

Attilio Speciani, Marina Necchi, Michela Carola Speciani

**Mic dejun și gustări  
pentru o  
VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ**

**M.A.S.T., 2018**

## CUPRINS

Cuvânt înainte	11	Cremă Gianduia preparată în casă	81
Autorii	12	Cremă de vanilie	82
<b>PARTEA 1 – INTRODUCERE GENERALĂ</b>		Glazură de ciocolată	83
Introducere	13	Ouă la tigaiе	84
Ierbură aromatice și condimente	17	Omletă	85
<b>PARTEA A DOUA - PREGĂTITI? SĂ ÎNCEPEM!</b>		Ouă fierte și alla Coque	85
Capitolul 1 - Grăsimile și uleiurile: aspecte pozitive și negative	20	Maioneză	86
Capitolul 2 - Drojdiile și fermentația	23	Sos verde fără gluten	87
Capitolul 3 - Proteinele...chiar și la micul dejun	27	Ketchup	88
Capitolul 4 - Seminte uleiioase gătite sau crude	28	Guacamole	89
Capitolul 5 - Lapte și lactoză	31	Hummus	89
Capitolul 6 - Zahărul și zaharurile: ce presupun și cum învățăm să le cunoaștem și să le alegem	33	Tort din făină de castane	90
Capitolul 7 - Echilibrarea impactului glicemic chiar și atunci când alegem dulciurile	35	<b>PARTEA A 5-A - MENIURI</b>	
Capitolul 8 - Calorii – da sau nu: să înțelegem ce trebuie să alegem și de ce	36	Introducere	91
Capitolul 9 - Fructele și legumele: cum să le alegem, câte să alegem și sub ce formă	38	<b>Meniuri de mic dejun internațional</b>	96
Capitolul 10 - Ouăle: bine-venite la masă și mai ales la micul dejun	40	Meniu scoțian	96
Capitolul 11 - Toate avantajele cafelei, ceaiului și ciocolatei	42	<i>Omletă cu somon</i>	97
Capitolul 12 - Mai puțină sare în general	44	<i>Fasole înăbușită</i>	97
Capitolul 13 - Autonomie în bucătărie: prepararea laptelui și iaurturilor vegetale	46	<i>Ciuperci, cartofi și roșii</i>	97
Capitolul 14 - Reacțiile inflamatorii alimentare: cum ne vindecăm	47	Meniu englezesc	98
Capitolul 15 - Produsele biologice și produsele integrale	54	<i>Muffins englezesci</i>	99
Capitolul 16 - Importanța actuală a sensibilității la gluten în contextul bucătăriei italienești	58	<i>Biscuiți englezesci</i>	100
<b>PARTE A 3-A - ORGANIZAREA</b>		Meniu irlandez	101
Gătitul și metodele de gătit	62	<i>Scones</i>	101
Timpul dedicat micului dejun - Organizarea este esențială	64	<i>Iaurt cu ovăz și fructe de sezon</i>	102
Cum ne organizăm frigiderul și cămară	66	Meniu american	103
Partea a 4-a - Rețete de bază	67	<i>Covrigi umpluți cu brânzeturi, șuncă și roșii</i>	104
Clătite	67	<i>Chec cu ciocolată</i>	104
Clătite americane (Pancakes)	68	<i>Fructe cu fulgi de cereale</i>	104
Gofre	69	Meniu arăbesc	106
Lipie	70	<i>Brânză cu mentă (Labneh)</i>	106
Pizza din făină integrală	71	<i>Chiftelute de năut (Falafel)</i>	107
Chec de ciocolată	72	<i>Tort cu cocos (Harrissah)</i>	107
Pâine integrală clasică în formă de chec	73	Meniu continental	108
Pâine integrală cu dospire lungă, cu măslini	74	<i>Rulouri de bresaola (șuncă de vită) sau prosciutto</i>	109
Pâine integrală cu semințe sau nuci	75	<i>Salată de fructe</i>	109
Pita sau pâinea arăbească integrală	76	Meniu german	110
Mămăligă	76	<i>Cartofi cu ouă, prosciutto și ceapă</i>	111
Aluat fraged	78	<i>Strudel de mere</i>	111
Aluat brisée	79	Meniu oriental	113
Dulceață fără zahăr adăugat	80	<i>Noodles din soia cu pește</i>	113

