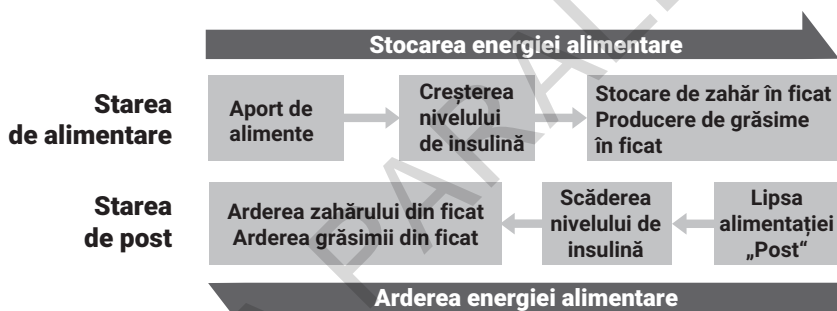


Figura 3: Creșterea sau pierderea în greutate depinde de hormonul insulină

Ca atare, grăsimea corporală este reglată cu precizie și în permanență de hormoni. Nu putem regla greutatea corporală în mod conștient, așa cum nu putem controla nici ritmul cardiac sau temperatura corporală. Acestea se reglează automat, la fel și greutatea. Hormonii ne atenționează că ne e foame (grelina). Tot ei ne semnalizează că ne-am săturat (peptida YY, colecistokinina). Hormonii cresc consumul de energie (adrenalina). Tot ei blochează consumul de energie (hormonul tiroidian). *Obezitatea este o dereglare hormonală a acumulării de grăsime.* Ne îngrășăm deoarece i-am dat organismului semnalul hormonal de a aduna grăsime corporală. Principalul semnal hormonal este insulina, iar nivelul ei crește sau scade în funcție de regimul nostru alimentar.

Nivelul de insulină e cu aproape 20% mai ridicat la persoanele obeze în comparație cu persoanele care se încadrează în limitele normale ale greutateii, iar nivelul ridicat e corelat îndeosebi cu alți indici importanți, cum sunt circumferința taliei și raportul talie:șolduri. Acest lucru înseamnă că nivelul crescut de insulină *provoacă* obezitatea?

Această ipoteză se poate proba ușor: Dacă administrăm insulină unui grup aleatoriu de persoane, vor acumula grăsime? Răspunsul este un *da* categoric. Pacienții care folosesc insulină în mod regulat și medicii care o prescriu cunosc deja cruntul adevăr: cu cât se prescrie mai multă insulină, cu atât se agravează obezitatea. Numeroase studii au dovedit faptul că insulina duce la îngrășare.

În cadrul studiului revoluționar din 1993 privind Controlul și Complicațiile Diabetului s-a comparat o doză standard de insulină cu o doză ridicată destinată controlului zahărului din sânge la pacienții cu diabet de tip 1. Dozele mai mari de insulină au ținut mai bine sub control zahărul din sânge, însă ce s-a întâmplat cu greutatea pacienților? Participanții din grupul care a primit doza ridicată au luat în greutate, în medie, cu 4,5 kilograme mai mult față de participanții din grupul standard. Peste 30% dintre participanți au prezentat o creștere în greutate „importantă“! Înainte de studiu, ambele grupuri au avut o greutate mai mult sau mai puțin egală, cu obezitate nesemnificativă. Singura diferență dintre grupuri a fost cantitatea de insulină administrată. Cu cât aceasta a fost mai mare, cu atât creșterea în greutate a fost mai semnificativă.

Insulina este o cauză a obezității. Cu cât crește mai mult nivelul ei, cu atât ne îngrășăm mai mult. Hipotalamusul transmite semnale hormonale organismului să ia în greutate. Ni se face foame și atunci mâncăm. Dacă ne restricționăm în mod deliberat aportul caloric ca răspuns la acest semnal, consumul total de energie va scădea. Rezultatul este același: creșterea în greutate.

După ce înțelegem că obezitatea este un dezechilibru hormonal, putem începe să o tratăm. Întrucât prea multă insulină duce la obezitate, tratamentul adecvat este să *reducem nivelul insulinei*. Problema e nu cum să echilibrăm caloriile, ci cum să echilibrăm *insulina*, hormonul principal responsabil de stocarea grăsimii.

