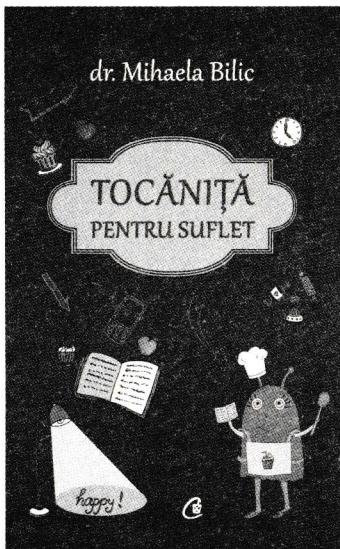


În aceeași serie la
Curtea Veche Publishing



dr. Mihaela Bilic

RONȚĂIELI (NE)VINOVATE

Puteți comanda online cărțile pe curteaveche.ro

C U R T E A C V E C H E

Cel mai dificil exercițiu alimentar e să reușești să arunci mâncare, e un gest teribil de greu de acceptat, care include momente de regrete și doliu similar cu cele resimțite atunci când pierdem pe cineva drag. Și decizia de a renunța la zahăr/dulciuri trebuie să ia în calcul o perioadă de „bocit” în care placerea din noi moare, iar noi vom plângem pentru ea, vom ține doliu și apoi, pas cu pas, vom merge mai departe.

Vrem să recunoaștem sau nu, adevărul e că orice sfârșit e de fapt un nou început. Colinda spune așa: „Măi, Crăciune, măi, bâtrâne/ Du-te de la noi cu bine/ Mergi pe apa Sâmbetii/ Și-napoi nu mai veni/ C-a veni altu' Crăciun/ Și-a fi ca tine mai bun.” Desprindeți-vă de anul ce se termină, de obiceiuri confortabile (dar vechi și ele), de lucruri, locuri, oameni și fapte care vă produc nemulțumire și neajunsuri (pe lângă bine și plăcere), acceptați pierderea și suferința ca să câștigați libertatea și bucuria. Îngropați Crăciunul ca să poată veni un altul... mai bun și mai frumos ☺

Iar dacă nu reușești de mâine, mai aveți o sansă de luni. Că nu e puțin lucru să pice 1 ianuarie într-o zi de luni. Deci de luni să fie, de pe întâi, din prima zi a primei săptămâni, a Noului An!



Ingrediente ☺

Teama de lucrurile noi • Librărie sau supermarket?
 Emoțiile nu se mănâncă • Oare am devenit cu toții idealisti?
 Cine sunt cei care ne influențează părerile/alegerile/
 deciziile culinare?
 Dacă era nevoie de o confirmare... A fi părinte
 e o mare responsabilitate
 Frica păzește peșterii • Bucătăria lui Radu
 Rutina creează echilibru
 La nutriționist nu-i ca la piață, nu ceri
 „slăbiți-mă și pe mine vreo 10 kg”
 Atenție la dietele proteice!
 Dacă alimentația noastră e haotică înseamnă că și viața
 noastră e la fel?
 Nu-i ușor să fii mamă! • Grătar și iarbă verde
 Cafeaua ne e prieten, nu dușman!
 Balonat nu înseamnă îngrișat
 Poate o operație să ne opreasă din mâncat?
 Când afară e frig, greu de crezut că o să poftiți la salată
 verde • Lipsa de somn duce la mâncat necontrolat
 Nu vreau să devin mistică...
 Contează din ce farfurie mâncăm
 Anxietatea, gândurile și griile nu dispar cu voință
 „De ce nu ne pregătește nimeni de menopauză?”
 Cine ne educă copiii? Cine ne învață să mai stăm la masă?
 Aveți grija cu cerealele! • Fructoza obosește ficatul
 Oare ce înțeleg oamenii din știrile de la televizor?