<b>Tzatziki</b>	122	<b>Meniu pe bază de mămăligă (Toamnă)</b>	159
<i>Breakfast moussaka</i>	123	<i>Fructe coapte cu miere</i>	160
<i>Iaurt grecesc cu miere</i>	123	<i>Cremă de vanilie</i>	160
<b>Meniu african</b>	124	<i>Legume de sezon cu pui și crutoane de mămăligă</i>	160
<i>Couscous dulce (sau cu carne înăbușită)</i>	125	<b>Meniu pe bază de kiwi (Toamnă)</b>	162
<i>Porridge de orez sau mei condimentat (la Bouille)</i>	125	<i>Smoothie/extract la rece</i>	162
<i>Desert cu banane și cocos</i>	125	<i>Rulouri cu legume</i>	163
<b>Meniu indian</b>	127	<i>Tort de dovleac</i>	163
<i>Limonadă indiană (Nimbu pani)</i>	128	<b>Meniu pe bază de orez (Iarnă)</b>	164
<i>Grîș cu linte (Rava upma)</i>	128	<i>Rulouri din clătite cu fructe proaspete</i>	165
<i>Mint chutney</i>	128	<i>Roastbeef pe sare</i>	165
<b>Meniuri 4 stagioni</b>	129	<i>Budincă de ciocolată</i>	165
<b>Meniu cu clătite (Primăvară)</b>	129	<b>Meniu pe bază de kaki (Iarnă)</b>	166
<i>Clătite din făină de năut</i>	130	<i>Iaurt cu fructe de sezon</i>	167
<i>Frittata de orez</i>	130	<i>Rulouri de prosciutto, brânză și salvie</i>	167
<b>Meniu cu cereale crocante (Primăvară)</b>	131	<i>Tort de kaki</i>	168
<i>Smoothie de fructe</i>	132	<b>Meniu pe bază de broccoli (Iarnă)</b>	169
<i>Carpaccio de anghinare</i>	132	<i>File de somon cu portocală</i>	170
<i>Cereale crocante</i>	132	<i>Broccoli la abur cu anșoa</i>	170
<b>Meniu cu omletă și prosciutto (Primăvară)</b>	133	<i>Biscuiți cu miere</i>	171
<i>Extract la rece</i>	134	<b>Meniu pe bază de portocală (Iarnă)</b>	172
<i>Omletă cu prosciutto</i>	134	<i>Smoothie/extract la rece</i>	173
<i>Budincă de vanilie</i>	134	<i>Piept de pui cu orez integral și legume</i>	173
<b>Meniu pe bază de extract la rece de spanac (Primăvară)</b>	135	<i>Clătite umplute</i>	173
<i>Smoothie</i>	136	<b>Meniu pe bază de mini-frittate (Iarnă)</b>	174
<i>Pui la abur cu sos verde</i>	137	<i>Smoothie/extract la rece</i>	175
<i>Batoane de cereale și fructe deshidratate</i>	137	<i>Tartă sărată de frittate cu fenicul și nuci</i>	175
<b>Meniu cu biscuiți integrali (Primăvară)</b>	138	<i>Tort de castane</i>	175
<i>Smoothie/extract de fructe</i>	139	<b>Meniuri Vegane</b>	176
<i>Ouă fierte cu ton</i>	139	<b>Meniu vegan cu cremă de soia</b>	176
<i>Biscuiți integrali</i>	139	<i>Fructe de sezon cu cremă de vanilie</i>	177
<b>Meniu cu pește (Vară)</b>	140	<i>Legume de sezon și tofu aromatizat cu oțet balsamic</i>	178
<i>Smoothie de pepene roșu</i>	141	<i>Iaurt de soia cu fulgi de cereale și nuci</i>	178
<i>Mini tarte de pește cu cremă de brânză</i>	141	<b>Meniu vegan cu rulouri</b>	179
<i>Tort de fructe rapid</i>	141	<i>Hummus cu pâine integrală și clătite</i>	180
<b>Meniu pe bază de caise (Vară)</b>	142	<i>Rulouri de legume cu umplutura de seitan în sos de roșii</i>	180
<i>Caise cu fulgi de migdale</i>	143	<i>Budincă de soia cu ciocolată</i>	181
<i>Pește la abur cu sos roz</i>	143	<b>Meniu vegan cu burritos</b>	182
<i>Chec cu lămăie</i>	144	<i>Smoothie cu iaurt de soia, banană și caju</i>	183
<b>Meniu cu bresaola (Vară)</b>	145	<i>Burritos cu tofu, caju, roșii proaspete și varză</i>	183
<i>Gazpacho de pepene galben</i>	146	<i>Cremă de ovăz, dovleac și semințe de dovleac</i>	183
<i>Bresaola (șuncă de vită) cu ulei, lămăie și măghiran</i>	146	<b>Meniu vegan cu tort</b>	184
<i>Biscuiți cu cereale</i>	146	<i>Smoothie de avocado, fructe proaspete și spanac</i>	185
<b>Meniu pe bază de brânzeturi (Vară)</b>	147	<i>Pâine integrală cu nuci și cremă de avocado</i>	185
<i>Piersici cu umplutura de fulgi de cereale și iaurt</i>	148	<i>Tort cu iaurt de soia</i>	186
<i>Brânză de capră cu ierburi</i>	148	<b>Meniu vegan cu tofu</b>	187
<i>Desert rece cu ciocolată</i>	148	<i>Smoothie de banane, spanac, ananas, lapte de cocos</i>	188
<b>Meniu pe bază de ouă umplute (Vară)</b>	149	<i>Tofu la tigaiie cu garnitură</i>	188
<i>Smoothie/extract la rece</i>	150	<i>Clătite pe bază de apă umplute</i>	188
<i>Ouă umplute</i>	151	<b>Meniu vegan cu clătite</b>	189
<i>Ton cu susan</i>	151	<i>Smoothie de avocado, fructe de sezon și legume</i>	190
<i>Tort cu cacao și caise</i>	151	<i>Rulouri de legume cu umplutura de linte</i>	190
<b>Meniu pe bază de dovleac (Toamnă)</b>	152	<i>Clătite cu cremă gianduia</i>	190
<i>Extract la rece</i>	153	<b>Meniu vegan cu gofre</b>	191
<i>Caracatiță cu legume</i>	153	<i>Extract la rece</i>	192
<i>Mini-tarte de dovleac</i>	153	<i>Tofu la tigaiie cu roșii cherry și capere servit pe rondele de orez expandat sau felii de pâine</i>	192
<i>Tort din pâine cu alune de pădure</i>	154	<i>Gofre de ovăz cu afine</i>	193
<b>Meniu pe bază de curry (Toamnă)</b>	155	<b>Meniu vegan cu omletă</b>	194
<i>Mousse de fructe</i>	155	<i>Carpaccio de fructe</i>	195
<i>Legume sau carne cu garnitură de cartofi sau orez integral și curry</i>	155	<i>Omletă cu silken tofu</i>	195
<b>Meniu pe bază de castane (Toamnă)</b>	157	<i>Brioșe cu banane</i>	195
<i>Frittata de legume</i>	157	<b>Meniu vegan cu mămăligă (gluten free)</b>	196
<i>Tort de castane</i>	158	<i>Extract la rece</i>	197

*Crutoane de mămăligă* 197  
*Ragù de tofu și legume* 197  
*Biscuiți cu cocos* 198

### Meniu Gluten Free

**Meniu cu biscuiți**  
*Smoothie galben*  
*Ouă la tigale cu prosciutto, cartofi și brânză*  
*Biscuiți cu ciocolată*  
**Meniu cu orez integral**  
*Extract la rece sau smoothie de portocală, morcov, lămâie și măr*  
*Orez la abur cu pește sau creveți și legume de sezon*  
*Tort de quinoa*

### Meniu Hipocalorice

*Ouă fierte cu somon*  
*Ouă fierte cu aromă de oregano și cimbru*  
**Meniu cu pește (Primăvară)**  
*Fulgi de ovăz sau cereale cu aromă de primăvară*  
*Creveți aromăti*  
*Tigale de creveți cu ghimbir*

### Meniu cu vitel (Primăvară)

*Fantezie cu iaurt*  
*Roastbeef cu gust ușor picant*

### Meniu cu pește (Vară)

*Smoothie de pepene roșu*  
*File de merluțiu în sos roșu*  
*Piersică la grătar*

### Meniu cu fructe de mare (Vară)

*Extract la rece de castraveți*  
*Frigăru de creveți*  
*Clătită*

### Meniu vegan

*Supă-cremă de dovlecei și castraveți*  
*Rulouri de vânătă*

### Meniu cu mezeluri (Toamnă)

*Extract la rece*  
*Bresaola condimentată*  
*Carpaccio de mere*

### Meniu cu ouă (Toamnă)

*Omletă cu spanac*  
*Desert de banane*  
*Smoothie de banane*

### Meniu cu pește (Toamnă)

*Smoothie de ananas*  
*Rondele de orez expandat umplute*  
*Carpaccio de portocală*

### Meniu cu pui (Iarnă)

*Smoothie*  
*Piept de pui umplut*

### Meniu cu pește (Iarnă)

*Carpaccio de somon marinat*  
*Salată de fenicul*

### Meniu cu ouă (Iarnă)

*Clătită umplută*

*Omletă cu garnitură*

### Menuri fără zahăr

**Meniu cu tartă de cartofi (Gluten free + alternativă vegană)**  
*Smoothie de castraveți, morcovi și lapte de soia*  
*Tartă de cartofi și brânză*  
*File de piept de pui la abur*