Nivelul insulinei crește în două circumstanțe:

1. Mâncăm mai multe alimente care stimulează insulina. Sau

2. Mâncăm în continuare aceleași alimente care stimulează insulina, dar mai frecvent.

Obiective

În cartea *Codul greutateii corporale* am prezentat știința care se află în spatele luării în greutate și modul în care se aplică aceste cunoștințe pentru a scăpa de greutatea în plus. E teoria care stă la baza multor rezultate deosebite ale programului de Tratament Dietetic Intensiv (TDI) înregistrate de-a lungul anilor. Prin această carte de bucate, am speranța că principiile acestui program vor deveni mai simplu de urmat în viața de zi cu zi, prin faptul că oferă o serie de rețete simple și delicioase, alături de planuri de alimentație.

Cheia menținerii unei greutate corporale normale pe termen lung este controlarea principalului hormon responsabil, adică insulina. Nu există medicamente care să controleze insulina. Acest lucru se realizează prin schimbarea regimului alimentar. Pe scurt, este vorba de doi factori simpli: cât de ridicat e nivelul de insulină după mese și cât timp persistă.

1. *Ceea ce* mâncăm influențează cât de mult crește insulina.
2. *Momentul* în care mâncăm influențează persistența insulinei.

Majoritatea dietelor se axează doar pe primul factor, și acesta e motivul pentru care nu dau rezultate pe termen lung. Nu se poate să ai în vedere doar jumătate din problemă și să obții un succes deplin. Ca atare, aici nu e vorba despre o dietă cu puține calorii și nici despre o dietă cu puține grăsimi, vegetariană sau carnivoră. Nu e nici măcar o dietă cu conținut scăzut de carbohidrați. Este vorba de o dietă concepută să scadă nivelul de insulină, deoarece insulina e cea care declanșează stocarea grăsimii. Dacă doriți să limitați acest fenomen, trebuie să reduceți nivelul insulinei, iar acest lucru se poate realiza chiar și cu o dietă bogată în carbohidrați.

Istoria ne dovedește că acest lucru e posibil. Regimul alimentar al multor societăți tradiționale a fost bazat pe carbohidrați, dar nu s-au semnalat cazuri de obezitate ieșite din comun. În anii 1970, înainte de epidemia de obezitate, irlandezii nu se mai săturau de cartofi, asiaticii – de orezul alb,

Parfeuri cu semințe de chia

Semințele de chia sunt un ingredient gustos și adaptabil, foarte popular din motive întemeiate. Sunt o sursă de antioxidanți, proteine și fibre. Aproape toți carbohidrații din conținutul lor sunt reprezentați de fibre și nu de amidon sau zaharuri, ceea ce face ca aceste semințe să fie un ingredient perfect pentru rețetele cu conținut redus de carbohidrați. Când sunt combinate cu un lichid, devin gelatinoase și capătă o consistență asemănătoare unei budinci care absoarbe imediat aromele.

Rezultă 4 porții

1 litru de lapte neîndulcit de cocos sau de migdale
Extract pur de vanilie sau scorțișoară măcinată, după gust
Sare grunjoasă
170 g de semințe de chia
400 g de fructe de pădure proaspete sau congelate
35 g de fructe nucifere tăiate și semințe
Coajă rasă de lămâie, pentru garnisit

1. Măsurați toate ingredientele. Pregătiți patru borcane de 350 ml, din sticlă, cu capac.
2. Într-o cană gradată din sticlă, combinați laptele cu vanilia (sau scorțișoara) și adăugați un praf de sare. Amestecați și semințele de chia.
3. Împărțiți în fiecare borcan o treime din cantitatea de fructe de pădure, apoi adăugați o treime din amestecul cu semințele de chia. Repetați operația cu încă două straturi din fiecare. Ornați cu câte o lingură de fructe nucifere și semințe și presărați coajă rasă de lămâie. Acoperiți și lăsați la frigider peste noapte sau timp de maximum 3 zile.
4. Se servește rece sau la temperatura camerei.

