

dr. Mihaela Bilic



TOCĂNIȚĂ PENTRU SUFLET



Ingrediente ☺

Învățați să vă ascultați
Cum să hrănești o inimă flămândă
Trăim vremuri tulburi... • Diete personalizate
Omega-3 și Omega-6: o chestiune de echilibru
Vegetal, natural, esențial • O poveste cu o marmotă
Să continuăm povestea... • Chimie sau biologie?
Uleiul de palmier – o escrocherie la scară planetară
Vai de mămăliga noastră! • Nutriția înseamnă plăcere!
Vi-l prezint pe Victor... omnivorul
Cine ne vrea vegetarieni? • Ce tip de consumator ești?
Natural, bun, sănătos
Uleiul îngrașă mai tare decât untul • Aniversare
Cafeaua cu lapte încălzește și... slăbește
Brânza, arma împotriva cariilor
Tot despre dinți frumoși...
Fiecare tip de grăsime are rolul său
Colesterol în sânge, colesterol în mâncare
Ciorba – din seria „încălzește și slăbește“
Gătitul, element-cheie în evoluția omului
Ce se întâmplă cu proteinele la gătit
Ce se întâmplă cu făinoasele și legumele/fructele la gătit
Grăsimile și prăjirea • Orezul cu lapte, o plăcere de sezon

Există alimente afrodisiace? • Slab nu e sinonim cu sexy!

Mierea îngrașă mai tare decât zahărul!

Zahărul e tot zahăr • Xilitolul – un alcool al zahărului

De când a devenit margarina medicament?

Sucul de fructe la copii • Post cu gust de tristețe

Povestea laptelui • Sfaturi pentru postitori

Vacă, oaie sau capră? Vacă, oaie și capră!

Fasole, mazăre și linte – boabe de toate felurile

Să fii varză... nu râdeți, chiar contează.

Gata cu iarna!! • Tocăniță de ciuperci

Nuci și alune – un concentrat de sănătate

Din seria varză: gulia • Popeye reloaded

Astenia de primăvară • Știați că...?

Curățenie de primăvară

Sfecla roșie – o legumă polivalentă

Conserva de pește, un produs care merită mai multă atenție

Primăvara – anotimpul gastritelor • Secretul ardeiului iute

De 1 aprilie, păcăliți-vă creierul!

E sănătos să fim rudimentari! • Legea lui „tot sau nimic“

Intoleranța la disconfort • Există dependență de sport!

Cura de slăbire în doi

Mâncarea, metodă de afirmare la adolescenți

Nevoia de a fi luați în brațe

Auzitul nu-i totuna cu ascultatul

Curajul de a te privi în ochi • Pofța de brânză

Interviu cu Dumnezeu, de Octavian Paler

Cireșele și orezul cu lapte • Iubesc laptele!

Dulce cu sărat • A apărut mazărea nouă!

După doi ani, avem șansa de a ne „vindeca“

Uluitor calcul! • Fără rușine!
 Trebuie să mâncăm micul-dejun?
 Brain food / mood food / slow food • Delicii de sezon
 Caisele – prietenele sănătății • Înghetata e vedeta verii
 Suntem cu toții diferiți. Din fericire .
 Ziua mondială a ciocolatei • Vive la France !
 Chelneri cu personalitate • Pepenii, ispita verii
 Limonada cu... bere • Mi-e dor să gătesc!
 Gogoșarul – un super-ardei
 Castraveți murați... la soare
 La pădure, după mure • Vremea prunelor
 Salată de vinete și zacuscă • Să mănânci ca o pisică
 Ou cu gălbenuș de soare • Instinct versus rațiune
 Magiun, gem sau dulceață? • Mămăica de București
 Nu vreau paste integrale! • Ghiveci de legume
 Mozzarella și ricotta... • Nu suntem ceea ce mâncăm.
 Integral sau degresat? • Pizza e OK!
 De ce să stăm cu toții la masă?
 Ce e bun în struguri se află în coji și semințe
 Tarta de mere... cu fundul în sus
 Ce te faci, când nu-ți mai merge „încălzirea centrală“?
 Jurnalul – un mijloc prin care să te împaci cu tine
 Frigiderul – piesa centrală a casei?!
 Flacăra, electric sau inducție?
 Brânza de burduf – un deliciu românesc
 Supa-cremă de legume, aliment sănătos și de sezon
 Unde sunt bălciurile de altădată?
 Gogonelele – provizii de vitamină C pentru iarnă
 Good, fast, or cheap?

Nu împovărați copiii cu obsesiile voastre legate de mâncare

La ce bun avem, dacă nu știm să folosim?