<b>Meniu cu dovlecei (Vegetariană, Gluten free + alternativă vegană)</b>	226
<i>Extract la rece de roșii și lămâie</i>	227
<i>Frittata de dovlecei, brânză și semințe de pin</i>	227
<i>Frittata cu tofu (alternativă vegană)</i>	227
<b>Meniu cu tartă sărată (Vegetariană, Gluten free + alternativă vegană)</b>	228
<i>Fresh de portocale</i>	229
<i>Tartă de orez la cupitor</i>	229
<i>Tartă de orez la cupitor (alternativă vegană)</i>	229
<b>Meniu cu clătită (Gluten free + alternativă vegetariană și vegană)</b>	230
<i>Extract la rece de telenă, morcov, fenicul și ghimbir</i>	231
<i>Clătită cu prosciutto și cremă de anghinare</i>	231
<i>Clătită cu cremă de anghinare (alternativă vegetariană și vegană)</i>	231
<i>Cremă de anghinare</i>	231
<b>Meniu cu pancakes (cu alternativă vegană)</b>	232
<i>Extract la rece de fenicul, morcov și germeni de soia</i>	233
<i>Pancakes de cartofi</i>	233
<i>Pancakes cu legume rămase din prepararea extractului la rece (alternativă vegană)</i>	233
<b>Meniu potrivit pentru orice ocazie (cu alternativă vegană)</b>	234
<i>Smoothie cu vanilie și cacao</i>	235
<i>Rulouri de pește cu umplutura de legume</i>	235
<i>Rulouri de dovlecei la grătar cu umplutura de tofu (alternativă vegană)</i>	235
<i>Meniuri pentru ocazii speciale</i>	236
<b>Meniu pentru Crăciun</b>	236
<i>Crostini de pâine integrală cu somon</i>	237
<i>Creveți asezonați cu ulei și lămâie</i>	237
<i>Biscuiți aromăti de Crăciun</i>	237
<b>Meniu pentru Revelion</b>	238
<i>Extract la rece din semințe de rodie, măr verde, portocală, ghimbir</i>	239
<i>Supă-cremă de linte</i>	239
<i>Salată de andive</i>	239
<i>Clătită umplută cu paté de castane</i>	240
<b>Meniu pentru Valentine's Day</b>	241
<i>Smoothie de ananas, vanilie și fructe roșii deshidratate</i>	241
<i>Pâine integrală cu prosciutto și paté de măslini</i>	242
<i>Desert în formă de inimă cu ciocolată și orez expandat</i>	242
<b>Meniu pentru Paște</b>	243
<i>Smoothie din fructe de moșmon japonez, garnisit cu flori de rozmarin</i>	244
<i>Salată de Paște cu ouă fierte</i>	244
<i>Tartă de Paște</i>	244
<i>Mini-cozonaci cu portocală</i>	244
<b>PARTEA A 6-A - SITUATII DEOSEBITE SI SFATURI</b>	
<b>Călătorii, școală și hoteluri</b>	245
<b>Folosiți cât mai inspirat magazinele cu mâncare gata pregătită și patiseriile</b>	246
<b>Când programul de muncă nu este standard</b>	247
<b>Alimente care conțin gluten</b>	248
<b>Alimente care conțin nichel</b>	250
<b>Index rețete</b>	254

# Introducere generală

**1**  
**PARTEA 1**

# INTRODUCERE GENERALĂ

Pentru un italian, a mâncă nu înseamnă doar a se hrăni: înseamnă a sta împreună cu prietenii, a împărți felurile de mâncare preferate cu persoanele dragi, a fi curios, a se bucura de mâncare. Un fel de a găti care să facă cu adevărat bine nu poate să nu țină cont de gust și de placerea pe care îl oferă ceeace pui în farfurie. Acesta este motivul pentru care carteau este dedicată preparatelor sănătoase, dar și, sau mai corect spus, mai ales, celor gustoase: atunci când începem să ne "jucăm" cu ceva comestibil, este important ca rezultatul să fie placut pentru toți și în toate sensurile.

## De ce să servim micul dejun?

Pentru majoritatea italienilor, a lua micul dejun înseamnă a bea o cafea. Fără a diminua importanța unei cafele bune, puțină educație alimentară nu poate decât să facă bine. Micul dejun este unul dintre momentele care poate transforma o zi, din punct de vedere al formei fizice sau a sănătății unei persoane. A lua micul dejun înseamnă deja a crea bazele unei vieți sănătoase, a-l evita înseamnă a ne expune unui dezastru din punct de vedere metabolic.

Masa de dimineață este unul dintre puținele momente ale zilei în care chiar are sens să consumăm niște calorii în plus, plecând de la zahăr și ajungând până la satisfacerea oricărei alte pofte. Aceia dintre noi care la micul dejun consumă doar un ceai sau o cafea își fac cu adevărat o mare defavoare.

Să luăm cu titlu de exemplu cazul Mariei. Maria face o muncă de birou. Dimineața găsește cu greu timpul pentru a se îmbrăca, spăla pe dinți și a ieși din casă pe fugă cu haina încă în mâna. Maria este perfect conștientă că are cu 7 kilograme mai mult decât ar trebui și probabil chiar și acesta este unul dintre motivele care o împinge, în mod eronat, să nu mănânce nicăi măcar un biscuit.

Maria știe că este o alegere proprie. Întrebarea este: genele ei știu asta?

## Mic dejun din Paleolitic

Să ne-o imaginăm pe Maria în urmă cu câteva zeci de mii de ani în urmă, undeva în jurul perioadei de mijloc a Paleoliticului. Maria din Paleolitic, cu care Maria din ziua de azi are în comun mare parte a genomului, adică mare parte a cromozomilor, se trezește dimineață și are la dispoziție două posibilități: prima este aceea de a avea mâncare la dispoziție și de a o mâncă, a doua este cea de a pleca să și procure hrana. Direcția aleasă de numeroase doamne din ziua de azi – "aleg să nu mănânc pentru că se apropie luna august și trebuie să mă îmbrac în costum de baie" – nu se numără printre opțiunile Mariei din Paleolitic și nu se regăsește nici în cromozomii Mariei din ziua de azi. Singurul motiv pentru care Maria din Paleolitic ar putea să nu manânce dimineață ar fi carestia, iar carestia înseamnă foame, slabire, moarte sigură, cu excepția cazului în care organismul nu activează strategii de conservare a grăsimii.

Milenii de selecție naturală au făcut posibil ca organismul fiecărui Homo sapiens sapiens să răspundă la senzația de foame de

dimineață (care avea potențial pentru a fi o foame de durată) cu un efect de lipogeneză (producerea de grăsimi ca rezervă) și cu o adaptare a metabolismului (conservarea forțelor pentru perioade viitoare).

Prin urmare Maria din ziua de azi, care a ieșit din casă aproape fără a se încălța din cauza faptului că era foarte grăbită, va avea mintea încreștată întreaga dimineață, până la ora de prânz.

În acel moment (sau în momentul în care va lua prima gustare), Maria se va confrunta cu un metabolism încetinit și cu o reacție de economisire a energiei pornită de propriul organism, care de frică să nu moară de foame, va face depozite de grăsimi mult mai mari decât cele care îi sunt necesare. Mișcarea "cred-că-ăsa-voi-fi-pregătită-pentru-perioada-costumului-de-baie" sau "sunt-prealeneșă-pentru-a-mi-salva-viață" a Mariei din ziua de azi, a făcut-o să fie predispusă la îngrișare și eventual chiar să-și trăiască munca și dimineața în general ca pe un calvar. Putem să reducem problema la o chestiune legată de slab și gras, dar de fapt în joc sunt aspecte mult mai importante decât acestea, iar sărind peste masa de dimineață, Maria și-a făcut cu adevărat un deserviciu.

## Aspectele pozitive ale mesei de dimineață

De-a lungul anilor, au fost realizate nenumărate studii cu privire la efectele prezentei sau absenței mesei de dimineață, iar cu privire la acest lucru, nu se pare oportun să vă prezentăm unele descoperiri care interesează adulți, dar și adolescenți și copii.