Una e ce conține un aliment, alta ce putem noi folosi din el
 Eficiența calorică e păguboasă pentru sănătate
 Ce a fost mai întâi, oul sau găina?
 Au apărut primii muguri, miroase a primăvară,
 deci e rost de sărbătoare... cu mâncare
 Nu gastrita doare, ci stresul
 Cum ar fi să ne ajutăm cu adevărat unii pe alții
 să mâncăm mai puțin?
 Secretul tinereții fără bătrânețe și al vieții fără de moarte...
 Cum să reinventăm gătitul în beneficiul siluetei
 Noutăți de la Bruxelles
 Nutriția asta, cine să o mai înțeleagă?
 Stomacul e o cavitate virtuală... deci nu trebuie umplut!?
 Deși am dormit cu o oră mai puțin,
 soarele de afară merită sacrificiul
 Pe „banii“ cui mâncăm?
 Când slăbitul nu mai ține de voința noastră
 De ce mânânci, de aia ai mai mânca! • Atenție la etichete!
 Când ți îți dietă deși ai greutate normală crește riscul
 să te îngrași în timp
 Cura de slăbire are istorie • Oare ce mai e prin frigider?
 40 de zile fără mâncare și doar 11 zile fără somn...
 Mâncăruri demne de a fi încoronate cu stele
 Cum să faci din pâine o delicăsă
 Darul de a ne strica singuri bucuria
 Ce dulce e normalitatea după ce o vreme am pierdut-o
 WOAW-ul și MMM-ul minții • Una e să știi, alta e să poți
 Cine ne sabotează silueta? • Cât trăiește, omu-nvăță
 Meniuurile scurte – semnul calității și prospetimei
 Starea de bine se învață

E ușor să faci promisiuni cu burta plină
 E vremea roșuilor cu brânză • Mintea – prieten sau dușman?
 Cântarul înseamnă mai mult decât o simplă cifră
 Proba celor 100 de zile • Frustrarea, inamică satisfacției
 „Da' de ce?!“ • Dacă e dulce, gras sau sărat, e bun!
 De ce ne e frică de foame?
 Perfectionistul, organizatorul și criticul • Detox mediatic
 Tot ce e ușor de preparat e mult prea procesat
 Mișcarea nu slăbește, ne reconstruiește
 Cum ar trebui să fie un medic nutriționist
 Confundăm fericirea cu frumusețea. Si, mai nou,
 cu sănătatea
 Rolul tatălui • Poveste de seară
 Sărătul este gustul aventurii... • Aceeași Mărie cu altă pălărie
 Cine ar vrea să fie vindecat de dorință?
 Monotonia ne strică biochimia
 Școala, mereu necesară • Oare cât o să ne mai ia...
 Dimineațile mele ar fi mai triste fără o cafea cu lapte
 De ce bem suc de roșii doar în avion?
 Programați pentru a ne îngrășa
 Tristă-i viața fără pâine • Nu e ușor fără animale
 Ce e mai rău: să fii singur sau să fii flămând?
 De ce nu reușim să ne fie bine?
 A te hrăni înseamnă mai mult decât a mâncă
 Nici paiele nu mai sunt ce erau
 Salata, un preparat multifuncțional
 Brânza, o slăbiciune asumată • Când placebo devine nocebo
 Cum să nu ne scadă glicemia? • Dulce și sărat, eternul păcat
 Mâncarea, cel mai puternic instrument de manipulare
 Gol sau plin, aceasta-i întrebarea
 Intestinul, un al doilea creier? • Am mâncat. O fi păcat?

Dacă arde, stingeți cu puțină apă
 Cu toții ne dorim să fim hrăniți
 Uleiul în post – la fel de rar precum peștele
 Dacă nu mai vreți pâine, încercați mămăligă
 Cât de mare poate fi un popcorn mic
 Cum ar fi să ne creștem singuri PRObioticele cu
 PREbiotice?! • Foamea de viață
 Pleonasmul alimentar, la fel de neplăcut ca acela literar
 Niciodată să nu spui niciodată
 E timpul pentru multe frunze... în farfurie
 Aveți grijă de mușchii voștri
 Când „esențial“ rimează cu „vital“
 Peștele și fructele de mare sunt tot carne? Da!
 „Când o să obosești o să poți să crești...“
 Suntem cu toții diferenți. Din (ne)fericire
 Nu întotdeauna cel care cere e victimă, iar cel care oferă
 e cel puternic
 Noapte magică de Sânziene • 24 de îmbucături perfecte
 Ce ar fi viața noastră fără spectacol... și spectatori?
 La ce/câte suntem dispuși să renunțăm de dragul
 comodității
 Cine ar fi crezut că fructele au și ele viață lor?
 Dacă roșia e un fruct, atunci și conopida e o floare... obeză,
 ce-i drept
 Măslini de diferite culori sau doar coapte diferit?!