Fructe de pădure cu fructe nucifere prăjite și smântână

Această rețetă se poate face cu fructele de pădure preferate – sau care sunt pe piață și vi se par mai succulente. Același lucru se aplică și în cazul fructelor nucifere. Acest fel de mâncare delicios este potrivit pentru micul dejun sau desert și conține o porție sănătoasă de fibre, grăsimi și proteine. Dacă adăugați puțin sirop de arțar, veți obține din acest fel de mâncare zilnic un desert gustos cu care vă puteți desfăta.

Rezultă 4 porții

- 450 g amestec de fructe de pădure proaspete
- 450 g amestec de fructe nucifere crude
- 2 crenguțe de rozmarin proaspăt
- 2 linguri cu unt
- ½ linguriță cu ardei iute (opțional)
- 1 linguriță cu granule sau sirop pur de arțar (opțional)
- Fulgi de sare sau sare grunjoasă
- 250 ml de smântână cu 18% sau 35% grăsime, ori iaurt grecesc

1. Pregătiți și măsurați ingredientele. Spălați bine și scurgeți fructele de pădure. Împrăstiați-le pe un prosop de bucătărie curat și lăsați-le câteva minute pentru a se usca complet, apoi puneți-le într-un castron mare și adânc. Tăiați fructele nucifere în bucăți mari. Luați frunzele de rozmarin și tăiați-le foarte fin. Preîncălziți cuptorul la 180°C.
2. Într-o tigaie mare, topiți untul la temperatură medie. Adăugați ardeii iute și/sau siropul de arțar (dacă folosiți). Adăugați fructele nucifere și amestecați, apoi prăjiți-le timp de 2–3 minute. Răsturnați-le într-o tavă de copt neunsă, presărați sare și rozmarin și lăsați tava în cuptor timp de 10–15 minute sau până când fructele nucifere se rumenesc pe

alocuri și răspândesc un miros plăcut. Scoateți-le din cuptor și lăsați-le să se răcească și să devină crocante înainte de utilizare.

3. Pentru servire, împărțiți fructele de pădure în patru castroane. Turnați puțină smântână sau iaurt și ornați cu două linguri de fructe nucifere prăjite. Dacă alegeți smântână cu 35% grăsime, puteți să o bateți, dar fără să adăugați zahăr.

Sfeclă cu frunze

Prepararea sfecelei împreună cu frunzele verzi conferă un gust foarte plăcut; rezultă un preparat delicios, bazat pe un aliment folosit integral. Ideea acestei rețete de garnitură aparține unui bucătar din Toronto, Jamie Kennedy, care este genial atunci când vine vorba de a găsi variante subtile și perfecte de servire a mâncării. Sfecla este un gust dulce natural, pe care sosul Tamari îl completează de minune.

Rezultă 4 porții

Frunzele de sfeclă care rezultă de la 1–2 mănunchiuri
8 bucăți de sfeclă de mărime mijlocie
1 lingură de oțet din cidru de mere
1 linguriță de sos Tamari
3 linguri de ulei de măsline
Sare și piper

1. Pregătiți și măsați ingredientele. Spălați frunzele de sfeclă. Preîncălziți cuptorul la 180°C.
2. Spălați bine sfecla, așezați-o pe o tavă de copt destul de încăpătoare încât să nu fie înghesuită, acoperiți bine cu folie de aluminiu și lăsați-o la cuptor 90 minute sau până când poate fi străpunsă ușor cu furculița. Lăsați sfecla să se răcească, curățați coaja și apoi tăiați-o felii.
3. Într-o crăticioară, puneți la fiert la foc iute apă sărată, adăugați frunzele de sfeclă și lăsați la fiert 5 minute. Scurgeți bine toată apa. Tocați frunzele.
4. Într-un castron, amestecați oțetul și sosul Tamari. Aranjați feliile de sfeclă pe un platou și turnați sosul. Presărați apoi frunzele de sfeclă. Stropiți totul cu ulei de măsline, asezonați cu sare și piper și serviți.

Verdețuri cu lapte de cocos

Aceste verdețuri sunt ca un balsam hrănitor alături de șuncă sau friptură de pui. Ghimbirul și usturoiul dau un gust picant, domolit de savoarea laptelui de cocos și îmborsătit de limetă. În loc de foi de varză furajeră puteți folosi gai lan (broccoli chinezesc), bok choy, sau tung choy.