Impactul mesei de dimineață asupra organismului este în primul rând metabolic. Din cauza unei utilizări negative a zaharurilor, în cazul celor care să peste prima masă a zilei se înregistrează deprecieri ale tuturor indicilor metabolici (grăsimile viscerale, presiune arterială, colesterol, rezistență insulinică). Aceste consecințe au un impact puternic asupra șanselor de a ne confrunta cu diferite boli, de la cele cardiovasculare, la cancer, fără a uita de diabet sau boli inflamatorii cronice, iar aceste mecanisme sunt prezente în corpul nostru încă de la vîrstă extrem de fragede. Prin urmare, acestea sunt motivele pentru care micul dejun chiar îți poate salva viață.

De asemenea, există foarte multe studii în urma căror s-au găsit legături între micul dejun (mai ales în cazul în care conține o parte proteică) și buna dispoziție, nivelul de atenție, rezultatele bune (la școală și la locul de muncă). Un mic dejun sănătos reduce riscul de a dezvolta un ulcer gastrointestinal, iar în cazul femeilor, este în strânsă legătură cu diminuarea problemelor menstruale, cu osteoporoză, cu problemele legate de funcția reproductivă și de fertilitate.

Și din punct de vedere subiectiv, persoanele (atât adulți cât și copii), care mănâncă imediat după ce s-au trezit, se simt mai bine: sunt mai fericiți, mai implicați din punct de vedere social, mai sănătoși, cu mai multă energie.

Pe lângă toate aspectele descrise mai sus, micul dejun nu îngrașă, dimpotrivă, stimulează pierderea în greutate, chiar prin mecanisme de prevenție a sindromului metabolic. Micul dejun stimulează metabolismul: atunci când mâncăm imediat după trezire, investiția zilnică în energie, atenție, căldură va fi mult mai mare.

În cadrul conferințelor pe care le ținem, obișnuim să cităm frecvent concluziile studiilor americanului John de Castro (J.M. de Castro, Journal of Nutrition, 134, 2004), care afirmă următoarele:

## Organizarea zilei în funcție de micul dejun

"Cu cât este mai calorice micul dejun, cu atât mai puține calorii se vor ingeră de-a lungul zilei; cu cât e mai puțin calorice micul dejun, cu atât mai multe calorii se vor ingeră în ziua respectivă". Realitatea este chiar mai interesantă, pentru că un mic dejun consistent nu doar reduce senzația de foame care apare de-a lungul zilei, ci stimulează și hormonii care facilitează consumul de calorii.

Prin urmare, în urma ingerării unui număr mai mare de calorii la micul dejun, calorile consumate ulterior pe parcursul zilei vor fi "arse" cu mai mare ușurință. Pe de altă parte, calorile ingerate la micul dejun au la dispoziție întreaga zi pentru a putea fi consumate. Al treilea mecanism prin intermediul căruia micul dejun stimulează pierderea în greutate este cel despre care tocmai am vorbit, și anume controlul senzației de foame: există numeroase studii care au arătat cum consumul mai mare de calorii la masa de dimineată duce, în mod paradoxal, la un consum calorice mai mic, dacă ne raportăm la întreaga zi.

Mecanismul de reglare a senzației de foame este legat de aceleași gene care controlează capacitatea de supraviețuire a Mariei din Paleolitic (sau pe cea a unui ipotetic Marco din Paleolitic): nu îți poți asuma riscul, în perioadă de carestie, să te găsești în preajma a ceva comestibil, fără să-l mânânci. Sărind peste micul dejun, organismul se simte "în carestie" și se aruncă "pe bună dreptate" pe tot ceea ce este comestibil, uneori fără nicio reținere. În schimb, dacă prima masă a zilei a fost una bogată, organismul este sigur pe prezența și disponibilitatea mâncării și poate pune în mișcare procesele de ardere a caloriilor.

## Acțiunea pro-inflamatorie a citokinelor și semnalele

Aceste semnale ajung în organismul nostru mulțumită producției unor molecule, numite citokine sau adipokine. Multe dintre ele sunt produse ca urmare a reacțiilor inflamatorii cauzate

de alimente (ingerarea unor alimente pe care nu le tolerăm) sau ca urmare a administrației hranei la ore nepotrivite pentru organismul nostru (cu titlu de exemplu, cazul în care "sărim" peste micul dejun).

În ultimii ani, studiul acțiunii citokinelor pro-inflamatorii a fost aprofundat, mai ales datorită faptului că s-a descoperit că acțiunea lor poate fi modificată prin intermediul produselor alimentare naturale. Uleiul de susan, inozitolul, uleiul de pește, migdalele, alunile de pădure, nucile, afinele și alte fructe de pădure, sunt toate produse care conțin antioxidanți și substanțe antiinflamatorii naturale, capabile să regleze și să controleze multe dintre acțiunile negative ale citokinelor. Din punct de vedere practic, putem spune că o alimentație sănătoasă și alegerea unor anumite alimente (aşa cum vom propune în această carte), pot determina, în multe cazuri, efecte pozitive asupra sănătății mult mai vizibile decât cele obținute prin intermediul anumitor medicamente, evitând, în același timp, efectele adverse ale acestora din urmă.

Cel mai important factor care trebuie considerat cu privire la acest subiect este faptul că reglarea despre care am vorbit se realizează prin intermediul unor mesaje și semnale. Orarul specific micului dejun este un semnal hormonal. Proportiile echilibrate între proteinele și carbohidrații prezente la fiecare masă trimit un semnal de adipokine specifice, care acționează asupra procesului de reglare și de absorbție a zaharurilor și a carbohidraților. Prezența sau absența unui mic dejun echilibrat trimit un semnal nervos care ajunge la nucleele de comandă ale tiroidei, făcând-o să funcționeze corect sau dimpotrivă provocând un dezechilibru, iar toți suntem conștienți de creșterea impresionantă înregistrată în ultima perioadă a problemelor legate de tiroidă. Am putea continua să enumerez numeroasele efecte ale acestor semnale; însă ni se pare important să ținem cont de faptul că tocmai despre asta este vorba, despre semnale; semnale care se pot regla și modifica prin simple alegeri de viață și prin punerea la punct a unor meniu simple, precum cele pe care vi le propunem în această carte. Ideea de a alege migdale sau semințe uleiioase pentru micul dejun, de a alege un ou în locul unei felii de pâine, de a decide să nu prăjești uleiul, sunt acțiuni care nu depind doar de o alegere estetică sau de gust, ci de alegerea de a da organismului semnale mai bune pentru a atinge un stil de viață sănătos și a menține propria stare de bine.

## Reglarea semnalelor

Acțiunea pe care micul dejun o are asupra organismului este înainte de toate una de reglare: în afară de stimularea arderii de grăsimi, provocând slăbirea pentru aceia dintre noi care au depozite de grăsimi în exces, contribuie și la structurarea masei corporale slabe, pentru cei care au prea puțină sau sunt subponderali. A nu lăua un mic dejun echilibrat (eventual după antrenament), spre exemplu, este o alegere extrem de neinspirată mai ales pentru cei care depun eforturi pentru construirea "pătrățelelor" sau a unui

# INTRODUCERE GENERALĂ

posterior "de showgirl". Disponibilitatea hranei, pentru Maria și Marco din Paleolitic, însemna, cu câteva sute de mii de ani în urmă, posibilitatea de a vâna sau a culege, iar nevoie lor era aceea de a avea mușchi pentru a-i folosi și energie pentru a o consuma.