Voi cum vă descurcați?

Norocul nostru că nu putem controla natura
 „Prețul“ toamnei • Mierea, o substanță vie
 De ce merge bine dovleacul cu nucile?
 Ce-i prăjit e delicios și poate fi și sănătos
 Lacrimi dulci • Expirat nu-i totuna cu stricat

Borcanul de pe masa din sufragerie
 Spune-mi cum vorbești despre mâncare
 și o să-ți spun ce te doare
 Mâncarea, între viciu și virtute
 În post, obiectivul nu e mâncarea, ci îndestularea.
 Adică lipsa ei • Pe voi cine v-a hrănit?
 Ciorbăria – un alt fel de good food/smart food
 Rușinea de a fi, rușinea de a trăi
 Să fii om – între binecuvântare și blestem
 Nutriția genetică sau mult zgromot pentru nimic
 Cinste porcului • Mâncarea nu ține de cald
 Ghinionul de a fi „invalid“
 Până și nutriția presupune definiții corecte • Va fi bine!
 Astăzi „îngropăm“ Crăciunul,
 sunteți pregătiți de un an nou?

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
BILIC, MIHAELA

Ronțăielii (ne)vinovate / Mihaela Bilic. - București : Curtea Veche Publishing, 2018
ISBN 978-606-44-0151-9

613.2

Corector: Elena Tătaru
Tehnoredactor: Irinel Niculae

CURTEA VECHE PUBLISHING
str. Aurel Vlaicu nr. 35, București, 020091
redacție: 0744 55 47 63
distribuție: 021 260 22 87, 021 222 25 36, 0744 36 97 21
fax: 021 223 16 88
redactie@curteaveche.ro
comenzi@curteaveche.ro
www.curteaveche.ro

© CURTEA VECHE PUBLISHING, 2018
pentru prezenta ediție

ISBN 978-606-44-0151-9



Teama de lucrurile noi

De multe ori spunem că ne dorim schimbări, lucruri noi în viața noastră, când, de fapt, adevarul e că tot ce e nou, diferit, ne sperie. Obișnuința e a doua natură și ne trezim că facem aceleași alegeri doar pentru că ne sunt familiare, cunoscute.

Și alimentația se supune acestei reguli, a zonei de confort. De câte ori nu vi se întâmplă să cumpărați aceleași produse, să alegeti același fel de mâncare? Aspirăm spre diversitate, însă în practică rămânem conservatori. Curiozitatea și entuziasmul sunt, se spune, atritivele copilăriei și tinereții. Cu vîrstă devenim din ce în ce mai rigizi, mai circumspecți, mai refractari la schimbare.

Eu vreau să vă îndemn ca măcar în domeniul culinar să nu faceți asta! Nu lăsați monotonia și obișnuința să se instaleze pe mesele voastre. Nu spuneți „NU“ felurilor de mâncare noi cu care veniți în contact. Experimentați, încercați, degustați și produse cu care n-ați fost obișnuiți sau care credeați că nu vă plac. Oamenii evoluează, preferințele se schimbă, gusturile se modifică. Nu refuzați ce e nou, nu are de ce să vă fie teamă. Lăsați mâncarea să vă surprindă,

Respect pentru sunetul și ceea ce scriem
să vă încânte. Descoperiți-o și redescoperiți-o cu emoție, bucurie și entuziasm. Ridicați-vă de la fiecare masă zâmbind, mulțumiți că ati avut parte de un moment de plăcere, de bine. Fiți aventuroși, curioși și nonconformiști în raport cu plăcerea voastră. Și, de ce nu, cu viața voastră! 😊



Librărie sau supermarket?

Am auzit că s-au deschis în centru două locații spectaculoase: una pentru cărți, hrana sufletului, și alta cu mâncare la propriu. Ce e amuzant e că supermarketul de la Eva se află pe locul unei librării celebre la un moment dat. Ce e trist e că librăria nu a fost o afacere profitabilă aşa cum, se pare, e comerțul cu alimente. Nu știu de ce, dar nu mă bucură apariția unui magazin de mâncare într-un spațiu atât de frumos, atât de impropriu cartofilor și salatei. Nu vreau să avem supermarketuri *glamour*, lamineate ca teatrele de pe Broadway. Nu avem nevoie de alimentare la fiecare colț de stradă, nu mâncarea e cel mai important element din viața noastră!