Galbenă gutuie, dulce-amăruie...

Diversitate în teorie, monotonie în farfurie

Cât de mult înseamnă MULT? • Moda lui mini

Conserva de sardine: Omega-3 și calciu la un loc

Nucile și colesterolul

Fructele uscate – o gustare sănătoasă pentru copii

Mâncare de sărbătoare • Dovleac pentru o piele frumoasă

Slăbitul – o capcană dulce-amară

Cine se bucură c-am slăbit?

Cine te iubește, nu te cântărește!

Slăbitul – care e motivația eficientă?

60% pozitiv și 40% negativ...

Porcul – vedeta sărbătorilor

Contează câtă maioneză are, nu dacă e cu vită sau cu pui!

Piftia – multă gelatină cu puține calorii

Șampania – băutura perfectă pentru momente speciale



Învățați să vă ascultați

Mark Twain a spus: „Să mă las de fumat, e lucrul cel mai ușor pe care l-am făcut în viață. Trebuie că sunt chiar un expert, de vreme ce m-am lăsat de mii de ori!“ Parafrazându-l, aș spune că și cura de slăbire e lucrul cel mai ușor din viața noastră. Singura condiție este să ne apucăm de ea. 😊

Și, pentru că și voi ați ajuns, probabil, experți în curele de slăbire, vă propun, iată, o abordare diferită, o schimbare de perspectivă.

În loc să declarăm un nou război mâncării, să ne punem poftele în cui și să renunțăm la plăcere (cea culinară), ce-ați spune voi, dacă ne-am împrieteni cu mâncarea?

Nimic nu se obține prin luptă, frustrare și energie negativă. Nimic valoros și durabil, cel puțin. Trebuie să aveți încredere în propriul organism, el nu vă vrea răul! Ascultați-l, dați-i atenție, respectați-l, și veți fi surprinși de cât de puțin îi trebuie, ca să fie satisfăcut.

Haideți s-avem curajul să mâncăm de foame și cu plăcere. Și să nu confundăm foamea corpului cu cea a minții, pentru că mintea e nesătulă...

Întrebați-vă: „Ce mi-ar plăcea să mănânc?“ — și mâncați bucurăși, pentru că nu îngrașă! 😊



Cum să hrănești o inimă flămândă

Foamea este o senzație fizică, o simți în corp ca pe o slăbiciune, o lipsă de putere, un gol în stomac. Apoi apar lipsa de concentrare, nervozitatea și nevoia imperioasă de a mânca. Nu ai cum să uiți sau să nu știi că ți-e foame, a avut grijă natura de asta, ne stă în gene și asigură supraviețuirea speciei. ☺

Foamea reală dispare după ce mănânci o cantitate rezonabilă de alimente și nu revine decât după niște ore bune. A-ți fi foame e normal, este semnalul că organismul și-a epuizat combustibilul și are nevoie de o „alimentare“. Foamea minții, însă, este insașiabilă, obsesivă, dezordonată, ca un uragan. ☹

Ceea ce numim foame, de fapt, e o fugă de emoții și sentimente. De câte ori simțim ceva (bun sau rău, nu contează), mâna noastră ia mâncare și o bagă în gură. Atât de rapid și de inconștient, că nu apucăm să înțelegem care e cauza!

Și veștile rele continuă: nu mâncăm numai din cauza sentimentelor din prezent, ci și a celor vechi. Conflicte nerezolvate, frustrări, nemulțumiri, gelozii, tristeți... stau toate la coadă, să ne devoreze. Pentru că asta se întâmplă: tot ce vrem să evităm să simțim în viață ni se așază pe suflet și ni-l roade, ca o molie. Iar găurile și golul pe care le face nu pot fi umplute cu mâncare. Emoțiile se trăiesc, nu se îngroapă în mâncare, iar viața trebuie trăită cu toate simțurile.

Nu te lăsa păcălit de minte: abia când te oprești să-ți „mănânci“ propriile emoții, începi să crești, să zbori, să iubești... ☺



Trăim vremuri tulburi...

Și nu mă refer la ceața de afară, ci la utopia la care am ajuns din perspectivă alimentară/nutrițională. Nu s-a mai pomenit pe parcursul evoluției umane ca indivizii să-și controleze în mod voluntar, rațional, conștient și bine informat alimentația zilnică! Este, din păcate, modelul societății actuale, în care fiecare dintre noi primește responsabilitatea totală și exclusivă a propriilor preferințe culinare.