Nu putem exclude ideea conform căreia micul dejun se află în legătură și cu dezvoltarea caracterelor sexuale secundare (spre exemplu, mărimea sânului în cazul femeilor), sau cu nivelul libidoului în cazul ambelor sexe: contextul ideal pentru a aduce pe lume mici omuleți veșnic infometăți erau perioadele îmbelșugate.

## Un mic dejun bogat

Un mic dejun capabil să pună în mișcare toate mecanismele descrise mai sus trebuie să fie consistent, complet și suficient de bogat. Cum se definesc criteriile de mai sus? Prezența cerealelor (integrale), combinate cu proteine și grăsimi (care reduc impactul glicemic), este primul element. Proteinele pot să provină din ouă, jambon, pește și pui (meniurile prezentate în continuare vor detalia diferențele posibilități), dar și din semințe uleioase sau fructe uscate.

Fructele și legumele proaspete rămân oricum o componentă importantă pentru a începe ziua cu doza corectă de antioxidantă și vitamine și pentru a ne alinia cu numărul de calorii indicat pentru ziua respectivă (vezi Capitolul 9).

Din punct de vedere al consumului de dulciuri, există o mai mare libertate în integrarea lor la micul dejun față de celelalte mese ale zilei, dar consumul trebuie oricum ținut sub control pentru a ne conserva sănătatea.

Varietatea este de asemenea un aspect important pentru un control eficient al reacțiilor inflamatorii cauzate de alimente, având un rol important în prevenirea oricarei patologii și în conservarea sănătății (pentru aceia dintre noi care nu sunt extrem de interesați de aceste aspecte, menționăm că reducerea efectului inflamator contribuie și la reducerea celulitei).

Prin urmare, este important să variem laptele vegetal utilizat, tipurile de făină, fructele, dar și alimentele cu aport proteic.

## Câteva considerații cu privire la reacțiile la nichel

Ingerarea alimentelor care conțin un nivel ridicat de nichel, sau substanțe asemănătoare, contribuie la creșterea generală a reacțiilor inflamatorii cauzate de alimente a unui organism. În ultimii ani, frecvența alergiilor, intoleranțelor și reacțiilor inflamatorii cauzate de nichel au crescut extrem de mult, iar studiile recente au arătat că, urmând o dietă prin rotație, se poate obține o vindecare sau măcar o ameliorare a bolilor cauzate de prezența nichelului în alimente. Prin urmare, consumul controlat de alimente care conțin acest element este un factor determinant pentru recuperarea unei stări de bine. În această carte, atunci când este cazul, vom propune alternative pentru prepararea rețetelor, potrivite pentru aceia dintre noi care au nevoie să controleze nivelul de nichel din propria alimentație. Studii recente au arătat că nichelul nu este în sine o

otravă și că doar de la un anumit nivel în sus administrarea sa poate dăuna persoanelor sensibile. Reacția la acest element este, din fericire, una individuală și depinde și de alte elemente în afară de conținutul specific de nichel. Un aliment nu face rău pentru că are în compoziția sa nichel, aşa cum mulți susțin, ci pentru că din punct de vedere individual conține prea mult și de multe ori pentru că este combinat cu substanțe care facilitează reacțiile organismului fată de el, precum substanțele care contaminează solul sau substanțele degajate prin procesele de preparare. Spre exemplu, o migdală uscată poate să nu facă rău (în ciuda conținutului de nichel), în timp ce o migdală prăjită poate cauza o reacție foarte puternică. În prezentarea rețetelor vom ține cont de aceste aspecte, prezentându-le într-un mod simplu și pragmatic.

## Câteva considerații cu privire la sensibilitatea la gluten

Timp de mulți ani s-a crezut că singura reacție alimentară posibilă la gluten este boala celiacă. În schimb, începând cu anul 2010, s-au înregistrat confirmări cu privire la faptul că există o formă de hipersensibilitate la gluten diferită de boala celiacă. Numele acestei afecțiuni, prescurtată NCGS, este preluat direct din engleză și este acronimul utilizat pentru Non Celiac Gluten Sensitivity, adică "intoleranță la gluten non celiacă". În practică, acest lucru înseamnă că un număr mare de persoane ar trebui să regleze cantitatea de gluten sau de grâu ingerată (pe lângă grâu Khorasan, alac și orz) pentru a nu le dăuna sănătății. În paginile care urmează, cel puțin două capitole (capitolul 14 și 16) sunt dedicate reacțiilor organismului la alimente în general, care pentru o perioadă lungă de timp au fost clasificate drept reacții cauzate de "intoleranță" și reacții la gluten. Este important să subliniem faptul că în Italia această din urmă afecțiune trebuie tratată cu foarte mare seriozitate (luând în considerare răspândirea anumitor obiceiuri alimentare), ținând mereu cont, așa cum vom prezenta în cele ce urmează, de faptul că odată ce ne confruntăm cu anumite fenomene inflamatorii cauzate de alimente (așa-numitele "intoleranțe alimentare"), alegerea corectă nu este aceea de a elimina alimentul, ci de a-l consuma în mod controlat pentru a ne face organismul să-l asimileze treptat, prin intermediul unui proces similar celui de întărcare a copilului.

Nu trebuie să ne sperie, prin urmare, reacțiile de intoleranță la gluten (de tip non celiac) sau la oricare altă grupă de alimente. Experiența pe care am acumulat-o în domeniu, atât din punct de vedere științific cât și din punct de vedere clinic, ne permite să afirmăm cu încredere că aceste reacții pot fi diagnosticate (prin intermediul testelor Biomarkers o Recaller) și conduse spre vindecare prin intermediul alegierilor de viață sănătoase, prin reîntoarcerea la gustul alimentelor, la varietatea produselor pe care le punem în farfurie și la placerea de a mâncă.

Toate aceste lucruri le putem realiza plecând de la un mic dejun consistent sau de la o gustare plăcută și gustoasă, precum cele propuse în această carte.



Respect pentru oameni și carti

# IERBURI AROMATICE ȘI CONDIMENȚE

Condimentele ne sunt ajutoare de nădejde în bucătărie și în cazul, sau mai bine spus, mai ales, atunci când vorbim despre starea noastră de bine.

Multe dintre ele au fost folosite în trecut ca remedii terapeutice, iar unele sunt redescoperite în acest sens și în prezent. Acest lucru se datorează conținutului impresionant de micronutrienți, puterii antioxidantă impresionante și conținutului bogat de polifenoli, unii dintre ei având proprietăți unice.

În bucătărie, utilizarea condimentelor ne permite să realizăm preparate gustoase și aromate, limitând în același timp folosirea sării sau a zahărului, a căror utilizare nu este deloc beneficiă sănătății. Ca regulă generală, adăugarea unor condimente în plus este un obicei bun, atât datorită adăugării antioxidantilor și sărurilor minerale în farfurie, cât și din punct de vedere al reducerii cantității de sare (sau de zahăr) și nu în ultimul rând, din punct de vedere al gustului final al preparatelor. Vom vedea în cele ce urmează câteva dintre ierburi și condimentele pe care le putem folosi în bucătărie.

Pe timpul Imperiului Roman, salvia era folosită pentru a trata aproape orice boală, iar importanța sa era atât de mare încât era folosită frecvent și ca monedă de schimb.