Nimic nu mă bucură mai mult decât să văd oamenii dând năvală într-o librărie, alegând să-și petreacă timpul printre rafturile cu cărți. De acolo ne vin cunoșterea, educația, cultura, înțelepciunea. Cititul

trebuie consumat fără măsură, în exces, în detrimentul oricărei alte activități. Cărțile ne fac mai bogați, cu ajutorul lor călătorim în spațiu și timp, putem să visăm, să ne imaginăm. Televizorul îți arată cine și cum să fi, te manipulează, te bagă într-un şablon. Cartea te eliberează, te ajută să afli cine ești, să crești... te desăvârșește.

Prin urmare urez un călduros bun venit Caruseului de cărți din centrul istoric al Bucureștiului. Și aștept cu nerăbdare ziua în care spațiul emblematic de la parterul blocului Eva va fi eliberat de conserve și biscuiți. Pentru că mâncăm ca să trăim, nu trăim ca să mâncăm!



Emoțiile nu se mănâncă

Relația pe care o avem cu mâncarea este expresia directă a felului în care știm sau nu știm să ne trăim emoțiile. Gândurile negative, sentimentele penibile sau dureroase, furia, frustrarea și nemulțumirea, plăcileală sau lipsa unui scop/obiectiv se confundă ușor cu foamea. Înainte să vă apucați de o cură de slăbire, faceți următorul exercițiu:

- identificați-vă frustrările, nemulțumirile, gândurile negative;
- țineți un jurnal timp de minimum 10 zile în care să notați ce mâncăți și ce simțiți;

- fiți răbdători și înțelegători cu propria persoană, acordați-vă timp;
- identificați-vă și acceptați-vă slăbiciunile, nimeni nu e perfect;
- nu vă înfometăți, nu vă pedepsiți, nu vă judecați, nu vă abandonați – nu are cine să aibă grija de voi în locul vostru.

Cel mai dificil e lucrul cu tine însuți. E nevoie de timp și răbdare ca să reușești să-ți crești toleranța emoțională, să te cunoști, să-ți recunoști mecanismele de gândire, să te familiarizezi cu propriile emoții, să accepți că eşti aşa cum eşti. Doar aşa reușești să fii mai puternic, să îți ascultă foamea și sațietatea, să te bucuri de mâncare fără să abuzezi. Fiindcă atunci când știi să te adaptezi lumii aşa cum e, când trăiești viața la prezent, vei reuși și să slăbești. Definitiv.



Oare am devenit cu toții idealisti?

Toată viața am fost un om practic, care nu a vorbit din cărți și nici nu s-a cocoțat pe un piedestal de unde să peroreze discursuri științifice pe care nimeni să nu le înțeleagă. Mi-a plăcut întotdeauna să-mi folosesc cunoștințele ca să înțeleg realitatea, să o pot adapta nevoilor mele și, mai ales, nevoilor celor din jur.

Am făcut Medicina din convingere și din dorința de a aduce, atât cât pot, un mic bine, un strop de ajutor oamenilor. Nu trece o zi fără să caut, să mă informez, să fiu la curent cu orice idee, părere, nouitate sau experiență din domeniul nutriției, ca să v-o spun vouă!

Nu sunt și nu voi fi un om al extremelor, nu trăiesc într-un idealism absurd și accept condiția umană, cu toate bunele și relele ei. Nu veți primi niciodată de la mine sfaturi imposibil de urmat, nici liste cu alimente permise sau interzise. Pentru mine nu există nimic toxic sau nesănătos în legătură cu mâncarea. Așa că da, de pe poziția de medic nutriționist, pot să vă ajut să faceți din mâncare un prieten. Cine vrea să diabolizeze anumite produse, să promoveze vreun stil de alimentație extremist, să trăiască doar cu „pur“ și „natural“ a greșit adresa. Aici, în „casa“ mea, sunt bine veniți toți ne-perfecții și păcătoșii, cei care au curajul să-și recunoască slăbiciunile. Aici e locul în care totul e permis, iar rolul meu e să vă ajut să faceți alegeri istețe, cu beneficii maxime și riscuri minime.