Rezultă 4 porții

- 2 hașme
- 2 căței de usturoi
- 0 bucată de ghimbir de 2,5 cm
- 1 mănunchi de foi de varză furajeră
- 2 linguri de ulei din semințe de struguri
- 400 ml lapte de cocos integral
- 2 lingurițe de zeamă de limetă
- Sare și piper

1. Pregătiți și măsurați ingredientele. Tăiați hașmele în bucăți. Mărunțiți usturoiul. Răzuiți ghimbirul. Tăiați foile de varză furajeră în fâșii.
2. Într-o tigaie încăpătoare, încălziți uleiul din semințe de struguri la foc mediu. Adăugați hașmele, usturoiul și ghimbirul și lăsați pe foc până se dezvoltă aromele, aproximativ 5 minute. Asezonați cu sare și piper.
3. Adăugați laptele de cocos și lăsați pe foc până când dă în clocot. Adăugați foile de varză furajeră și lăsați pe foc până când se înmoaie și scade laptele de cocos – se formează o peliculă pe ele –, aproximativ 12 minute.
4. Transferați totul pe un platou pentru servire, turnați zeama de la limetă și amestecați ușor. Gustați și mai adăugați sare și piper dacă e nevoie. Se servește imediat.

Broccoli la grătar cu ulei condimentat cu chili și usturoi

Pentru a avea succes în prepararea acestei rețete, secretul este să se gătească fiecare componentă separat. Usturoiul și chili se fierb puțin în ulei de măsline, iar apoi se rumenesc buchețelele de broccoli la foc iute. Acestea vor căpăta o consistență perfectă, între moale și crocantă, și nu vă veți alege cu bucățele de usturoi ars și amar.

Rezultă 4 porții

450 g broccoli
2 căței de usturoi
2 ardei chili roșii, iuți sau mai puțin iuți
1 lămâie
5 linguri de ulei de măsline
Sare și piper

1. Pregătiți și măsurați ingredientele. Desfaceți căpățânile de broccoli în buchețele, lăsând și puțin din cotor. Tăiați usturoiul și ardeii chili în felii subțiri. Tăiați lămâia în felii.
2. Umpleți un castron mare cu apă de la gheață. Puneți o oală cu apă sărată pe foc și, când apa a fiert, adăugați buchețelele de broccoli și lăsați-le să fiarbă 3 minute. După ce le scurgeți, cufunțați-le în apa de la gheață. Scurgeți-le din nou și așezați-le într-un singur strat pe un prosop curat de bucătărie, ca să se usuce complet.
3. Într-o crăticioară, încălziți la foc mediu 3 linguri de ulei de măsline. Adăugați usturoiul și ardeii chili. Asezonați cu sare și piper. Reduceți focul și amestecați 3–5 minute pentru a se combina aromele. Nu lăsați usturoiul să se închidă la culoare. Luați de pe foc și puneți deoparte crăticioara.

4. Amestecați broccoli cu 2 linguri cu ulei de măsline. Asezonați cu sare și piper. Încingeți bine o tigaie pentru grătar sau o tigaie din fontă, fără să le ungeți, adăugați o mână de broccoli și frigeți-o, fără să amestecați, până își schimbă puțin culoarea, 4 minute. Transferați într-un castron mare. Repetați cu restul de broccoli, în tranșe, având grijă să nu încărcați prea mult tigaia.
5. Amestecați broccoli cu uleiul condimentat cu chili și usturoi și asezonați cu sare și piper. Împărțiți compoziția în patru farfurii și serviți cu felii de lămâie alături.

Batoane cu glazură de ciocolată

În varianta originală a acestei rețete se folosește sirop de arțar, dar și fără gustul lui foarte dulce, combinația de fructe nucifere cu ciocolată este una excelentă. Cine are nevoie de zahăr în plus? E mai bine fără el!