Din punct de vedere științific, în prezent, salvia este studiată, fiind obținute rezultate pozitive, ca adjuvant în tratarea bufeurilor tipice menopauzei și în tratarea și prevenția anumitor forme de demență. Este de asemenea perfectă pentru prepararea ceaiurilor cu lămâie și pentru aromatizarea cărnurilor și a peștelui.

Extractele de rozmarin sunt intens studiate pentru proprietățile lor antioxidantă, antiinflamatorie și antidiabetice. Cimbrul și uleiul esențial de cimbru sunt studiate pentru acțiunea lor antibacteriană.

Cimbrul și rozmarinul, la fel ca salvia, sunt arume mediteraneene ideale pentru aromatizarea cărnurilor, peștelui și legumelor de orice tip. De asemenea, este important să ținem cont de faptul că adăugarea condimentelor bogate în antioxidant uleiului folosit pentru gătit ajută la menținerea grăsimilor bune din ulei: dacă chiar este necesară folosirea uleiului pentru gătit, este mai bine să adăugăm acestuia, spre exemplu, puțin rozmarin bogat în antioxidantă.

Menta este ideală pentru aromatizarea oricărei farfurii, de la felul întâi până la desert, fiind perfectă și pentru prepararea infuziilor sau pentru îmbunătățirea gustului unui ceai. Menta este una dintre plantele cel mai intens studiate. Este folosită cu precădere pentru tratarea sindromului colonului iritabil, datorită acțiunii sale de relaxare a țesutului musculari intestinului și prin urmare de diminuare a crampelor abdominale. Substanțele pe care le conține au proprietăți antibacteriene. Pe lângă toate aceste lucruri, menta este folosită și pentru ameliorarea mâncărimitii pielii (uz extern).

Măghiranul pare să aibă efecte pozitive în ameliorarea sensibilității la insulină, ceea ce îl face să devină un aliat de încredere în bucătărie pentru contribuția pe care și-o aduce în gestionarea cât mai eficientă a zaharurilor de către organism. Este ideal pentru aromatizarea cărnii, peștelui, legumelor, dar și adăugat în salate.

Ghimbirul este o rădăcină cu mii de calități. Printre acestea, merită menționată acțiunea sa asupra sistemului digestiv, în mod deosebit efectul antigăreță și gastroprotector. Pe lângă acestea, calitatele sale antioxidantă, au făcut ca ghimbirul să fie un aliment intens studiat în preventia anumitor tipuri de cancer sau demență. A fost de asemenea analizată acțiunea sa analgezică, spre exemplu, asupra durerilor cauzate de ciclul menstrual.

Semințele de anason sau de fenicul sunt extrem de aromate și interesant de utilizat pentru condimentarea cărnurilor sau a peștelui, dar și pentru aromatizarea ceaiurilor sau a deserturilor. În mod deosebit, în cazul anasonului, a fost obiect de studiu efectul anxiolitic, calmant și relaxant.

Busuiocul și arpagicul au un important potențial antioxidant și pot fi utilizate pentru aromatizarea unui număr impresionant de preparate. Busuiocul este excelent în orice preparat, de la antreuri până la înghețată și smoothie. Arpagicul este un bun înlocuitor al cepei; este mai simplu de curățat și nu ne face să plângem în timpul procesului.

Și sofranul este un condiment extrem de versatil, putând să condimenteze de la mâncăruri pe bază de orez la înghețată. Este perfect pentru a da culoare preparatelor, iar efectele sale pozitive îl-au propus ca adjuvant în tratamentul bolilor precum Alzheimer sau depresie, fără a uita de efectul său benefic în ameliorarea sensibilității la insulină (prin urmare, este ideal atât pentru a condimenta orezul, cât și înghețata).

Scorțișoara este ideală pentru condimentarea torturilor de mere, dar ne oferă din plin acțiunea sa benefică și doar adăugată fructelor coapte, eventual împreună cu o mică cantitate de cuișoare. În budinci, creme și înghețate, are capacitatea de a intensifica aromele clasice și ajută la diminuarea cantității de zahăr necesară pentru preparare.

Scorțișoara are un puternic efect hipoglicemiant, adică are capacitatea de a aduce foarte repede către valorile normale variațiile de glicemie. Utilizarea ei principală este, în mod evident, în aromatizarea dulciurilor. Puterea antioxidantă a acestui condiment, îl face perfect pentru gătit și îl transformă într-un adevărat ajutor (la fel cum am menționat și în cazul rozmarinului), împotriva modificării grăsimilor bune în timpul gătirii.

Tecile de vanilie se deschid prin creșterea lor pe mijloc. Semințele pe care le obținem din tecii cu ajutorul unei lingurite se adaugă cremelor și înghețelor, dar și dressingului salatelor condimentate cu ulei și otet de mere sau lămâie. În deserturi sunt ideale pentru diminuarea cantității de zahăr adăugat.

Cardamomul este un condiment la fel de interesant și are o aromă intensă; recomandăm să fie utilizat în cafea, în ceaiuri sau ciocolată caldă. La fel ca mare parte dintre celelalte condimente prezentate, are un puternic efect antioxidant.

Nucșoara, care se pare că ar avea un ușor efect antispastic, se folosește pentru a condimenta legumele, cu titlu de exemplu menționăm tarta de spanac. Un praf de nucșoară se îmbină foarte bine și cu ouăle la tigale, carne sau fructele coapte; în cazul

dulciurilor și a dulceurilor, de obicei se folosește împreună cu scorțisoara și cuișoarele.

Hreanul este o rădăcină extrem de interesantă. În ultima perioadă a fost studiată intens datorită proprietăților sale antiinflamatorii și imunomodulatoare. De asemenea, la fel ca în cazul usturoiului, i-au fost asociate proprietăți antirugină și insecticide. Este perfect pentru prepararea sosurilor cu aromă intensă și picantă, dar și pentru dulciurile și deserturile cu aromă puternică.

Curry este un incredibil amestec de condimente care, în funcție de locul în care a fost produs, poate avea o compozitie și o aromă diferită. Ingredientul principal este turmericul, căruia îi sunt apoi adăugate diverse condimente care schimbă aroma acestuia, făcându-l potrivit pentru anumite tipuri de preparate. Curry este un condiment care trebuie gustat și încercat pentru a-l cunoaște cu adevărat.

Acest condiment de origine indiană are, din punct de vedere medical, nenumărate calități de bază. Condimentului curcuma longa, i-s-a recunoscut o puternică acțiune antiinflamatorie naturală și proprietăți antiseptice de mare interes (de altfel, aparține

aceleiași familii ca ghimbirul). Prin urmare, este un produs de mare importanță pentru protejarea naturală a sistemului imunitar. Numeroase cercetări recente au evidențiat o acțiune importantă pe plan antitumoral; de asemenea, această rădăcină sub formă de tubercul are un rol esențial în prevenția unor boli precum Alzheimer sau Parkinson. Deja toate aceste aspecte menționate sunt minunate, dar acum știm că are și proprietăți antidepresive, datorită acțiunii asupra sistemului nervos central, prin reglarea a doi importanți neurotransmițători, precum serotonina și dopamina, direct responsabili de reglarea stărilor noastre emoționale.

Acțiunea curcuminoizilor (substanțe active ale plantei) este în completă sinergie cu cea a medicamentelor antidepresive și permite obținerea unei mai bune reglări a concentrației de serotonină și dopamină (doi neurotransmițători).