Nu există bine fără rău, nu e nimic ideal, cu atât mai puțin noi, oamenii, și relația noastră cu mâncarea. Așa că haideți să învățăm împreună să luăm din toate doar binele!



Cine sunt cei care ne influențează părerile/alegerile/deciziile culinare?

Asistăm în ultima vreme la o adevărată invazie de „experti” gastronomici. De la persoanele promovate de televiziuni până la cei care se autopromovează pe net, toată lumea judecă și dă sentințe despre toată lumea. Pentru mine e halucinantă această nonșalanță cu care, de la tine putere, te consideri o autoritate și ridici la rang de lege ceea ce este umilată părere, de cele mai multe ori subiectivă sau răuvoitoare. Pentru că, nu-i aşa?, în România tot ce e negativ prinde la public, ne place să-i desfințăm pe alții din vorbe!

Eu am învățat să nu mă încred în părerile sau recomandările nimănui, prefer să-mi formezi propria opinie pe baza experienței mele personale. La capitolul mâncare, gusturile nu se discută, aşa că nu mi se pare normal să las un site, un blog sau o recenzie din internet să decidă în locul meu. Și, aproape, există o școală de critici culinari; au oamenii aceștia o pregătire superioară nouă astfel încât să se erijeze în instanța supremă? Una e să spui „mie îmi place (sau nu)” și alta e să faci judecăți de valoare asupra unui restaurant, fel de mâncare sau a unui bucătar, doar pentru că aşa ai tu chef. Și să crezi că dacă oamenii îți citesc postările înseamnă că deții puterea, că ești bun, ești cineva.

Atenție, domnilor (și doamnelor) autointitulați (autointitulate) formatori de opinie, de multe ori din comentariile voastre transpare o lipsă de caracter, de autenticitate, de echidistanță. Nu de răuțăți avem nevoie, ci de opinii oneste, făcute cu responsabilitate și bun-simț. Și mai ales cu respect, dacă nu pentru voi, măcar pentru omul/locul/produsul pe care îl criticați. Cu atât mai mult cu cât nu aveți dreptul să o faceți!



*Dacă era nevoie de o confirmare...
A fi părinte e o mare responsabilitate*

Nici nu ne dăm seama cât de mare impact au asupra copiilor problemele noastre de adulții. Prejudecăți, insatisfacții, nemulțumiri, temeri, dispoziții bune sau proaste, obiceiuri, toate sunt preluate de copii, mai mult sau mai puțin conștient. Pentru că, da, copiii sunt oglinda părinților și uneori oglindesc și lucruri pe care părinții nu vor sau nu pot să și le recunoască.

Postarea mea are ca scop avertizarea voastră, a celor care aveți copii: de ei nu vă puteți ascunde, pentru că sufletul lor micuț și sensibil simte adevărul. Așa că, dacă copiii voștri au probleme, fie ele și cu mâncarea, uitați-vă la voi. Și întrebați-vă cu mâna pe

înimă ce nu merge, unde doare. Pentru că un copil nu se naște nici obez, nici mofturos, nici neascultător. E doar metoda lui de a-ți atrage atenția că e ceva în neregulă cu tine. De a-ți spune că suferă, că poate tu suferi.

Copiii sunt „barometrul“ stării de bine din familie, prezența lor te obligă să vezi și mai ales să acceptă realitatea. Greu rol, asta de părinte! Așa că nu lăsați problemele voastre nerostite și nerezolvate să se răsfrângă asupra lor, oricum le preiau automat, fără să vă dați seama. Deci ca să-i protejați pe ei trebuie în primul rând să fiți voi bine!



Frica păzește pe penii

Nu știu din ce întâmplare cu tâlc a rezultat această zicală populară, însă un lucru e sigur: frica e cea mai bună explicație pentru multe dintre lucrurile pe care le facem în viață.