Consumatorul contemporan este obligat să fie un individ perfect rațional, perfect informat și perfect stăpân al propriei persoane (cu virtuți și vicii incluse ☺). Iar această creatură iluzorie trebuie să trăiască în lumea reală, unde este bombardată de promisiuni despre fericire, slăbit, sănătate, frumusețe. O lume în care ne întrebăm ce mâncăm, pentru a ne răspunde la întrebarea cine suntem!

În sfârșit, Organizația Mondială a Sănătății a pus la îndoială acest model utopic de consumator rațional, din simplul motiv că nu putem fi nici stăpâni și nici conștienți de totalitatea deciziilor alimentare. Pentru că ele țin de instinct, nu de rațiune; de corp,

nu de minte. Iar mintea obosește, la un moment dat, și atunci lucrurile ne scapă de sub control!

Problema reală o constituie banalizarea mâncării, faptul că e disponibilă în cantități nelimitate, oricând, oriunde, la prețuri mici (și calitate așijderi) – într-un cuvânt, s-a „trivializat“. Neîncrederea între consumatori și industria alimentară se agravează, deci, înainte să fie prea târziu, trebuie să ne schimbăm strategia! Să ne reîndrăgostim de mâncare! ☺

Cum? Asta rămâne pe altă dată...



Diete personalizate

Suntem în era nutriției personalizate și căutăm cu înfrigurare formula magică, prin care rația alimentară să fie perfect adaptată nevoilor fiecărui individ, nevoi care — vezi, Doamne! — sunt exclusive, unice și precise ca o amprență digitală. Paradoxul este că obezitatea crește alarmant, deși suntem mai specialiști ca niciodată în nutriție. ☹

Și asta, poate, pentru că nutriția este o știință medicală, în timp ce mâncarea a avut și va avea mereu o componentă profund socială. Nu la doctor înveți să mănânci, ci în familie, cu prietenii, chiar și la biserică. În jurul mâncării se desfășoară întreaga noastră viață, aia de oameni sănătoși, veseli, ospitalieri. Până și clasele sociale se departează prin mâncare!

În materie de nutriție și alimentație, se face o mare confuzie: nu-i nevoie ca orice persoană să cunoască nutrienții dintr-un produs și ce rol au ei în organism. Avem însă nevoie (urgent!) de o educație alimentară completă, care să ne readucă aminte de obiceiurile și atitudinea pozitivă față de mâncare.

Nu lista de nutrienți dintr-un produs ne asigură sănătatea, ci calitățile lui gustative. Adică trebuie să-ți placă, să-l mănânci cu bucurie, să-l savurezi cu toate simțurile (sunt cinci, nu uitați!), să stai la masă într-o atmosferă plăcută și, pe cât posibil, să faci asta împreună cu alții. Mâncarea înseamnă socializare, iar omul e un animal social prin definiție. Singurătatea înnebunește și omoară, deci mâncați împreună!!

Într-o lume ideală, aș spune că, în loc de neîncredere, suspiciune și acuzații nefondate aduse alimentelor, mi-aș dori niște consumatori informați, atenți, exigenți și echilibrați. Consumatori care să cumpere puțin și bun, care să țină cont de propria plăcere și sănătate, să respecte tradițiile și pământul pe care trăim, să se bucure cu cei pe care-i iubesc, de fiecare masă luată împreună și, mai presus de orice, să mulțumească Universului că trăim în cea mai mare abundență alimentară din istoria omenirii!

Da, dragii mei, ne vine ușor să facem mofturi cu burta plină ☺, dar nu uitați: mâncarea ne este un prieten de nădejde, vital, am putea spune! Iar nemulțumitului i se ia darul, zice o vorbă din bătrâni; eu, însă, aș spune că ni s-a urât cu binele.



Rețetă

Cum se face o tocăniță pentru suflet?
Se iau postările de pe Facebook dintr-un an întreg, se așază frumos în pagină, se presară cu emoticoane și decoruri pentru buna-dispoziție, se tipăresc pe hârtie gălbioară, ca să placă ochiului, și gata!

Nu există o ordine anume, subiectele sunt puse laolaltă în funcție de inspirația de moment, să iasă mâncarea bună. Veți găsi înăuntru ingrediente pentru copii și mămici, sfaturi pentru diete și secrete despre alimente, explicații despre cum ne funcționează corpul și mintea în legătură cu mâncarea și, mai cu seamă, îndemnuri pentru o relație bazată pe prietenie, înțelegere și plăcere cu hrana noastră cea de toate zilele.

De consumat fără moderație, la orice oră și în orice context, e pe gustul tuturor. Postă bună la... citit!

dr. Mihaela Bilic,
medic nutriționist



CURTEA @ VECHE

www.curteaveche.ro

ISBN 978-606-588-862-3



9 786065 888623