În ceea ce privește ardeiul iute, care este extrem de bogat în vitamina C și are o puternică acțiune antioxidantă, singura mâncare în care Marina l-ar accepta este înghețata de ciocolată. În rest, ardeiul iute este cumva ca pătrunjelul: se poate adăuga oricărui preparat și, pentru cine îl iubește, devine un aliment indispensabil.





Pregătiți?  
Să începem...



2

PARTEA a 2-a



# CAPITOLUL 1

## GRĂSIMILE ȘI ULEIURILE: ASPECTE POZITIVE ȘI NEGATIVE

### Grăsimi bune și grăsimi rele

În mod general, grăsimile (din această categorie făcând parte și uleiurile) sunt împărțite în "bune" și "rele", distincția netă între cele două categorii făcându-se astfel de la bun început. Adevărată problemă este: ce fel de grăsimi ar trebui încadrare în categoria celor "bune", ce fel de grăsimi ar trebui încadrare în categoria celor "rele" și care sunt motivele concrete pentru a face această distincție. Împărțirea expusă mai sus se bazează în principal pe efectul lor benefic sau dímpotriva dăunător asupra arterelor mamiferelor.

În trecut situația era diferită: în urmă cu doar câțiva ani distincția principală se făcea între grăsimi vegetale și animale. Acest lucru a favorizat convingeri precum cea înregistrată după primul război mondial, conform căreia este mai sănătoasă folosirea margarinei pentru prăjit în locul untului, oamenii fiind convinși în acea perioadă că acționând astfel, aleg varianta cea mai sănătoasă.

### Margarina și untul

În prezent este cunoscut faptul că margarina, care este într-adevăr o grăsimă de origine vegetală, dar în același timp este și o grăsimă hidrogenată, este dăunătoare pentru artere și pentru membranele celulare: din structura ei lipsește vitamina D; pe lângă acest lucru, lanțurile din care sunt compuse grăsimile ei sunt mai lungi și prin urmare mai greu de metabolizat față de corespondenților de origine animală (o grăsimă care nu este metabolizată rămâne pe pereții arterelor, cauzând daune). Margarina conține în mod normal grăsimi "trans" care sunt oricum dăunătoare organismului.

Începând cu anul 2015, noi lucrări științifice au redat valoare ideii de a utiliza grăsimile saturate neprelucrate termic și netransformate. Untul a început din nou să fie considerat sănătos, câtă vreme este folosit la temperatură adecvată, fiind cu siguranță mai sănătos decât margarinele în general. Există totuși mai multe feluri de margarină, în funcție de nivelul de hidrogenare care a fost folosit în obținerea ei: margarinele mai dense și solide la temperatura camerei sunt cele hidrogenate mai mult, fiind și cele mai nocive. Cele cu consistență mai moale vor fi în schimb mai puțin hidrogenate și prin urmare ar fi de preferat în cazul în care dorim să optăm pentru margarină.

### Ce înțelegem prin grăsimă hidrogenată?

În fază inițială, margarina este identică cu un ulei și este "hidrogenată" cu scopul de a-i da, la temperaturi normale, o consistență mai compactă, ușor de întins, similară celei pe care o are untul. Termenul se referă la modul în care se modifică molecula de grăsimă pentru ca, la temperatura camerei, să adere la celelalte, luând formă mai mult sau mai puțin solidă.

### Dar prin grăsimă saturată?

O grăsimă saturată poate fi atât hidrogenată (obținută prin proceduri chimice, cum ar fi margarina), cât și nehidrogenată (saturată în mod natural, cum ar fi untul sau untura).

### "Vina" hidrogenării

În preparatele industriale sunt în general preferate grăsimile saturate sau cele hidrogenate deoarece sunt mai ușor de solidificat: la temperatura camerei, acestea se prezintă în stare solidă, nu lichidă, așa cum se întâmplă în cazul grăsimilor nesaturate, prin urmare se pretează pentru realizarea cremelor dense, omogene, care nu lasă resturi oleioase, amestecându-se perfect cu celelalte ingrediente. Costul, din punct de vedere etic, al unei astfel de creme este totuși extrem de ridicat, cu atât mai mult în cazul în care este vorba despre creme sau produse destinate copiilor: grăsimile saturate gătite timp îndelungat (cu precădere grăsimile de origine animală, atunci când sunt trecute pe lista grăsimilor "rele") provoacă creșterea colesterolului rău, neinfluențând colesterolul bun, cel care are rolul de a proteja împotriva problemelor cardiovasculare; grăsimile hidrogenate (cele pe care le prezentăm acum) sunt chiar mai nocive de atât, crescând colesterolul rău și în același timp reducându-l pe cel bun, astfel, daunele la nivel cardiovascular fiind mult accentuate. Există de asemenea studii care arată în mod evident că grăsimile saturate (cum ar fi cele prezente în carne și în unt) nu sunt atât de nocive pentru artere și pentru inimă atunci când sunt asociate cu un consum cel puțin modest de uleiuri bune (nesaturate) și fructe și legume din belșug (care au efect de protecție împotriva riscurilor cardiovasculare) (Artaud – Wild S.M. et al, Circulation. 1993; 88: 2771-2779). [<http://circ.ahajournals.org/content/88/6/2771.short>].

Din punct de vedere teoretic, un raționament similar se poate aplica și în cazul consumului de grăsimi hidrogenate, dar în fapt nu se remarcă acest lucru, prin urmare ar fi de preferat să le evităm. Motivul principal este probabil dat de faptul că pentru cine consumă carne este mai ușor să o asocize cu o salată sau câteva picături de ulei crud; în schimb dulciurile procesate, bogate în grăsimi hidrogenate, reprezintă de cele mai multe ori un înlocuitor pentru o gustare sănătoasă, care ar putea fi obținută prin consumul de fructe sau nuci (grăsimi bune); acest tip de alimente ar trebui prin urmare efectiv evitate și excluse din alimentația zilnică.

Făcând o recapitulare a conceptelor expuse mai sus, sunt de preferat grăsimile folosite la temperatura camerei, crude și nu cele gătite timp îndelungat, sunt de asemenea de preferat grăsimile nesaturate și cele nehidrogenate, fiind recomandată evitarea celor saturate și hidrogenate. Cu toate acestea, și grăsimile "rele" pot fi consumate în siguranță, câtă vreme avem tendința de a da întăierea celor "bune", și de a le consuma asociate cu antioxidantii și elementele protectoare conținute în fructe și legume.

### "Grăsimile vegetale nehidrogenate", bune, dar cu măsură

În general, grăsimile "bune" sunt identificate în grăsimile vegetale "nehidrogenate". Această corespondență este de foarte multe ori folosită de multinacionalele care aleg să utilizeze această expresie (legală) pe etichetă, fără a mai specifica tipul de ulei folosit de fapt. Cu toate acestea, nu toate uleiurile vegetale sunt în mod necesar bune, chiar dacă sunt nehidrogenate. Uleiul de palmier,

care are un procent de grăsimi saturate care ajunge chiar să depășească 80% este, spre exemplu, nerecomandat, la fel cum este nerecomandat uleiul de răpiță, din cauza conținutului mare de acid erucic, care s-a demonstrat a fi toxic pentru mamifere (în prezent, acesta este folosit în Italia în amestec cu alte uleiuri, însă într-un procent care nu depășește 5%). Un caz particular în rândul uleiurilor nehidrogenate, dar oricum puternic saturate, este acela al uleiului de cocos, care conține o cantitate mare de grăsimi saturate, care însă se prezintă sub formă de lanțuri de lungime medie (similară cu cele ale untului), devenind prin urmare destul de ușor de metabolizat.