Dacă ar fi să mă limitez strict la domeniul meu, recunosc că frica e eficientă în cura de slăbire. Slăbim de frică să nu fim părăsiți sau înselați, de frică să nu fim ținta ironiilor și a privirilor acuzatoare ale celor din jur, de frică să nu ne îmbolnăvим sau de frica confruntării cu propriile noastre exigențe. Ca să nu mai zic că sunt unii care slăbesc de frica nutriționistului. ☺

Frica e principalul motor de acțiune și motivare a speciei umane, frica ne păzește să nu repetăm experiențe care s-au dovedit dureroase și neplăcute, și tot ea asigură supraviețuirea. Ce ne-am face fără frică? Am trăi cu toții asemeni copiilor, niște nebuni frumoși, inconștienți și irresponsabili? Am fi liberi de orice îngrădiri și prejudecăți? Pentru că, dacă nu ți-e frică, nu poti fi pedepsit. Și dacă nu există pedeapsă, nu poti fi obligat să faci lucruri care nu-ți plac.

Concluzia: avem nevoie de frică pentru a-i putea controla pe ceilalți! Cu atât mai provocator pentru mine, care sunt genul de medic ce nu-și ceartă pacienții, care nu interzice nimic. Nu credeți că e minunat să descoperim viața prin prisma plăcerii, nu a fricii?



Bucătăria lui Radu

Era cândva titlul unei emisiuni despre bucătărie. Și ... Era el, Radu Anton Roman, maestru bucătar, dar și mai mare maestru al vorbelor. Rari sunt oamenii care au darul povestirii, care știu să pună în cuvinte plăcere, bucurie, răsfăț... Radu era unul dintre ei, mărturie stau cărtile lui. Vă invit să le răsfoiți, veți găsi acolo nu doar rețete culinare, ci și obiceiuri și tradiții pe care nu le mai știu nici bunicii noștri. Veți

găsi adunate laolaltă trăiri ale oamenilor de pe plăiurile românești, povești de clacă și istorii necunoscute, insolite și savuroase din jurul crăiței.

„Deși atât de creativi, românii nu-și iubesc bucătăria. Toate bunățile străbunicii zac în caiete de rețete prăfuite, abandonate. În aproape 200 de ani de existență modernă s-au reușit toate importurile culinare posibile, dar nimeni n-a încercat să afle ce era mai la îndemână: cât de bine, de spectaculos și de divers mâncăm noi, românii, de două milenii.“

Foarte puțini mai știu să gătească românește, iar și mai puțini o fac. ☺ Pentru cei care își doresc o „porție“ de bucate autentice românești există cărțile lui Radu. De savurat în tihنă... ☺



Rutina creează echilibru

Suntem tributari obișnuinței, rutinei, monotoniei, fără să știm cât de importante sunt ele pentru echilibrul și sănătatea noastră. Ne apucă uneori revolta și protestăm: ce viață mai e și asta, în fiecare zi aceleași lucruri, același program, aceeași mâncare, aceleași drumuri, aceiași oameni, aceleași probleme?! De multe ori avem impresia că soluția ar fi eliberarea de toate, desființarea tuturor, o viață fără reguli, fără „trebuie“. Si totuși...

Nimic nu e mai rău decât dezorganizarea, lipsa unui program, a unor limite. Nimic nu e mai greu decât libertatea absolută. Haideți să luăm exemplul mâncării: cum ar fi să nu existe niște obiceiuri, câteva reguli, anumite ritualuri? Am mâncă oricând, oricum, oricât, fără să ne pese, fără rost. Credetă că ne-ar fi bine? N-ați observat cât de bine ne simțim când avem un program regulat de masă? Când relația cu mâncarea se desfășoară într-un cadru organizat te simți în siguranță. Nu de puține ori recurgem la cura de slabire doar pentru a fi în controlul propriei alimentații. Disciplina, autolimitările, rutina gesturilor de zi cu zi care devin obișnuință ne dau acel cadru stabil și predictibil în care viața noastră se desfășoară lin, monoton. Cealaltă variantă (pe care doar credem că o vrem) e lipsită de orice repere, imprevizibilă, necunoscută și, deci, angoasantă. E ca și cum, copii fiind, rămânem singuri acasă și ne putem face de cap. ☺ Genial, senzațional! Însă după câteva zile ne dorim să se întoarcă părinții acasă... pentru că este obositor să trăiești fără rutină!