Rezultă 16-24 batoane

80 g de migdale, nuci pecan sau nuci, crude sau prăjite

80 g de curmale fără sâmburi

1 albuș de ou

190 g de fulgi de quinoa

60 g de semințe de in măcinate

1 linguriță de scorțișoară măcinată

½ linguriță de nucșoară măcinată

60 ml de ulei de măsline

100 g de ciocolată neagră (cu 70% cacao)

Sare

1. Pregătiți și măsurați ingredientele. Tăiați fructele nucifere și curmalele. Bateți albușul spumă. Preîncălziți cuptorul la 180°C. Pregătiți o tavă de copt pătrată cu dimensiunea de 20 cm.
2. Într-un castron, combinați fructele nucifere, curmalele și albușul de ou cu fulgii de quinoa, semințele de in, scorțișoara, nucșoara, un praf de sare și uleiul de măsline. Presați compoziția în tava de copt și puneți-o la cuptor 30 de minute sau până când se întărește și devine aurie. Lăsați-o să se răcească în tavă 1 oră.
3. Topiți ciocolata la foc mic într-un vas cu fund dublu sau la microunde. Stropiți cu ea compoziția din cuptor și lăsați să se răcească foarte bine înainte de a tăia preparatul sub formă de batoane pentru servit. Restul se păstrează la temperatura camerei într-un recipient etanș, timp de maximum 3 zile.

Prăjitură cu smochine

Pentru ocazii speciale, când aveți nevoie de ceva dulce, încercați această prăjitură tradițională din făină de migdale și ulei de măsline. Nu conține cereale sau zaharuri rafinate, doar o cantitate mică de miere pură. Verificați bine eticheta pentru a fi siguri că mierea nu conține sirop de porumb. Dacă vă place, puteți garnisi prăjitura cu fructe proaspete.

Rezultă un strat de prăjitură de 20 cm

- 1 lămâie
- 10 smochine proaspete
- 60 ml de ulei de măsline
- 60 ml de miere
- 2 ouă mari
- 150 g de făină de migdale
- 1 ½ lingurițe de praf de copt
- ¼ linguriță de sare

1. Pregătiți și măsurați ingredientele. Răzuiți coaja și stoarceți zeama de la lămâie. Tăiați curmalele pe lungime. Preîncălziți cuptorul la 180°C. Ungeți o formă rotundă cu diametrul de 20 cm și tapetați fundul și laturile cu hârtie de copt.
2. Într-un castron, combinați 2 linguri de zeamă de lămâie, 1 lingură de coajă de lămâie, uleiul de măsline, mierea și ouăle. Adăugați în compoziție făina de migdale, praful de copt și sarea. Turnați aluatul în forma de copt pregătită și aranjați frumos deasupra felii de curmale. Puneți forma în cuptor 30–35 de minute sau până când, dacă încercați aluatul cu o scobitoare înfiptă în centru, aceasta nu iese lipicioasă.
3. Răsturnați prăjitura pe un platou, apoi răsturnați-o din nou, astfel încât partea cu smochine să fie deasupra, și așezați-o pe un grătar pentru a se răci complet.
4. Pentru servire, tăiați prăjitura în felii și puneți-o pe farfurii.

Pate din ficăței de pui

Acest pate bogat este un deliciu și poate fi adăugat peste felii de legume crocante, bucăți mari de morcovi sau Biscuiți crocanți cu semințe (pagina 200). Gustul este îmbunătățit cu adaosul de coniac, sosul Worcestershire și sosul iute, ceea ce îi conferă o savoare deosebită.

Rezultă aproximativ 625 ml

6 căței de usturoi
1 ceapă galbenă
680 g de ficăței de pui
1 lingură de ulei de măsline
60 ml de coniac
1 linguriță de nucșoară măcinată
1 lingură de sos Worcestershire
2 lingurițe de sos iute
225 g de unt
Sare și piper

1. Pregătiți și măsați ingredientele. Curățați și mărunțiți usturoiul. Tăiați ceapa. Spălați ficatul de pui cu apă rece și curățați-l de vene. Uscați-l cu șervețele de hârtie și puneți-l deoparte pe un platou.
2. Într-o tigaie încăpătoare, încălziți uleiul de măsline la foc mediu. Adăugați usturoiul și ceapa și lăsați pe foc, amestecând frecvent, 4 minute, până se rumenesc, dar fără să se ardă. Adăugați ficăței de pui. Asezonați din belșug cu sare și piper. Lăsați pe foc, amestecând în-continuu 2 minute, pentru a rumeni ficăței. Reduceți focul și lăsați-i încă 6–8 minute, până când devin roz în interior.
3. Adăugați coniacul și nucșoara, iar cu o lingură de lemn adunați depunerile de pe fundul tigăii. Adăugați sosul Worcestershire și sosul iute,