## Sunt de preferat cele nesaturate, dar unde se găsesc?

Grăsimile cu adevărat "bune" sunt cele preponderent nesaturate (âtât mononesaturate, precum uleiul de măslini, cât și polinesaturate, precum uleiul de arahide), din categoria cărora fac parte și deja celebrele Omega 3 și Omega 6, ambele polinesaturate. Acestea din urmă se mai numesc și "esențiale" deoarece organismul uman nu poate să le producă, prin urmare este necesar să le asimileze din exterior. Omega 3 este prezentă în cantități mari în pește, dar și în multe tipuri de uleiuri (uleiul de in, din categoria celor ușor reperabile în supermarketuri, este cu siguranță cel care conține cea mai mare cantitate de Omega 3, care este puțin mai dificil de găsit în comparație cu Omega 6). Este necesar totuși să reținem că Omega 3 și Omega 6 sunt prezente în semințele uleioase și în cele mai multe tipuri de fructe cu coajă (este de preferat să fie consumate proaspete), fiind de asemenea prezente în uleiurile de orice tip, de la cel de măslini extravirgin la cel de porumb (câtă vreme este presat la rece), chiar dacă în cantități variabile. De asemenea, aceste grăsimi se găsesc și în cerealele integrale și în anumite tipuri de fructe și legume. O dietă variată, care conține aceste tipuri de alimente, este de obicei suficientă pentru a acoperi nevoia organismului.

## De ce sunt de preferat cele nesaturate, atenția la procesul de gătire și nu numai

Alegea cu precădere utilizarea grăsimilor mono și polinesaturate reprezintă un important factor de protecție cardiovasculară și nu numai: acestea pot să acționeze în organism ca antiinflamatori generali și se dovedesc a fi importante în preventia și în tratamentul osteoporizei, bolilor neoplazice, durerilor articulare, dar au un rol esențial și la nivel general în ameliorarea durerilor de cap, acneeii sau reacțiilor alergice. Acestea ar trebui însă consumate "crude". Prin expresia utilizată se înțelege evitarea supunerii uleiului la tratament termic: Omega 3, spre exemplu, trebuie să-și modifice structura atunci când ia contact cu temperaturi înalte. Toate grăsimile (chiar și cele saturate) au tendința de a-și modifica proprietățile în contact cu căldura; mai exact, efectul este acela al unei dehidrogenări parțiale (pierdere a atomilor de hidrogen), adoptând în același timp o structură numită "trans" (datorată noii poziționări a atomilor de hidrogen în cadrul moleculei). Această formă deosebită a grăsimii "gătite" este chiar cea pe care mai sus am definit-o "grăsimă rea", având o acțiune similară celei descrise în cazul grăsimilor vegetale hidrogenate (creșterea colesterolului rău și diminuarea colesterolului bun, cu toate consecințele acestei acțiuni).

când apă (procedând în acest mod, temperatura de gătire nu va depăși temperatura de fierbere a apei, 100° C, protejând astfel grăsimile conținute în mod natural în preparate), iar utilizarea uleiurilor preferate se poate face odată terminat procesul de gătire, fără a le supune la tratament termic. Acest lucru ne permite să dăm gust măncării, omogenitate și savoare, fără a altera în vreun fel proprietățile nutritive ale uleiului și ale ingredientelor folosite (Omega 3 conținută într-o eventuală mâncare pe bază de pește se păstrează dacă gătirea se face la temperatură joasă). Datorită unor anumite substanțe antioxidantă prezente în concentrații diferite în variantele tipuri de uleiuri, fiecare dintre acestea va avea o reacție diferită la acțiunea agentilor fizici, în cazul de față, căldura. Uleiurile care își păstrează cu mai mare ușurință caracteristicile, în cazul în care sunt supuse la temperaturi înalte, sunt uleiul de măslini extravirgin (fiind extrem de bogat în antioxidantă) și uleiul de arahide (care rezistă la temperaturi mai înalte față de toate celelalte uleiuri). Prin urmare, acestea sunt uleiurile care ar trebui să fie preferate când dorim să "ungem" tigăile, dar este absolut necesar să reținem chiar și în acest caz că este de preferat să limităm gătirea uleiurilor pe perioade scurte de timp, iar temperatura ar trebui să fie cât mai scăzută posibil.

## Recapitulând

Sunt de preferat uleiurile vegetale nehidrogenate (alegerea ar trebui să cadă pe cele presate la rece, pentru a ne asigura că modificările pe care dorim să le evităm în timpul procesului de gătire nu s-au înregistrat deja în timpul extractiei), citind, atunci când este posibil, valorile nutriționale ale uleiului sau ale produsului, pentru a avea o viziune mai clară asupra cantității de grăsimi saturate conținute (consumul acestora se recomandă a se face fără exagerări) și a celei de grăsimi nesaturate (preferabile). Grăsimile de origine animală nu sunt în mod necesar rele. Fără a încuraja consumul disproportional de unt, unul reprezentă o alegere exceptională, atunci când este întins pe o felie de pâine integrală sau când este topit pe o clătită americană. Grăsimile vor rămâne saturate (amintindu-ne că cele conținute în unt prezintă lanțuri de lungime medie, similară cu cele ale uleiului de cocos), fără a deveni nocive precum grăsimile "trans", despre care am vorbit mai sus, menținând gustul deosebit și aducând un aport de vitamine utile pentru memorie, starea de spirit și oase (vitamina D). Este important să ținem cont de faptul că acțiunea lor negativă este mult diminuată dacă sunt consumate concomitant cu alte grăsimi nesaturate (menționăm cu titlu de exemplu nucile sau feliile de somon afumat) și cu antioxidantii conținuți în fructe și legume.

## Mențiune din punct de vedere caloric

O ultimă mențiune privind subiectul descris, o vom face cu privire la calorii: grăsimile sunt elementul nutrițional cu cele mai multe calorii pe gram. Așa cum vom vedea în Capitolul 9, este util să reținem faptul că acestea nu sunt singura metodă pentru a evalua "puterea de îngrășare" pe care o are un aliment, chiar dimpotrivă, uneori, acest aspect rezultă înșelător. Exemplul tipic este acela al unui preparat pe bază de cartofi cu sau fără utilizarea uleiului: o persoană care încă nu a fost pusă în temă, va avea tendință să credă că varianța preparată cu uleiul îngrășă mai mult decât cealaltă. În realitate, se întâmplă exact contrariu: adăugarea uleiului la cartofi reduce viteza de absorbție a zaharurilor și a amidonului prezente în cartofi și regleză prin urmare pe de o parte senzația de foame viitoare, iar pe de altă parte secreția de insulină (care, printre altele, este considerată și hormonul acumulării). Din acest motiv, calorile nu sunt singurul aspect care trebuie luat în calcul, iar adăugarea unei cantități mici de ulei (de preferat crud), poate să devină un aliat important înținerea sub control a siluetei și a sănătății în general.

## Cum să folosim uleiul în bucătărie

Cea mai bună alegere pentru prepararea oricărei mâncări este aceea de a nu folosi ulei, adăugând, dacă este posibil, din când în